

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezd?lap](#) > [Az újszülött szoptatása alatti étrendr?l](#)

Cikk megosztása

X



Az újszülött szoptatása alatti étrendr?l

Mit lehet, mit mérsékelj és mi tilos az újszülött szoptatása során? Mikre érdemes odafigyelned? Segítünk!

<https://www.nestlebaba.hu/az-ujszulott-szoptatasa-alatti-etrendrol> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Az újszülött szoptatása alatti étrendr?l

Mit lehet, mit mérsékelj és mi tilos az újszülött szoptatása során? Mikre érdemes odafigyelned? Segítünk!

- ^[5]
- Nyomtatás ^[1]
- Megosztás

A csecsemő legideálisabb tápláléka az anyatej, amely megfelelő mennyiségben, minőségben, arányban, valamint könnyen emészthető formában tartalmazza azokat a tápanyagokat, amelyek a fejlődéséhez, növekedéséhez szükségesek.

Életmódod és táplálkozásod nagyban befolyásolja a tejed termelését és összetevőit. Ha valamilyen szempontból hiányosan táplálkozol, úgy szervezeted a raktározott készleteit kezdi mozgósítani és felhasználni, hogy a tej tápanyag-összetétele megfelelő maradjon. Ez könnyen hátrányos is lehet, hiszen egyrészt nem biztos, hogy a készleteid elegendő kisbabád igényeinek kielégítésére, másrészt ezen készletekben - a hasznos tápanyagok mellett - felhalmozódhatnak olyan zsírsav oldódó vegyületek (nehézfémek, növényvédőszer, vegyszerek stb.), amelyek gyermeked szervezetébe kerülve káros hatást fejthetnek ki. Ugyanez a folyamat játszódna le akkor is, ha az újszülött szoptatása mellett fogyókúrába kezdenél, ezért ezt semmiképp nem javasoljuk! Egész életedben fogyózhatsz még, élvezd egy kicsit, hogy most nem kell!

Energia- és tápanyagszükséglet az újszülött szoptatása során

Az étrendedet az egészséges táplálkozás alapelvei szerint kell összeállítani. Naponta négy-öt alkalommal, változatos és kiegyensúlyozott étkezésre van szükséged. A termelés anyatej mennyisége ^[6] átlagosan 850 ml, ennyi anyatej elválasztásához kb. 700–750 kalóriaplusz energiára van szükséged. Ha figyelembe vesszük a terhesség alatti esetleges súlygyarapodás mértékét is, akkor a terhesség előttinél csak 500–600 kalóriával ajánlott többet enned.

Néhány vitamin és ásványi anyag szükséglete akár 40–50%-kal megnövekedhet a szoptatás alatt. Ide tartozik az A-, D-, B2-, B6- és C-vitamin, a folsav, a kalcium, a foszfor, a magnézium, a jód és a cink. Ha tudatosan táplálkozol, akkor könnyen találni fogsz olyan élelmiszereket, amelyekben a fentiek megtalálhatók.

Étrend, és ami mögötte van...

Az újszülött szoptatása alatti étrended bázisát a teljes kiőrlésű gabonafélék, a zöldség- és fűszelékfélék és a gyümölcsök alkossák. Ez természetesen kiegészül sovány hússal, húskészítménnyel, hallal, tejjel és tejtermékekkel. Kisbabád pocakjának érzékenysége is befolyással lehet arra, hogy mit ehetsz. Nézzük végig a lehetőségeidet!

Nem kell számoznunk a kenyérrel az életünkben, csak nem mindegy, hogy milyen szénhidrátokat viszünk be. Kerülni kell a finomított pékárukat (fehér lisztből készült péksüteményeket, kenyeret). Fogyasszunk inkább teljes kiőrlésű lisztből készült gabonaféléket!

Gyümölcsök közül nagy a választék: alma, banán, cseresznye, görögdinnye, szilva, szőlő, szibarack és kajszibarack mind jó döntés! Az eper, a málna, a szamóca, a citrom, a narancs és a mandarin fogyasztását kevésbé ajánljuk. Ennek az az oka, hogy a citrusfélék megváltoztathatják az anyatej ízét, a kisbabák egy része ezért idegenkedhet tőle, az eper, a málna vagy a szamóca pedig nagy mennyiségben allergiás reakciót válthatnak ki a babánál. Azt tanácsoljuk, hogy az újszülött szoptatása során kis mennyiségben egyél ezekből a gyümölcsökből és ezt követően figyelj meg, hogy kisbabád ugyanolyan mértékben fogadja-e el az anyatejet, mint előtte, valamint nem jelenik-e meg rajta bőrkiütés. Ha nem

tapasztalsz változást, akkor fogyaszod ?ket egészséggel.

Zöldségeket rendszeresen, naponta többször iktass be az étrendedbe! A sárgarépa, uborka, zöldpaprika, fejes saláta, paraj, padlizsán, cukkini, tök és a burgonya is remek választás. Kerülend?k, illetve mérséklend?k közé tartoznak a kelkáposzta, fejes káposzta, karfiol, karalábé, sóska, paradicsom, fokhagyma, kukorica, bab, lencse és a zöldborsó. Puffasztó hatásuk miatt - f?leg az els? három hónapban az újszülött szoptatása során -hasfájást okozhatnak a kisbabának. A sóska, fokhagyma és a paradicsom er?s aromaanyagai átjuthatnak az anyatejbe, megváltoztatva ezzel az ízét, így ezen zöldségek tekintetében is javasoljuk az óvatos el?kóstoltatást.

Fehérjefogyasztás szempontjából a zsírszegényebb húsok közül a csirke-, pulyka-, és a sovány sertés- és marhahúst ajánljuk. A kiegyensúlyozott táplálkozásban nagy szerepe van a halaknak is. A kis zsírtartalmú tengeri halak közül a t?kehal, a hekk és a lepényhal, míg az édesvízi halak közül az amur, a fehér busa és a süll? is jó választás.

A tej és a tejtermékek a leggazdagabb kalciumforrások, hiszen már fél liter tej fedezi napi kalciumszükségleted 70–75%-át. Ezért igyál és egyél sok zsírszegény tejet, túrót, kefirt, joghurtot és közömbös illatú sajtokat. A tojás is kit?n? fehérjeforrás, ám sárgájának nagy a koleszterintartalma. Sajnos sok kisbaba érzékeny az állati eredet? fehérjékre, amelyek az anyatejen keresztül jutnak át a szervezetükbe – emiatt itt is légy el?vigyázatos és figyeld gyermeked reakcióját!

A mértéktartó f?szerezés is fontos ilyenkor, mivel a markáns íz?, nagy illóolaj-tartalmú f?szernövények anyatejbe kerülésük esetén problémát okozhatnak. Ilyen például a hagyma, fokhagyma, fahéj, bors, borsmenta, zsálya és az er?s f?szerpaprika.

A folyadékfogyasztás az újszülött szoptatása alatt is különösen fontos! A legalkalmasabb és a legjobb folyadékbevitel szempontjából a víz, a szénsavmentes ásványvíz, a tejtermelést segít?, illetve a világosra f?zött teák. A savanyú gyümölcslevek és a szénsavas ásványvizek gátlóan hatnak az anyatej termel?désére, ezért ezek fogyasztását próbáld lecsökkenteni ebben az id?szakban.

A feketekávé, a koffeintartalmú üdít?italok és az er?s teák hatóanyagai az anyai vérkeringésb?l átjutnak az anyatejbe, ami a csecsem?t serkenti, élénkíti. Ez alvás- és magatartászavarokhoz is vezethet nála, úgyhogy légy résen!

Mondanunk sem kell, hogy az alkoholt tartalmazó italok fogyasztása tilos az újszülött szoptatása során. Az anyatejen keresztül az alkohol koncentráltan átjut a babád szervezetébe, így az ? májának méregtelenítenie kell még a kis mennyiség? alkoholt is. Tartsd szem el?tt, hogy ha valaki alkohollal kínál, az lényegében olyan, mintha a babádat kínálná meg alkohollal.

Javasolt ételkészítési eljárások

Az ételeket kíméletes konyhatechnológiai eljárásokkal készítsd el. F?zz, párolj, süss teflonedényben, h?álló agyag- vagy üvegedényben, kontaktgrillben, alufóliában, süt?zacskóban és mikrohullámú süt?ben! A sütéshez növényi olajat használj!

Vegetarianizmus szoptatás alatt

Az újszülött szoptatása során a szigorú vegán étrendet semmiképpen sem javasoljuk. A gondosan, kell? változatossággal, szakszer?en összeállított vegetáriánus étrend többnyire fedezni tudja a szoptatás ideje alatt az energia- és tápanyagszükségletet, de ebben az esetben is mindenképpen célszer? szakember – dietetikus – segítségét kérned kisbabád egészséges fejl?dése érdekében.

Bár sok ajánlást próbáltunk összegy?jteni neked a táplálkozással kapcsolatban, de mivel minden kisbaba más és más, ezért a legfontosabb tanácsot a végére tartogattuk: figyelj a babád jelzéseire, ? a legjobb tanácsadód.

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyógyes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/az-ujszulott-szoptatasa-alatti-etrendrol>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/az-ujszulott-szoptatasa-alatti-etrendrol>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/az-ujszulott-szoptatasa-alatti-etrendrol&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/725x418_nestle_baby_5_ujszulott_szoptatasa_alatti_etrendr?l

[3] <https://twitter.com/share?text=Az%20%C3%BAjsz%C3%BCI%C3%B6tt%20szoptat%C3%A1sa%20alatti%20%C3%A9trendrol%20ujszulott-szoptatasa-alatti-etrendrol>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/az-ujszulott-szoptatasa-alatti-etrendrol>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/49741>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/lesz-eleg-tejem>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>