

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

[Kezdőlap](#) > Csupa jó a kisbabámnak

Cikk megosztása

X

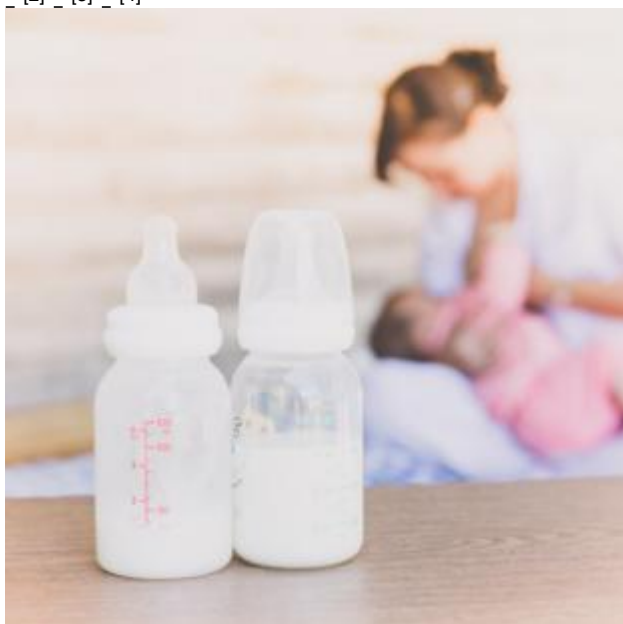


Csupa jó a kisbabámnak

Sokat hallasz arról, hogy az anyatej milyen jó a kisbabának. Ám arról, hogy pontosan miért is olyan jó, kevesebbet lehetett tudni – egészen mostanáig!

<https://www.nestlebaba.hu/csupa-jo-kisbabamnak> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Csupa jó a kisbabámnak

Sokat hallasz arról, hogy az anyatej milyen jó a kisbabának. Ám arról, hogy pontosan miért is olyan jó, kevesebbet lehetett tudni – egészen mostanáig!

2020/04/15 10:55

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

Te is számtalanszor hallottad már, hogy az anyatej a legjobb a babának... de hogy pontosan miért olyan jó, arról kevesebb szó esik. Összegyűjtöttük azokat a kérdéseket, amelyeket a hozzád hasonló várandós kismamák szoktak feltenni a leggyakrabban, és a következőkben erre írunk most – plusz néhány hasznos webcímet is adunk a témában.

Kérdések és válaszok az anyatej hasznosságáról

„Azt mondják, az anyatejnél nincs egészségesebb a kisbabák számára. Biztosan így van, de mégis mit?l olyan különleges?”

Gondolj bele: a természet évezredek óta tökéletesíti az anyatej összetételét, hogy mindenben 100 %-ot nyújtson a kisbabádnak: hipoallergén, alacsony nátriumtartalmú és megfelelő arányban tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat, szénhidrátokat, enzimeket, sőt, még esszenciális zsírsavakat is, valamint hozzájárul az agy és az idegrendszer kiegyensúlyozott fejlődéséhez az első hónapokban. Mindemellett az anyatej könnyen emészthető, így a babádnak sokkal kevesebb gondja lesz a szélgörcsökkel, székrekedéssel és hasmenéssel, mintha mással táplálnád. És legyünk őszinték: ennek eredményeképpen jóval kevesebb a sírás és sokkal több a békés éjszaka, ami neked legalább olyan jól jön, mint a kisbabádnak.

„De ha a babám csak anyatejet eszik, ellen tud majd állni a betegségeknek?”

Ahelyett, hogy egy egyszeri „igen”-nel válaszolnánk, nézzünk egy szürke statisztikai adatot: a szoptatott babák kevésbé fogékonyak a bakteriális fertőzésekre és más, a gyerekek körében gyakori megbetegedésekre, mint például a fülgyulladás, a megfázás és a gyomorbántalmak. És ez még mind semmi: az anyatejjel táplált babáknál kevésbé alakul ki ételallergia, mint a más táplálékot fogyasztó kisbabák esetében.

Hogy miért van ez? A babáknak születés után gyakorlatilag még nincs immunrendszere, egészen addig, amíg az emésztőrendszerét be nem népesítik a bélflórát alkotó hasznos

baktériumok. Ezek az anyatejjel jutnak át a kicsi szervezetébe, olyan antitestekkel gazdagon kiegészülve, amelyek hatásosan óvják a baba éretlen immunrendszerét a fertőzésekkel szemben.

„Tudom, hogy az anyatej csecsemőknek nagyon jó, de az én babám már 4-5 hónapos. Biztos, hogy most is megfelel neki az anyatej?”

Az anyatej egy olyan intelligens táplálék, ami folyamatosan változtatja az összetételét. Hihetetlenül hangzik, de más és más az összetétele aszerint, hogy újszülött babáról vagy félévesről van szó, reggel van vagy este, etetés eleje van, vagy már a végéhez közeledsz. Mindig pontosan azt nyújtja tehát, amire a babádnak éppen szüksége van: ezért ugyanolyan tökéletes tápanyag forrás újszülött korban, mint hónapokkal később.

„Mennyi ideig szoptassak? Van erre valami szabály?”

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az újszülöttek kizárólagos szoptatását ajánlja, azaz nem javasolja, hogy más ételt vagy italt adj a babádnak az első hat hónapban. A hozzátáplálás megkezdése után is javasolt az anyatej adása: a WHO egészen a baba kétéves koráig ajánlja a kiegészítő anyatejes táplálást. Ennek egészen egyszerű oka van: minél tovább szoptatod a babát, annál tovább részesül az előbb leírt sok-sok jóból.

A valóságban persze ez a te döntésed kell, hogy legyen: a „meddig” kérdése csak rajtad múlik. A döntésedet számos személyes tényező alakíthatja – de bárhogyan is alakul, addig, amíg szoptatsz, minden egyes nap a babád egészségét szolgálja.

„Az anyatej egészséges a babának, ezt már tudom. De vannak más elnyei is?”

Lehet, hogy nem gondolnád, de a szoptatás kimondottan fejleszti a babád ízérzékelését, hiszen az anyatej íze annak függvényében változik, hogy mit eszel (édeset, sót, fűszereket stb.). Kisbabád így különböző aromákat ízlel, a fejében pedig elraktározza ezeket, valódi ínyencként.

És ha már az egyéb elnyökről van szó, a legfontosabbat nem is igazán lehet szavakkal megfogalmazni. A szoptatás olyan alkalom, ami csak rólad és a babáról szól, kettőtök napról napra mélyülő és egyre szeretetteljesebbé váló kapcsolatáról. A szoptatás alatt összefonódó pillantások, a mosolyok és a becézgetések olyan értéket jelentenek, amelyekkel ez a rendkívüli kötelék – a szeretet – egyre erősödik. Ez a bensőséges hangulat az, ami segít a babádnak megnyugodni, lazítani és akár elaludni is – márpedig mi lehet édesebb látvány, mint egy szoptatás végén teli pocakkal elszunnyadó baba...?

Hasznos elérhetőségek:

Szojtatási szaktanácsadás:

A „Szojtatásért” Magyar Egyesület: szülők, önkéntes tanácsadók és szojtatási szaktanácsadók egyesülete, mely az anyatejes táplálást szorgalmazza.

<http://www.ibclc.hu> [6]

La Leche Liga Magyarország: egyesület az anyatejes táplálás népszerűsítéséért, ingyenes laktációs szaktanácsadással a kismamák számára.

<http://www.lll.hu> [7]

Ajánlott irodalom:

Márta Guóth Gumberger - Elizabeth Hormann: Szojtatás - Tanácsok és gyakorlati segítségnyújtás a szojtatás egész ideje alatt. Sanoma Media, Budapest, 2002.

La Leche Liga Magyarország, LLL füzetek: Szojtatás: hogyan fogjunk hozzá

Ina May Gaskin: Útmutató a szojtatáshoz. Jaffa kiadó, 2010.

Rendezvények:

Anyatejes világhét- nemzetközi esemény, amely minden év augusztus első hetében kerül megrendezésre. További információ: <http://worldbreastfeedingweek.org> [8]

[Tovább](#) [9]

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](#)
- [Győztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/csupa-jo-kisbabamnak>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/csupa-jo-kisbabamnak>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/csupa-jo-kisbabamnak&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/csupa_jo_babamnak_jo_a_kisbabamnak

[3]

<https://twitter.com/share?text=Csupa%20j%C3%B3%20a%20kisbab%C3%A1mnak&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/csupa-jo-kisbabamnak>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/csupa-jo-kisbabamnak>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6436>

[6] <http://www.ibclc.hu/>

[7] <http://www.ill.hu/>

[8] <http://worldbreastfeedingweek.org/>

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