

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

[Kezdőlap](#) > Az anyatej a legtökéletesebb táplálék

Cikk megosztása

X



Az anyatej a legtökéletesebb táplálék

Az anyatej egy szuperintelligens, optimális táplálék az újszülöttek számára. A baba igényeinek megfelelően az anyatej összetétele folyamatosan változik.

<https://www.nestlebaba.hu/az-anyatej-legtokeretesebb-taplalek> ^[1]

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



Az anyatej a legtökéletesebb táplálék

Az anyatej egy szuperintelligens, optimális táplálék az újszülöttek számára. A baba igényeinek megfelel?en az anyatej összetétele folyamatosan változik.

2021/04/15 10:52

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Amennyiben tudsz és szeretnél szoptatni, úgy a szoptatás igazi örömforrás lehet neked és a babádnak is. Ezek a békés, csendes pillanatok csak a kett?töké – alkalomról alkalomra épül köztetek a szeretet, a bizalom, a köt?dés. A szoptatás ugyanis az élet els? hónapjaiban nem csak táplálékforrásként szolgál: kielégíti a kisbaba igényét a b?rkontaktusra, nyugtató hatású, illetve segítheti a babát az elalvásban és a biztonságérzet kialakulásában.

Az anyatej a legtokéletesebb táplálék egy kisbabának.

100 %-ig az újszülött igényeihez igazodik, s?t, ahogy múlnak a hónapok, az összetétele is úgy változik, hogy a növekv? babának mindig a legjobbat adja.

Az anyatej változásai

Egy példa arra, hogy az anyatej mennyire követi a baba igényeit: azok a kismamák, akik koraszülött csecsem?t hoznak világra, sokkal zsírosabb anyatejet termelnek, mint az id?re született babák esetében – ez pedig az agy érését segíti el?.

Az anyatej tehát rendkívül érzékenyen reagál a babák szükségleteire, és mennyisége, összetétele megváltozik, amikor a kicsi többet vagy mást igényel.

- **A szülés utáni els? néhány napban** például csak kis mennyiség?, de pótolhatatlan összetétel? el?tej (kolosztrum) termel?dik, amely s?r?, de könnyen emészthet? sárgás folyadék. Ez a baba összes tápanyagszükségletét fedezi, és olyan sok ellenanyagot tartalmaz, hogy az Egészségügyi Világszervezet a „baba els? véd?oltásának” nevezi. Ezért nagyon fontos, hogy **a szülés után minél hamarabb, lehet?leg még az els? órában tedd mellre a kisbabádat!** Ez az élmény mindkett?tök számára különleges mérföldk?, ráadásul segít megel?zni a sárgaság kialakulását.

Ne felejtse el: a kutatások szerint azoknak a kismamáknak kevesebb gondjuk van a szoptatással, akik szülés után közvetlenül és azután is gyakran mellre teszik újszülöttjüket.

Fontos! Az el?tej csak kis mennyiségben termel?dik (20-40 ml alkalmanként), emiatt ne aggódj, ez így van rendjén. Az újszülött nehezen birkózna meg a sok tejjel, ezért a természet úgy intézi, hogy eleinte kevés termel?dik, de az koncentrált és pótolhatatlanul gazdag.

- **A 3. és 14. nap között** az el?tej átalakul átmeneti tejjé. Ez a folyamat nem észrevétlenül megy végbe, pontosan fogod tudni, mikor történik: a melleid hirtelen még inkább megduzzadnak, forróvá és keményvé válnak, és érzed majd, ahogy a tej belövell a csatornába. Ez a tej folyékonyabb és narancsosabb árnyalatú, kevesebb fehérjét, de több tejcukrot (laktóz), zsírt és kalciumot tartalmaz. Ennek a tejnek a mennyisége már nem állandó, hanem szinte bármennyit képes vagy el?állítani bel?le – ennek csak az a kulcsa, hogy **tedd mellre minél gyakrabban a babát**.
- **A második hét végére** a tejed „beérik”, kékesfehér árnyalatúvá, enyhén átlátszó szín?vé válik, és minden fontos tápanyagot tartalmaz majd, mely a baba egészséges fejl?déséhez szükséges: vizet, fehérjéket, szénhidrátokat, ásványi anyagokat (kalcium, vas, foszfor stb.) és sokféle vitamint is.

A babád igényeihez igazodva

Az anyatej nemcsak id?szakról id?szakra változik, hanem egyetlen etetésen belül is: a szoptatás elején az anyatej szinte átlátszó és vízben és cukorban gazdag, hogy elvegye a baba éhségét és oltsa a szomját. Ezután a tej s?r?bbé és zsírosabbá válik, hogy biztosítsa a növekedéshez szükséges energiát. Az etetés végére pedig a tejben található zsírok szintje megnégyszerez?dik, hogy a babád igazán jóllakjon.

És ez még nem minden: az anyatej összetétele napszaktól is függ – reggel extra gazdag laktózban, napközben zsírokban, este fehérjékben. Mindez azért van, hogy a baba emésztése és fejl?dése optimális mértékben történjen.

Ezért szoptasd a kicsit akkor és addig, amíg csak ? szeretné! Ezzel ? maga állítja be a számára szükséges mennyiséget és min?séget, ráadásul biztonságban fogja magát érezni, és sokkal kiegyensúlyozottabb lesz, mint azok a babák, akiket nem igény szerint szoptatnak.

2 kérdés az anyatejr?l – t?letek

„Meddig jó szoptatni a babát? Annyi ellentmondásos véleményt hallok err?l...”

A nemzetközi és hazai csecsem?táplálással foglalkozó ajánlások szerint az anyatej a csecsem?tápanyagigényét fél éves koráig önmagában is kielégíti. Az új ételek bevezetése, a hozzátáplálás legkorábban az 5. hónaptól elkezdhet?, azonban fontos, hogy ezzel ne csökkenjen a szoptatás gyakorisága a következ? hónapokban sem.

„Hány percig tartson a szoptatás, mondjuk negyedóráig?”

Nem, ne figyeld az órát! A szoptatással kapcsolatos egyetlen szabály: akkor, amikor a babád megéhezik, és addig, amíg nem hagyja abba. Ha így teszel, mindig lesz elegend? anyatej, ami min?ségében is tökéletes. **Bízz magadban és a babádban is!**

Fehérje az anyatejben

- Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez
- Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához
- Fehérje min?sége és mennyisége
- Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében
- Fehérje szerepe az allergia ellen
- Gy?ztes formula

Drupal alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/az-anyatej-legtokesesebb-taplalek>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/az-anyatej-legtokesesebb-taplalek>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/az-anyatej-legtokesesebb-taplalek&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/anyatej_tokelets.jpg&desc
anyatej a legtökéletesebb táplálék

[3]

<https://twitter.com/share?text=Az%20anyatej%20a%20legt%C3%B6k%C3%A9letesebb%20t%C3%A1pl%C3%A1l%C3%A9k>
anyatej-legtokesesebb-taplalek

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/az-anyatej-legtokesesebb-taplalek>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6376>

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