

A szoptatásról régen és ma

A szoptatás egyszerű, kényelmes és biztonságos, az anyatejben megtalálható a kicsi fejlődéséhez szükséges összes tápanyag. Hazánkban ma mégis minden ötödik hat hónaposnál fiatalabb gyermek kap az anyatejen kívül más táplálékot is.

Szerkesztő: Tóth-Tokaji Éva

korok és szokások

A szoptatás fontosságának megítélése sokat változott az elmúlt években. A középkortól évszázadokon át tartotta magát az a szokás, hogy a tehetősebb családok szoptatós dajkához adták gyermekeiket. A tizenkilencedik századtól már egyre több anya szoptatta gyermekét, és a korábbi szokástól eltérően egyre ritkábban ragaszkodtak a szoros bepólyázáshoz is, így a gyermekkel is sokkal szorosabb fizikai kapcsolatot tudott kialakítani az anya. A dédelgetés, az elfogadó attitűd azonban a többségből ellenérzést váltott ki, a közvélemény számára ez a gyermek elkényeztetését jelentette, amely az anyától való túlzott függéshez vezetett.

■ A huszadik században, Benjamin Spocknál olvashatunk először a szeretet fontosságáról. A közfelfogás azonban a csecsemőket továbbra is tehetetlen, érzéseiket megfelelően kifejezni képtelen lényeknek tekintette, akikről a felnőttek döntenek: mit kell tudniuk, mit kell csinálniuk. A neveléssel kapcsolatos elméletek híven tükröződtek a szoptatással kapcsolatos ajánlások terén is.

szigorú rend

A napjainkban kisgyermekes édesanyák szülei még abban a korban hozták világra gyermeküket, amikor a csecsemők ellátását, így a táplálást is szigorú szabályok írták elő. A gyermeket születése után az újszülöttszályon helyezték el, és a nővérek meghatározott időben vitték őket édesanyjukhoz. A szoptatás meghatározott időközönként történt, ha egyáltalán sikerült az éppen alvó, vagy a cukros vízzel jöllakott újszülöttet megszojtatni.

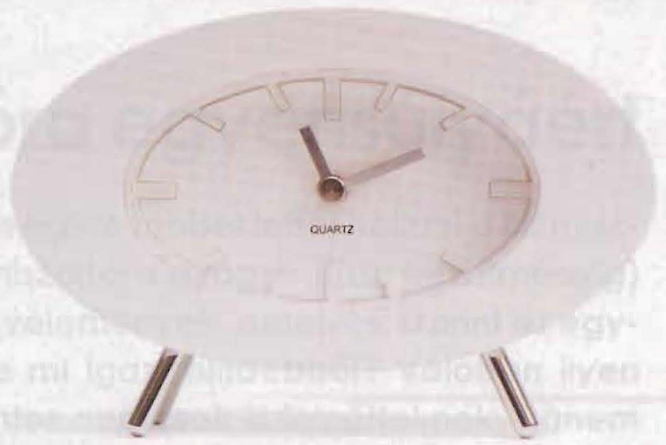
■ A ritka találkozások miatt a tejtermelés sem indulhatott be megfelelően, így a gyermekek gyakran szorultak kiegészítő táplálásra. Nemcsak a szoptatások gyakorisága, de egy-egy alkalom hossza is megszabott ajánlások alapján történt, így megjelent a jól és rosszul szopó csecsemő fogalma. Az anyatej fontosságát akkoriban is felismerték, de a szigorú szabályok miatt sok édesanya nem tudta szoptatni gyermekét.

igény szerint

A huszadik század végén a gyermekpszichológia és gyermeknevelés terén egyre inkább előtérbe kerültek a gyermek igényei, felismerték a korai kötődés fontosságát. A szoptatás jelentősége is felértékelődött, a kötődés, az anya-gyermek kapcsolat forrásaként tekintettek rá. Az Egészségügyi Világszervezet és az UNICEF egy 1989-ben kiadott kiadványban hívja fel a figyelmet az egészségügyben dolgozók szerepére az anyatejes táplálásra törekvő édesanyák támogatásában. A szoptatásra vonatkozó, jelenleg is érvényes módszertani ajánlást a Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium hagyta jóvá 2001-ben.

AKKOR – MOST korai hozzátáplálás – hat hónapig csak anyatej

Az anyatej összetétele és mennyisége alkalmazkodik a baba igényeihez. Nincs „gyenge”, „híg” vagy „túl erős”



anyatej. A szoptatás elején hígabb, tejcukorban gazdagabb, a második felében zsírdúsabb tejhez jut a csecsemő, így fél éves koráig nincs szüksége más folyadékra vagy táplálékkiegészítésre.

■ Az anyatej összetétele a gyermek igényeihez alkalmazkodva folyamatosan változik, a gyermek fél éves kora körül, a mászás, a „mindent megkóstolás” időszakában megnő az immunfőhőrk koncentrációja, és egészen a szoptatás végéig igen magas marad.

háromóránként – igény szerint

A szigorú szoptatási rend helyett ma már a baba igénye szerinti szoptatás javasolt. Így fedezhető a kicsi folyadék- és táplálékigénye. Az anyatej termelését a gyermek étvá-





gya szabályozza. Igény szerinti szoptatás mellett működik a kereslet–kínálat elve, vagyis ha kevés az anyatej, még több szoptatással serkenthetjük a termelődését, míg egy idő után pontosan annyi anyatej termelődik, amennyire a babánknak szüksége van.

tea – csak anyatej

Az anyatejben megtalálható a baba számára szükséges összes tápanyag. Ha úgy érezzük, a kicsi szomjas, éhes, szoptassuk gyakrabban. Ne vegyük el az értékes anyatej helyét más folyadékokkal! Mivel az anyatej könnyen emészthető, a kizárólag anyatejjel táplált babák hamarabb megéhezhetnek, mint a tápszerrel tápláltak. Kivétel ez alól a nyári időszak, vagy a betegség. Nagy

melegben, vagy láz esetén szükség lehet kiegészítő folyadékpótlásra is.

még több érv a szoptatás mellett

- 1** Betegségek elleni védelem. A szoptatott gyermekek között ritkábban fordul elő felső légúti hurutos betegség és hasmenés.
- 2** Az allergiamegelőzésben is fontos szerepe van az anyatejnek: jelentősen csökkenti a csecsemőkori ekcéma, a tápszerek kiváltotta tejallergia gyakoriságát és a csecsemő-, kisedkori asztmás jellegű nehéz légzés jelentkezését.
- 3** Kutatások igazolják, hogy az anyatejjel táplált csecsemők körében felnőttkorban is kisebb a túlsúly, a szív- és érrendszeri betegségek és a cukorbetegség kockázata.
- 4** A szoptatott csecsemők okosabbak. Több éven át tartó kutatás nyomán kiderült, hogy azok a gyerekek, akiket hosszabb ideig szoptat az édesanyjuk, és nem kapnak tápszert az anyatej mellé, jobb eredményeket érnek el az intelligenciateszteken.
- 5** A mamának is jó. A korai és gyakori szoptatás az édesanyjának is előnyös: fokozza a méhösszehúzódásokat, így segíti a méh eredeti állapotának mielőbbi elérését. A szoptatás védelmet nyújt az emlő- és petefészek-daganat ellen. Megfelelő étrend mellett a szoptatás segíthet a várandósság alatt felszedett pluszkilók leadásában is.

6 Nem lehet elég korán kezdeni! A kórházak többségében ma már elterjedt gyakorlat, hogy szülés után az újszülöttet az édesanya mellére helyezik. A kutatások szerint, azoknak, akik szülés után közvetlenül és azután is gyakran mellre tették újszülöttjüket, kevesebb problémájuk volt a szoptatással, és tovább is szoptattak.

7 A szoptatás tehát nem csak a baba, de a mama egészségét is védi. Az anyatejes táplálás során számtalan buktatóval találkozhatunk, a sok kéréstlen tanács hallatán pedig elbizonytalanodhatunk. Ha kétségeink vannak, ne adjuk fel, kérjük szoptatást támogató szakorvos, tanácsadó segítségét!

Szakértő: dr. Hidvégi Edit
gyermekgyógyász
www.allergiakozpont.hu