



Anyatejes táplálás régen és ma

csaladhalo.hu csaladhalo.hu

2011. 08. 01. 15:43

Hozzászólás (3)



A szoptatás egyszerű, kényelmes és biztonságos, az anyatejben a kicsi fejlődéséhez szükséges összes tápanyag megtalálható. Hazánkban ma mégis minden ötödik hat hónapnál fiatalabb gyermek kap az anyatejen kívül más táplálékot is. Az Anyatejes Táplálás Világnapján **dr. Hidvégi Edit**, a Budai Allergiaközpont gyermekgasztroenterológusának segítségével hívjuk fel a figyelmet a szoptatás fontosságára.

Korok és szokások

A napjainkban kisgyermeket nevelő édesanyák szülei még abban a korban hozták világra gyermeküket, amikor a csecsemők ellátását, így a táplálást is szigorú szabályok irták elő. A gyermeket születése után az újszülött osztályon helyezték el, onnan a nővérek meghatározott időben vitték őket édesanyjukhoz. A szoptatás meghatározott időközönként történt, ha egyáltalán sikerült az éppen alvó, vagy a cukros vízzel jóllakott újszülöttet megszoptatni. A ritka találkozások miatt a tejtermelés sem indulhatott be megfelelően, így a gyermekek gyakran szorultak kiegészítő táplálásra. Nem csak 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 már akkoriban is felismerték, azonban a szigorú szabályok mellett sok édesanya mégsem tudta szoptatni gyermekét.

Igény szerint

A XX. század végén a gyermekpszichológia és gyermeknevelés terén egyre inkább előtérbe kerülnek a gyermek igényei, felismerik a korai kötődés fontosságát. A szoptatás jelentősége is felértékelődik, a kötődés, az anya-gyermek kapcsolat forrásaként is tekintik. Az Egészségügyi Világszervezet és az UNICEF 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 és most

Korai hozzátáplálás – 6 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, második felében zsírdúsabb tejhez jut a csecsemő, így fél éves koráig más folyadéokra, vagy táplálék kiegészítésre nincs szüksége. Az anyatej összetétele a gyermek igényeihez alkalmazkodva folyamatosan változik, a gyermek fél éves kora körül, a mászás, a „mindent megkóstolás” időszakában megnő az immunfőhőjék koncentrációja, és egészen a szoptatás végéig igen magas marad.

3 óránként - igény szerint

A szigorú szoptatási rend helyett ma már a baba igénye szerinti szoptatás javasolt. Így biztosítható a kicsi folyadék- és táplálékigényének fedezése. Az anyatej termelését a gyermek étvágya szabályozza. Igény szerinti szoptatás mellett működik a kereslet-kínálat elve, vagyis ha kevés az anyatej mennyisége, még több szoptatással tudjuk serkenteni a termelődését, míg egy idő után pontosan annyi anyatej termelődik, amennyire a babánknak szüksége van.

Tea kontra csak anyatej

Az anyatejben a baba számára szükséges összes tápanyag megtalálható. Ha úgy érezzük a kicsi szomjas, éhes, szoptassuk gyakrabban. Ne vegyük el az értékes anyatej helyét más folyadékokkal! Mivel az anyatej könnyen emészthető a kicsi számára, a kizárólag anyatejjel táplált babák hamarabb megéhezhetnek, mint a tápszerez táplált kicsik. Kivétel ez alól a nyári időszak, vagy betegség. Nagy melegben, vagy láz esetén ugyanis szükség lehet kiegészítő folyadékpótlásra is.

Még több érv a szoptatás mellett

Betegségek elleni védelem

A szoptatott gyermekek között ritkábban fordul elő felső légúti hurutos betegség és a hasmenés. Az allergia-megelőzésben is fontos szerepet játszik az anyatej: jelentősen csökkenti a csecsemőkori ekcéma, a tápszerek kiváltotta tejallergia gyakoriságát és a csecsemő-kisdedkori asztmás jellegű

nehézlégzés jelentkezését.

Kutatások igazolják, hogy az anyatejjel táplált csecsemők körében felnőtt korban is kisebb a túlsúly, a szív-és érrendszeri betegségek és a cukorbetegség kockázata.

A szoptatott csecsemők okosabbak

Több éven át tartó kutatás eredménye alapján azok a gyerekek, akiket hosszabb ideig szoptat az édesanyjuk, és nem kapnak tápszert az anyatej mellé, jobb eredményeket értek el az intelligencia-teszteken.

A mamának is jó

A korai és gyakori szoptatás az édesanya számára is előnyös: fokozza a méhösszehúzódásokat, így segítve 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 plusz kilók leadásában is.

Nem lehet elég korán kezdeni!

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

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 merülnek fel, ne adjuk fel, kérjük szoptatást támogató szakorvos, tanácsadó segítségét!

www.allergiakozpont.hu

Kapcsolódó tartalmak:

Fontos az újszülöttek és a csecsemők természetes táplálása

A tej hatékonyabb folyadékpótló, mint a víz

Címkék: anyatej, Budai Allergiaközpont, egészség, kisedd, kismama

bejelentkezek, hogy hozzászóljak

Tetszik

Megosztás 

vica

2011. 08 . 01. 22:35

Fura, hogy ez az oldal csak a szopit nyomatja. Nálunk fél éves kor előtt még, talán 5 hónapos lehetett a baba, amikor elkezdett nagyon éhes lenni és akármennyit szoptattam, mindig éhes volt. Úgyhogy kénytelen voltam elkezdeni a hozzátáplálást, és úgy fogadta a gyerek a kanalas ételt, mint valami megváltást. Tehát egyszerűen nem lett volna elég neki az anyatej.

bejelentkezek, hogy hozzászóljak

judi

2011. 08 . 01. 21:46

A la Lechel Liga tanácsadóit nagyon tudom ajánlani. Nekem szükségem volt némi tanácsra, segítségre, és időt nem sajnálva kérdeztek és adtak segítséget, még skypeon is. Mivel ezt önkéntesek végzik, le a kalappal előttük, hiszen mindez a szabadidejükben teszik!

bejelentkezek, hogy hozzászóljak

nyarfam

2011. 08 . 01. 21:20

Amikor még a 3-4 éves gyereket is szoptatják, na az szerintem már gáz. Amikor a gyerek azt mondja, hogy cicit kérek...Brrr.

bejelentkezek, hogy hozzászóljak

ÖSSZES CÍMKE

[Adatvédelmi elvek](#) [Jogi nyilatkozat](#) [Impresszum](#) [Kapcsolat](#) [Médiaajánlat](#) [Hasznos linkek](#) [Partnereink](#) [Ajánlja nekünk!](#)