



Nestlé
Baby & me
A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

Szoptatási kisokos



Kedves Édesanya!

Gyermekek nemsokára megszületik? Hadd meséljünk neked a szoptatásról, az anyatejről! Igyekszünk válaszolni azokra a kérdésekre, amelyeket az anyukák leggyakrabban feltesznek, és elmagyarázni mindent úgy, hogy biztos úgy érezd, felkészültél a szoptatásra a baba világra jötte utáni első napokban.

Elkezdtek már az anyatejes táplálást? Reméljük, hogy az útmutatónkban találsz olyan tanácsokat, amelyek megkönnyítik a szoptatást, és segítenek abban, hogy minél tovább anyatejjel táplálhasd a gyermeked.

Ez a kisokos jó, ha a kezed ügyében van, így minden kérdésnél és elakadásnál fel tudod lapozni.

Tartalomjegyzék

A szoptatás előnyei a gyakorlatban	02
A szoptatás ABC-je	10
A szoptató édesanya étrendje	14
Mítoszok és tévhitek a szoptatással kapcsolatban	20
Nehézségek a szoptatás során	25
Gyakori kérdések	29

A szoptatás előnyei a gyakorlatban

Nestlé
Baby&me

A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

Ebből a fejezetből megtudhatod:

- milyen kincseket rejt magában az anyatej,
- hogyan igazodik az anyatej összetétele a baba igényeihez,
- miért fontos a megfelelő mennyiségű fehérje a gyermek étrendjében,
- mik azok a titokzatos anyatej oligoszacharidok, és milyen funkciót töltenek be
- melyek az anyatej, illetve a szoptatás előnyei.

Babátáplálás



Tudtad?

Az édesanya várandósság alatti étrendje és a **gyermek táplálkozása élete** első három évében nagymértékben összefügg fejlődésével, étkezési szokásainak kialakulásával. Az étrend ebben a kritikus életszakaszban a gyermek későbbi életére is hatást gyakorol, amit **anyagcsere-programozásnak** nevezünk.

A baba számára legmegfelelőbb táplálék a kezdetektől fogva, az anyatej



összetétele alkalmazkodik a baba igényeihez



támogatja az immunrendszer megfelelő működését és érését



hatással van az agy és a látás fejlődésére



csökkenti az elhízás, a cukorbetegség és a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát a gyermek későbbi élete során

A szoptatás a kora gyermekkori anyagcsere-programozás kulcsfontosságú eleme. Ennek köszönhetően a kisbabad nagyobb eséllyel lesz egészséges felnőtt.

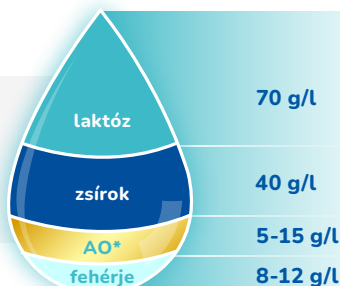
A gyermek életének első három éve nagy hatással van a jövőbeli étkezési szokásainak kialakulására. Az egyes szervek és a szervrendszerek ebben az életszakaszban folyamatosan fejlődnek, érnek.

A Te gondoskodásodnak köszönhetően ezek a folyamatok megfelelően mehetnek végbe!

Az anyatej különleges összetétele

Ne feledd, az anyatej
**a baba igényeihez,
szükségeihez
folyamatosan alkalmazkodik.**

***AO =
anyatej oligoszacharidok**



Az anyatej fő összetevői

Tudj meg többet:

nestlebaba.hu/az-anyatej-egyedi-osszetevojek-az-oligoszacharid

Az anyatej összetételét befolyásolja:



a szülés óta eltelt idő

Az anyatej a szoptatás első napjaiban, heteiben tartalmazza a legtöbb fehérjét és anyatej oligoszacharidot.



a napszak

Éjszaka az anyatej több zsírt tartalmaz.



a szoptatás fázisai

Az anyatej a szoptatás kezdetén több vizet tartalmaz, hogy csillapítsa a baba szomját. A későbbiekben növekszik a zsírtartalom, hogy enyhítse a kicsi éhségét.

Az anyatej fantasztikus!

Az anyatej fajtái:

Kolosztrum – az előtej, közvetlenül a szülés után termelődő, sűrű, sárgás színű folyadék. Magas az immunanyag tartalma, éppen ezért gyakran nevezik az első védőoltásnak vagy immuntejnek.

Átmeneti tej – a szülés utáni 6. és 14. nap között termelődik. Kissé narancssárgás és kevésbé sűrű, mint a kolosztrum.

Érett tej – a szülés után kb. 2 héttel kezd el termelődni. Tápanyagokban gazdag és kalóriadús. A kolosztrumnál több zsírt, ugyanakkor 50%-kal kevesebb fehérjét tartalmaz. Vizes állagáról valamint a világoskék árnyalatú vagy sárgás színéről ismerhető fel.

Szójegyzék



Az anyatej rejtett kincsei

Tudj meg többet:

nestlebabab.hu/az-anyatej-legtoketesebb-taplakok



Laktóz

Az anyatej tejcukor tartalma közel állandó mennyiségű, függetlenül attól, hogy mit eszel. A laktóz jelenléte a tejben, valamint a baba étrendjének egyéb összetevői kulcsfontosságúak, mert ezek segítik elő a gyermek megfelelő fejlődését. Fontos energiaforrás a baba számára, és a szoptatás kezdeti időszakában a kalcium felszívódását is segíti. Ennek köszönhetően a pici egészségesen növekszik!

Zsírok

A gyermek energiaigényének kb. 50%-át elégítik ki. **Az anyatej fontos zsírja a DHA,** ami a nélkülözhetetlen, többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavak közé tartozik. Szerepe van a baba agyának és látásának fejlődésében. Tartalma a tejben függ attól, hogy az édesanya étrendjében milyen mennyiségben fordul elő.



*:anyatej oligoszacharid

Az anyatej a gyermek fejlődése szempontjából nélkülözhetetlen összetevőket tartalmaz. Az anyatejben nagy számban megtalálható anyatej oligoszacharidoknak azonban nincs nutritív értéke. Ez azt jelenti, hogy a baba számára nem szükségesek? Dehogynem, persze, hogy azok! **Ezek a kulcsfontosságú összetevők a gyermek ellenállóképességének kialakulásában is részt vesznek.**



Tudtad?

Az anyatej oligoszacharidok az anyatej harmadik fő és állandó összetevői.

Összetételüket az édesanya genetikai tulajdonságai határozzák meg. Ezek az összetett cukormolekulák 5 féle monoszacharidból állnak, amelyek különböző módon kapcsolódnak egymással, ennek köszönhetően profiljuk nagyon változatos. Az anyatejben mindezt kb. **200 különböző anyatej oligoszacharidot** azonosítottak be.

Az oligoszacharidok összetétele és mennyisége anyánként eltérő, és a szoptatások alkalmával is változik: a fukoziláltak az anyatej oligoszacharidok teljes mennyiségének 35-50%-át, a szializáltak 42-55%-át, a nem fukozilált, semlegesek pedig 12-14%-át teszik ki. Az anyatej oligoszacharidjainak koncentrációja függ a laktációs időszaktól, a legtöbb ezekből a kolosztrumban található.



Az anyatej oligoszacharidok – a gyermek ellenállóképességének kulcsa



Az anyatej oligoszacharidok (AO)

- elősegítik a jótékony bifidobaktériumok szaporodását a gyermek bélrendszerében,
- védenek a kórokozó mikroorganizmusokkal szemben,
- segítenek megőrizni a baba bélflórájának egyensúlyát,
- megnehezítik a kórokozók megtapadását a gyermek bélrendszerében, aminek köszönhetően nehezebben tudnak fertőzést okozni.



A baba szoptatásával a gyomor-bélrendszeri, légúti és húgyúti fertőzések előfordulásának kockázata csökkenthető. Ez többek között éppen az anyatejben lévő anyatej oligoszacharidoknak köszönhető.

A 2'-FL, vagyis a 2'-fukozil-laktóz mennyiségét tekintve a legjelentősebb oligoszacharid az anyatejben. Az anyatejben a teljes anyatej oligoszacharid mennyiség 30%-át teszi ki!



Fehérje

A fehérje építőanyag, amely fontos a gyors fejlődésben lévő baba számára. Az új idegsejtek és a szövetek a ház falához hasonlóan épp ezekből a téglákból épülnek fel.

Az anyatej összetevői közül a fehérje az, amelynek mennyisége a szoptatási időszak során csökken. Ez azért van, mert a fejlődés szakaszától függően a baba szükségletei is változnak. Kezdetben, amikor a baba még gyorsan növekszik, az anyatej fehérjetartalma is magas, ami ebben a folyamatban nélkülözhetetlen. Amikor a növekedés üteme enyhén csökkenni kezd, az anyatej fehérjetartalma is fokozatosan csökken, mivel a babának már nincs olyan nagy mennyiségben szüksége rá.



Élőflóra

„Jó” baktériumok az anyatejben például a Lactobacillusok és a Bifidobaktériumok. A szoptatott babáknak tényleg sok van belőlük a bélrendszerükben! Némely baktérium segíthet a baba ellenállóképességének fejlődésében.



Antitestek

Segítenek a babáknak felvenni a harcot a fertőzésekkel szemben. A kolosztrum ezekből különösen sokat tartalmaz. Ennek köszönhetően a kolosztrum erősen serkenti a baba immunrendszerének fejlődését.



Tudtad?

A szoptatott babák későbbi életkorukban kevésbé válnak hajlamossá az elhízásra. Ez többek között éppen a fehérjének köszönhető, amelynek mennyisége és minősége az anyatejben tökéletesen illeszkedik a baba igényeihez.

Az anyatej előnyei:

Már tudod, hogy **az anyatej különlegessége többek között az összetételéből fakad.**
Azt is tudod, hogy nagy jelentőséggel bír a babád számára.

Foglaljuk össze, milyen előnyei vannak az anyatejnek.



**elősegíti a baba
természetes ellenálló-
képességének
fejlődését**



**segít megelőzni
az allergia kialakulását**



**elősegíti a kognitív
képességek fejlődését**



**sok betegség,
pl. az elhízás
és a cukorbetegség
kialakulásának
kockázatát csökkenti**



**nélkülözhetetlen
tápanyagokat tartalmaz**



**könnyen
emészthető**

Az anyatej

**Nestlé
Baby & me**

A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

NESTLÉ BABY&ME

Szeretnél többet megtudni a szoptatásról?
Sok hasznos információt megtalálsz az alábbi weboldalon:



www.nestlebaba.hu

A szoptatás ABC-je

Nestlé
Baby & me

A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

Ebből a fejezetből megtudhatod:

- mikor, hol és hogyan történjen az első szoptatás,
- milyen pozíciókban szoptathatód a babádat,
- szoptathatsz-e császármetszés és általános érzéstelenítés után.

Az első szoptatás

Csodálatos élmény, amikor először tartod karjaidban az újszülött kisbabádat. Ettől a pillanattól fogva Te és Ő egymástól fogtok tanulni. Ebbe beletartozik az is, hogy együtt keressetek meg a legjobb szoptatási pozíciókat és módokat.



Mikor?

Ha a szülés természetes módon zajlott le, valószínűleg **rögtön a szülés után** karjaidban tarthatod a kisbabádat. Azonban, ha **császármetszéssel** szültél, lehet, hogy egy kicsit tovább kell várnod. Viszont a szülés és az első szoptatás között a lehető legkevesebb időnek kellene elteltie.

Tudj meg többet:

nestlebaba.hu/szules-utani-arany-ora



Hol?

A jelenlegi javaslatoknak megfelelően, ha mód van rá, a kicsit **rögtön a szülés után** odaadják az édesanyának, vagyis gyakran még a szülőszobában. Az úgynevezett bőr-bőr kontaktus a szoptatás megindulását segíti. Ezután az édesanya és a baba általában együtt lehetnek egy helyiségben.



Hogyan?

A természet felkészített téged az anyaszerepre, ám előfordulhat, hogy nem rögtön sikerül elsajátítanod a szoptatás fortélyait. **Ne aggódj, ha így alakul, kérj tanácsot szoptatási tanácsadótól, védőnődtől.** Azért, hogy az egész folyamat jól működjön, késedelem nélkül és korlátlan közelségre van szükséged a babáddal. A szoptatás előtt tedd a babádat a mellkasodra és csak élvezd, ahogy a bőrtök közvetlenül összeér. Rövidesen magad is meglátod, hogy a baba saját maga megtalálja a melleidet.

A szülés során alkalmazott érzéstelenítés vagy fájdalomcsillapítás nem befolyásolja a szoptatás megkezdését.

Nehézségeid vannak a szoptatás során? Nem találsz megfelelő pozíciót? Nyugalom! Mindig kérhetsz segítséget a szoptatási tanácsadótól vagy védőnődtől.

Leggyakoribb szoptatási pozíciók

A szoptatás során számít a komfortérzet, a biztonság és az öröm, amely az édesanya és a babája közti közelségből fakad. Hozzád hasonlóan a babádnak is jól kell éreznie magát ezekben a kivételes pillanatokban. A szoptatás erős köteléket épít ki köztetek, amelyet valóban érdemes ápolni.



Tudtad?

Az újszülöttnak nagyon erős szopóreflexe van, amely már az anyaméhben kialakult benne. Éppen emiatt gyakorlatilag már a születésétől fogva keresi édesanyja mellét.

A szoptatásnál **fontos**, hogy:

- 1 a mellbimbóhoz a baba szája szabadon hozzáférhessen,
- 2 a babát az ágynemű vagy a takaró ne korlátozza,
- 3 az édesanya ne tartsa a kezével a mellét a szoptatás alatt.

Leggyakoribb szoptatási pozíciók:

bölcsőtartás

hónaljtartás

oldalfekvés



Bölcsőtartás

Ez a leggyakoribb szoptatási pozíció.

1. Fordítsd a babát arccal magad felé, úgy, hogy a hasa a tiédhez érjen.
2. Ha a babát például a bal melledből eteted, a bal karoddal és kezeddal tartsd meg a gerincét és a popsiját.
3. Támaszd a bal könyököd egy karfára vagy párnára, a jobb kezeddal pedig fogd meg a bal melled és tartsd a baba szája felé. A bal karod megemelheted kissé, hogy a baba fejét a megfelelő szögben tarthasd.
4. Amikor a baba szája hozzáér a melledhez és az orra egyvonalban van a mellbimbóddal, akkor helyes a testtartásotok.

Hónaljtartás

Az első néhány hónapban, főleg nehéz szülés után alkalmazzák gyakran az édesanyák.

1. Helyezd a babát az oldaladhoz a melled magasságába, mintha a hónod alá akarnád rakni.
2. Támaszd meg a baba nyakát és fejét a másik kezeddal. A baba lábainak a hónaljad alatt kell lenniük.
3. Ha szükséges, igazítsd meg a baba fejét.



Oldalfekvés

Megkönnyíti a szoptatást, főleg éjszaka.

1. Ha ágyban szeretnél szoptatni (ez nagyon hasznos lehet éjszaka), akkor fekjüdj az oldaladra ezúttal úgy, hogy a baba is az oldalán fekszik veled szemben, szájával a mellbimbó magasságában.
2. Ha a babát már biztonságban elhelyezted, ennek a helyzetnek az az előnye, hogy az egyik kezed szabad marad.
3. Támaszd meg a baba hátát pelenkával vagy kis takaróval úgy, hogy az oldalfekvő pózt stabilizálni tudd!



Már tudod, milyen lehetőségek közül választhatsz. Most már nincs más hátra, mint előre! A szoptatás nem is olyan nehéz, mint amilyennek elsőre tűnt számodra. Különleges, közös pillanatokat kívánunk neked a kisbabáddal!

Amennyiben továbbra sem sikerült elsajátítani a szoptatási technikákat, vagy bármilyen akadályba ütközöl, keress fel szoptatási tanácsadót vagy fordulj védőnőhöz!

A szoptató édesanya étrendje

Nestlé
Baby & me
A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

Ebből a fejezetből megtudhatod:

- mit ehetsz a laktáció, azaz szoptatás ideje alatt
- megéri-e kiiktatni a diétából a gyakori allergéneket
- mely termékeket szükséges kerülni a szoptatás alatt,
- mit javasolt innod?



A szoptató édesanya étrendje

A szoptatás bizony igénybe veszi a szervezetedet.

A laktáció ideje alatt fordíts fokozott figyelmet az étkezésedre! Egyél egészségesen, hogy elkerüld a tápanyaghiányt! Ez számodra és a babád számára is fontos. Habár a terhesség és a szoptatás ideje alatt is felelős vagy önmagadért, és a babáért is, ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy kettő helyett kell enned. Helyette egyél kettőtökért!



Tudtad?

Az anyatej íze függ attól, hogy mit eszel és mit iszol. Ilyen módon a baba lassan felkészül az új ízekre, amelyek akkor jelennek majd meg, amikor elérkezik a hozzátáplálás ideje. A szoptatással az anyatejen keresztül befolyásolható a baba toleranciáját a lehetséges ételallergiákkal szemben.

Ne aggódj, az energiamennyiség növelése az étrendedben nem egyenlő azzal, hogy túlsúlyosnak kell lenned. Ha az étkezésben észszerű táplálkozási elveket követsz, a testsúlyod hamarosan visszatér a normálishoz.

Mennyit kell enned a szoptatás alatt?

+500 kcal

A szoptatás megnövekedett energiafelhasználással jár. A szoptatás ideje alatt az étrendednek biztosítania kell minden nap plusz 500 kcal-t a tejtermeléshez.

Szoptatós édesanyák étrendje

A szoptatós anyuka étrendje nem nagyon különbözik egy átlagos egészséges étrendtől. Az étrendnek a szoptatás ideje alatt változatosnak és kiegyensúlyozottnak kell lennie, vagyis tartalmaznia kell az alábbi összes élelmiszercsoportot.



Zöldség és gyümölcs

Érdemes fogyasztani őket főzve vagy sütve, de nyersen is. Fogyasztásuk minden étkezésnél javasolt. Minél több szín van a tányérodon, annál jobb! Különösen ajánljuk a szezonális termékek fogyasztását.



Gabonatermékek

Azt már tudod, hogy egyre több energiára van szükséged. A gabonafélék, a rizs, a tészta valamint a pékáruk jó energiaforrások. Ezek a termékek tartalmaznak rostot, ásványi anyagokat és vitaminokat is. Érdemes teljes kiőrlésű termékeket választani, és ügyelj arra is, hogy sokféle gabonát fogyassz!



Tejtermékek

A tej és a tejtermékek a csontok egészségének szempontjából fontosak, valamint teljes értékű fehérje- és kalciumforrások. Fogyassz félzsíros termékeket, legjobban, ha a natúr ízeket választod.



Hús, hal, tojás

Az állati eredetű termékek teljes értékű fehérjeforrások. Érdemes sovány húst választani, akár vöröset is, úgymint karajt vagy sonkát, mert ezek általában vasban gazdagok. Az omega-3 zsírsavakban gazdag halaknak, például a lazacnak, a heringnek, és a pisztrángnak is szerepelniük kell az étrendben legalább hetente kétszer. Ezek DHA zsírsavat tartalmaznak, amely fontos a baba agyának és látásának fejlődésében. Tartalma az anyatejben függ attól, hogy az édesanya étrendjében milyen mennyiségben fordul elő.



Egészséges zsírok

A növényi olajok és az olajos magvak értékes, többszörösen telítetlen zsírsavakat és E-vitamint biztosítanak.

Van valami, amit a szoptatás ideje alatt nem javasolt fogyasztani?

Nincsenek olyan ételek, élelmiszerek, amelyek a szoptatós édesanya számára tilosak lennének. Néhány étel esetében azonban érdemes mértéket tartani.



Koffein

Nem kell lemondanod a kávéról vagy a teáról. Korlátozd azonban a koffeinbevitt naponta körülbelül 3 csésze kávéra vagy 6 csésze teára. Kerüld az energitalokat és más koffeintartalmú, cukros italokat.



Olajban sült ételek

A szoptatás alatt nem feltétlen ellenjavallt az olajban sült ételek fogyasztása. Azonban vedd figyelembe, hogy ezek az ételek zsírban gazdagok, így kevésbé adnak hozzá étrendedhez jelentős mennyiségű egyéb hasznos tápanyagot. Ezért igyekezz korlátozni a mennyiségüket, és helyettesíteni őket értékeesebb élelmiszerekkel!



Puffasztó ételek

Hallottál már arról, hogy ki kell zárnod a hagyományosan nehezen emészthetőnek tartott termékeket, például a káposztát, a hagymát vagy a hüvelyes zöldségeket, mert ezek kólikát okoznak a babánál? Az anya étrendje azonban csekély hatással van arra, hogy ez a probléma a gyermeknél előforduljon. Az említett termékekről tehát csak akkor mondj le, ha fogyasztásuk és pl. a gyermek nyugtalansága vagy sírása közti kapcsolat nagyon egyértelmű.



Nagymértékben feldolgozott, finomított élelmiszerek és alkohol

Kerüld a nagymértékben feldolgozott termékeket, pl. a gyorséttermi ételeket, vagy a cukrozott és zsíros édességeket, túlzott fogyasztásuk senkinek sem ajánlott! A nagy mennyiségű alkoholfogyasztás senkinek nem ajánlott.

Tipp

Mi a legjobb módja az ételek elkészítésének?



gőzben főzés



párolás



fóliában vagy
sütőpapíron
sütés

Allergének a szoptatós anyukák étrendjében

Nagyon sokáig úgy gondolták, hogy a szoptatás alatt az édesanyának minden olyan ételt ki kellene zárnia az étrendjéből, amelyek gyakran váltanak ki a gyermekeknél allergiát, ilyen pl. a tehéntej. Ma már tudjuk, hogy ennek nincs alapja, **mert a potenciálisan allergén ételek eltávolítása az anya étrendből, nem csökkenti a gyermekeknél jelentkező allergiák kockázatát.**

Sőt mi több, **teljes élelmiszercsoportok kizárása tápanyagihiányhoz vezethet a szoptató édesanyánál.** Gondolj bele! Ha lemondasz a tejről és a tejtermékekről, az étrendedben csökkenhet a már említett, értékes kalcium mennyisége. A anyatejnek köszönhetően a baba már a kezdetektől fogva megtanulhatja tolerálni azokat az összetevőket, amelyek a te étrendedben megtalálhatóak. Ennek nagy hatása lehet a gyermek jövőbeli táplálkozási szokásaira is.

Ha a gyermeknél mégis tüneteket észlelsz, fordulj orvoshoz! Beszéljétek meg, mi okozhatta az allergiát, mely terméket lenne érdemes az étrendből kiiktatni, és mivel lehetne ezeket helyettesíteni!



Mennyi folyadékot ajánlott fogyasztania egy szoptatós anyukának?

Az anyatej nagyrészt víz. Ezért minden nap legalább 2 liter folyadékot érdemes elfogyasztanod, nagyrészt vizet. Figyelj a tested jelzéseire, és igyál rögtön, ha szomjasnak érzed magad! Ez különösen fontos a melegebb napokon.

legalább
2 liter
egy nap

Mivel lehet hatékonyan oltani a szomjat?



Csapvízzel, forrás- vagy ásványvízzel alacsony- és mérsékelt ásványianyag-tartalommal

Étkezéskor ihatsz hígított gyümölcslevet is. Folyadékforrás lehet még leves, gyümölcs, zöldség és tejtermék is.

**Nestlé
Baby & me**

A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

NESTLÉ BABY&ME

Szeretnél többet megtudni a szoptatás alatti étrendről?
Sok hasznos információt megtalálsz az alábbi weboldalon:

www.nestlebababa.hu



Mítoszok és tévhitek a szoptatással kapcsolatban

Nestlé
Baby & me
A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

Ebből a fejezetből megtudhatod:

- miért nem lesz soha túl híg a tejed a babádnak,
- érdemes-e szoptatni 6 hónapnál tovább,
- szoptathatod-e a babádat betegség ideje alatt,
- varázslatos élmény-e a szoptatás?

1. mítosz

„Az én tejem túl híg a babámnak.”

A túl híg tej mítosza nem igaz!
A tejed olyan, amilyenre szüksége van a babádnak.

Kedves Édesanya, emlékszel arra a korábbi fejezetekből, hogy a tej változtatja az összetételét, többek között a nap- vagy a születés óta eltelt időszaktól függően? Bizonyára igen. Ez a bizonyíték arra, hogy a túl híg tej mítosza nem igaz!

A tejed olyan, amilyenre szüksége van a babádnak. A kolosztrum sűrű és immunfaktorokban gazdag, mert a csecsemőnek kezdetben erre van szüksége. Az idő múlásával a tejben egyre több lesz a víz (ami hatással van a színére és az állagára), mivel a babának több folyadékra van szüksége, amely csillapítja a szomját.

Nem kell tehát aggódnod, hogy a babád nem lakik jól a vizesebb, vagy – ahogy nevezni szokták – hígabb tejjel.

Az anyatej a baba életének első hónapjaiban biztosítja:



az ételt



az italt

A szoptatott babának nem csak ennie, hanem innia is kell szükségletei szerint.

A baba fokozott szomjúságát többek között a következők befolyásolják:



magas hőmérséklet
(pl. nyáron)



száraz levegő
és erősen
fűtött lakás
(főleg télen)

Nem tudod, hogy a babád elegendő ételt kap-e?

[A 6. fejezetben megismerjük, hogyan lehet a legkönnyebben eldönteni, hogy a baba jóllakik-e.](#)



Tudtad?

A legjobb az lehet ha hagyod, hogy a baba az egyik etetéskor teljesen kiszívja a mellet, ahelyett, hogy részben az egyikből, részben a másikkól etetné.

A szoptatás elején a tej több vizet tartalmaz, a végén inkább zsírosabb.

Ha egy szoptatásnál váltogatod a melleidet, akkor a babát a ziverebb tejjel táplárod, amely főleg a baba szomjának oltására szolgál.

2. mítosz

„Beteg vagyok, ezért nem szoptathatok.”

A szoptatás függ a betegségedtől, így minden esetben konzultálj erről orvosoddal. Amennyiben ő engedélyezi, akkor folytasd bátran a szoptatást.

A vírusos fertőzések, például a megfázás, **a tünetek megjelenése előtt** a legfertőzőbbek, ezért a baba leválasztása ezen időszak után kifejezetten kedvezőtlen. Ezzel ugyanis megfosztjuk őt az anyatejben lévő immun-antitestektől, amelyek épp az ő védelméről gondoskodnának.

Az antitestek támogatják a baba immunrendszerének működését, és szükség esetén segítenek felvenni a harcot a megfázással szemben.

Nem sok olyan betegség létezik, amelyek miatt a szoptatás nem javasolt. Ha kétségeid vannak azzal kapcsolatban, hogy szoptathatsz-e, kérdezd meg az orvosodat!



Tudtad?

Bizonyos gyógyszerekben lévő gyógyszer-hatóanyagok bejuthatnak az anyatejbe, és így a baba szervezetébe is. Az orvost mindig tájékoztasd arról, hogy szoptatsz, és bizonyosodj meg arról, hogy a felírt gyógyszert beszedheted-e. Ha recept nélkül kapható gyógyszert választasz, jelezd a gyógyszerésznek, hogy szoptatsz! Így könnyebben javasol a számodra megfelelő terméket.

3. mítosz

„Nincs értelme szoptatni 6 hónapnál tovább.”

Bár a gyermek életének első 6 hónapját követően az anyatej összetétele önmagában nem elegendő a baba szükségleteinek teljes kielégítésére, mégis továbbra is értékes tápanyagforrás.

Te is hallottad már azt a véleményt, hogy 6 hónap után az anyatejre már nincs szüksége a babának?

Ez egyszerűen nem igaz. Az anyatej összetétele folyton változik, igazodva a baba igényeihez a különböző időszakokban. A baba első életében az anyatej ugyan már nem képes önmagában kielégíteni a gyorsan növekvő baba szükségleteit, **mégis, továbbra is ellátja őt fontos tápanyagokkal.** Érdemes folytatni a szoptatást és tovább gazdagítani a baba étrendjét az anyatejgel.

Továbbra is lehet szoptatni (sőt, mi több, javasolt), miközben fokozatosan elkezdjük a hozzátáplálást. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) javasolja a **kizárólagos szoptatást az élet első 6 hónapjában**, valamint a szoptatás folytatását a 6 hónapos kortól bevezetésre kerülő, megfelelő és biztonságos kiegészítő (szilárd) élelmiszerek fogyasztása mellett 2 éves korig.

4. mítosz

„A szoptatás mindenkinek varázslatos élmény.”

Tudj meg többet:

nestlebab.hu/hajira-szulok-szoptatas

A szoptatás egy egyéni folyamat, lehet, hogy te egy varázslatos utazásként éled meg, de az is megeshet, hogy folyamatosan küzdened kell érte.

Vannak bizonyos témák az anyasággal kapcsolatban, amiket valamiért mindenki szabályosan közügyként kezel. Ilyen a szoptatás témaköre is. Az esetek nagy részében nem kapod meg azt a háborítatlan nyugalmat babáddal, ami ahhoz kell, hogy ezt a nagyon összetett folyamatot valójában megtapasztald és igazán megéld. **Merj döntéseket hozni** vele kapcsolatban! Senkinek se magyarázkodj csak azért, mert úgy tűnik, más jobban tudja nálad, mit, hogyan kellene csinálni.

Joggal merülhet fel benned a kérdés, hogy **miért kellene bárkinek is magyarázkodnod** ezzel az intim, és valójában csak rád és kisbabádra tartozó folyamattal kapcsolatban? Azonban ha már elhangzott a kérdés, valahogy mégiscsak azt érzed, hogy érdemben reagálnod kell rá. „Szoptatod?”, „Eleget fejsz?”, „Iszol te elég vizet?”, „Miért akarsz neki tápszert adni?”, „Miért nem tudtad tovább szoptatni?”,

„Ha kitartóbb vagy, előbb-utóbb biztos beállt volna, nem gondolod?“, „Hogy-hogy nincs tejed?“, „Miért nem próbálsz más pózban?“, vagy „Még mindig szoptatod?“, „Már 2 éves, mi lesz, ha óvodába megy?“. Nagyon sokan úgy gondolják, hogy ezeket a kérdéseket nyíltan, és tapintat nélkül feltehetik neked. Az igazság azonban az, hogy ezekkel a kérdésekkel számtalan esetben belegázolhatnak a „kezdő anya” lelkedbe, de akár már tapasztalt édesanyák lelkébe is. Előfordulhat ugyanis, hogy mindent elkövetsz, és mégsem sikerül úgy és addig szoptatnod babádat, ahogy és ameddig szeretnéd. Ez már önmagában elegendő ahhoz, hogy elkeseredj, és kételkedj magadban, de ha még kérdések is záporoznak a fejedre, akkor teljes lehet a kontrollvesztés érzete. Ha pedig kisbabádat kitartóan szoptatod, akkor sem kímélnék az értetlenkedő kérdést feltevők. Egy-egy negatív megjegyzés arról, hogy meddig akard még szoptatni, tud nagyon bántó lenni.

Természetesen nem arról van szó, hogy ne érdeklődjene, hiszen anyukaként nagyon jól esik ilyenkor neked is a törődés és figyelem. Egyszerűen az történik, hogy az érdeklődés akkor esik jól, ha közben számonkérés nélkül, **ítélkezésmentesen és támogatva kommunikálnak** veled.

5. mítosz

„Az a normális, ha a szoptatás fájdalmas.”

Ha a szoptatás pozíciója megfelelő, akkor a szoptatásnak nem kell fájni.

A fájdalom a szoptatás során leggyakrabban abból fakad, hogy a baba nem veszi be a szájába a teljes mellbimbót. **Ha kényelmetlenül érzed magad, próbáld szoptatási pozíciót váltani** ([a 13. oldalon bemutattuk a legnépszerűbb pozíciókat, szükség esetén lapozz vissza és elevenítsd fel az olvasottakat!](#))! Ha a pozícióváltás nem segít, és továbbra is fájdalmaid vannak, keress fel szoptatási tanácsadót, vagy kérdezd védőnődet.

**Nestlé
Baby & me**

A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

NESTLÉ BABY&ME

További kérdésed van a szoptatással kapcsolatban? A leggyakrabban felmerülő kérdésekre a [6. fejezetben találsz választ \(29-40. oldal\)](#) valamint látogass el a következő weboldalra:

www.nestlebababa.hu



Nehézségek a szoptatás során

Nestlé
Baby & me

A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

Ebből a fejezetből megtudhatod:

- mit tegyél, ha a baba nem veszi be teljesen a mellbimbót a szájába,
- mit tegyél ha feszülnek a melleid,
- hogyan növelhető a tej mennyisége,
- hogyan ápolod a fájó mellbimbókat?

A szoptatás nem mindig könnyű. Ha bármilyen probléma adódna nálad, amely megnehezíti a baba megfelelő mellre tételét, **ne aggódj, nem vagy egyedül!** Az anyukákra váró leggyakoribb kihívásokat ebben a fejezetben ismertetjük. **Ha itt nem találsz választ a kérdéseidre, ne feledd, hogy a védőnődtől mindig kérhetsz segítséget.** Egy szakember szoptatással kapcsolatos tudása és tapasztalata az első napokban és hetekben felbecsülhetetlen.

Nem megfelelő mellre helyezés

Már tudod, hogy a szoptatásnak nem kell fájni. Ahogy korábban írtuk az előző fejezetben, ha ez mégis így, annak oka valószínűleg az, **hogy a baba nem teljes egészében veszi a szájába a mellbimbót. A tej ekkor nehezen és kisebb mennyiségben ürül ki a mellből.** Ilyenkor a baba feszültté válhat és stresszelhet, és még a szopizástól is elmehet a kedve. De csak nyugalom, meg tudod neki tanítani, hogyan vegye a szájába a mellbimbót megfelelően. Minden kezdet nehéz, de lassan majd beletanul a baba.

Szoptatás közben a mellbimbónak és a bimbóudvarnak mélyen a baba szájában kell lennie, nem az ínyének vonalában.

Ha a baba nem veszi be mélyen a mellbimbót, az rendszeres kidörzsölődést, harapást és sérülést okozhat. Te pedig küzdhetsz a berepedéssel, a vérzéssel és a fájdalommal. Ha látod, hogy a baba nem vette be elég mélyen a szájába a mellbimbót, tedd újra a melledre a babát. Ezúttal úgy, hogy teljesen bevegye a szájába a mellbimbót.



Hogy ne dörzsölődjön a fájó mellbimbó, igyekezz laza és jól szellőző ruhákat hordani. Különböző bimbóvédő krémek is segíthetnek a gyógyulásban.

**Nestlé
Baby & me**

A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

NESTLÉ BABY&ME

Szeretnél többet megtudni a szoptatásról?
Sok hasznos információt megtalálsz az alábbi weboldalon:

www.nestlebaba.hu



A mellek túltelítődése

Anyának lenni teljesen új dolog számodra és a tested számára is. Az első szoptatás és a tested erre adott reakciója meglepő lehet a számodra. Kezdetben a tested nagyon sok anyatejet kezd termelni, amelyre a mellek és kisbabád sincsenek felkészülve. Ez vezethet ahhoz, hogy túltelítődnek a melleid.

A túltelített mellek lehetnek:

- kemények,
- duzzadtak,
- kipirosodottak,
- melegebbek.

Mi okozza a mellek túltelítődését?



tejbelövellés



túl hosszú szünet
a szoptatások
között



tejpangás

Ne feledd,
minden ilyen
helyzetben
fontos, hogy
ne hagyd abba
a szoptatást!

Tejbelövellés

Ne aggódj, a tejcsorgás átmeneti. Habár a mellek túltelítettsége okozhat problémákat és kényelmetlenséget, aggodalomra nincs ok. Ez jó, mert a szervezeted jelzi számodra, hogy készen állsz kisbabád szoptatására.

Szójegyzék



Tejbelövellés – a tej termelődésének átmeneti megnövekedése, válasz a baba növekvő igényeinek kielégítésére. Leggyakrabban a szülés utáni 2. és 6. nap között jelentkezik.

Jó gyakorlatok a megoldásra

Gyakori szoptatás

Igyekezz a lehető leggyakrabban a babát mellre tenni – napi 8-12 szoptatás javasolt, éjszaka is. Így a baba tökéletesen ki fogja üríteni a melleket.

Meleg borogatások

Ha a tejbelövellés a tej kiürülésével kapcsolatos problémákból ered, szoptatás előtt használj meleg borogatást. Ez segítheti a tej ürülését a mellből.

Hús borogatások

Ha biztos vagy benne, hogy a baba jóllakott, tegyél hús borogatást a melledre (nedves pelenkát vagy jeget). Ez átmenetileg lassíthatja a tejtermelődést.

Tejpangás

A gyakori szoptatás a tejbelövellés alatt segít elkerülni a tejtermelés leállását. A baba ekkor hatékonyan szívja ki a mellet, ennek köszönhetően a tejcsatornák nem tömődnek el, és a tej könnyen ki tud ürülni.

A tej elakadásának jelei:



a mellek túltelítettek



problémák mutatkoznak
a tej ürülésében
(nem lehet nyelés hangot
hallani a szoptatás alatt)



az egész mell (vagy
egy része) keményebb
és melegebb, csomók is
megjelenhetnek

Mit tegyél, ha nehezen ürül a tejed?

- Használj meleg borogatást, vagy vegyél egy forró fürdőt – ez megkönnyíti a tej ürülését.
- Próbáld a szoptatás előtt nagyon finoman lazítani (nem masszírozni) a melleket – ez természetes módon vezet el a tejhez.
- Etetés előtt fejj le egy kis tejet – így kitisztíthatod a tejcsatornákat.

Kevesebb tej

Ha a szoptatások között hosszabb idő telik el, pl. utazás vagy betegség miatti kórházban tartózkodás esetén, előfordulhat, hogy kevesebb tej termelődik. **Ez teljesen normális. Ez azt jelenti, hogy a tested megfelelően reagál a változásokra. A tej mennyisége azonban ugyanilyen könnyen újra növekedni tud.** A legjobb, ha visszatérsz a baba gyakori szoptatásához, a szükségleteinek megfelelően.

Hogy a leghosszabb ideig szoptathass, igyekezz:

- gyakran mellre helyezni a babát (eted igényei szerint),
- szoptass éjszaka is,
- fogyaszd el a szükséges vízmennyiséget (min. 2 liter naponta),
- gondoskodj róla, hogy a baba a mellét megfelelően kiürítse,
- ha nem ürítette ki a baba teljesen, fejjéssel érdemes megtenni.



Tudtad?

Az éjszakai szoptatások erősen stimulálják a laktációt. Ha problémád akad a túl kevés mennyiségű tejjel, ne mondj le a baba éjszakai mellre helyezéséről.

Gyakori kérdések

Nestlé
Baby & me
A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

Összegyűjtöttük neked az édesanyák által leggyakrabban feltett kérdéseket. Mostantól mindig kéznél lesznek a válaszok.

1. Hogyan ismered fel, hogy a baba eleget eszik-e?
2. Milyen gyakran eszik egy újszülött?
3. Hogyan ellenőrizzük, hogy a baba jóllakott-e?
4. Egy vagy két mellből szoptassunk egy etetés alkalmával?
5. Milyen étrend-kiegészítőket javasolt adni a szoptatott gyermeknek?
6. Hogyan tároljuk a lefejt tejet?
7. Hogyan szoptassunk ikreket?
8. Hogyan ébresszük fel a „szundikáló” gyereket, hogy szopizzon?
9. Mennyi idegi szoptassunk?
10. Hogyan válasszuk el a babát?
11. Hogyan nézzen ki az étkezésem, ha a babának kólikája van?
12. Mit tegyünk, ha a baba visszabukja a tejet?
13. Hogyan nézzen ki az étkezésem, ha a babának székrekedése van?
14. Melyek lehetnek az allergia első tünetei a babánál?
15. Hogyan nézzen ki az étrendem, ha a babának allergiája van?
16. Mi az a percentilis diagram?
17. Hogyan használjuk a percentilis diagramot?

1. kérdés

Hogyan ismered fel, hogy a baba eleget eszik-e?

A megfelelő táplálás első jele a baba hangulata. **Egy jóllakott gyermek** nyugodt és elégedett. Mellre helyezéskor a teljes mellbimbót a teljes bimbóudvarral vagy legalább a nagy részét a baba szájába kell helyezni, hogy a baba száját teljesen kitöltse. Bizonyosodj meg arról, hogy a baba füle, válla és csípője egy vonalban vannak, és az orra és az álla hozzáérnek a mellekhez. A megfelelő szoptatás alatt időnként könnyen felismerhető nyelési hangot hallasz.

Ha szeretnél megbizonyosodni arról, hogy a baba jóllakott, lapozz előre a 3-as kérdéshez.

2. kérdés

Milyen gyakran eszik egy újszülött?

A válasz egyszerű: **a baba akkor eszik, amikor éhes.** Az első hetekben napi 8-12-szer javasolt szoptatni, ebből minimum egyszer éjszaka. **A szoptatások közötti szünetek ne legyenek 3 óránál hosszabbak napközben és 4 óránál hosszabbak éjszaka.** De ne koncentrálj túlságosan a számokra – tedd a babát a mellekre, amikor az éhség jeleit mutatja. Ezt általában könnyű felismerni.

Az éhes gyermek:

- felébred álmából,
- forgatni kezdi a fejét és láthatóan keres valamit,
- nyugtalan, izgatott és valamiért nyúl a kezével,
- cuppog és utánozza a szopizó mozgást,
- szopja a kezét és az ujjait.

Ha a babánál ilyen viselkedést veszel észre, a legjobb, ha rögtön mellre teszed.

A sírás általában az éhség jele, de ha sír a baba, már nehezebb lesz jól mellre helyezni és szoptatni.

3. kérdés

Hogyan ellenőrizzük, hogy a baba jóllakott-e?

Biztos lehetsz abban, hogy a baba elég táplálékot kap, ha:

- nyugodtan és 15-20 percen keresztül aktívan szívja a mellet, te pedig hallod, ahogy a baba nyel,
- nyugodtan alszik napi 1-2-szer minimum 3 órán át (nem feltétlenül éjjel),
- naponta ugyanannyi vizeletet ürít (körülbelül hasonlóan nehéz pelenkákat cserélsz),
- rendszeresen gyarapszik a súlya az életkori normáknak megfelelően.

Valamint a szoptatás alatt érezned kell, hogy a melled egyre jobban fellazul, kiürül.



Tudtad?

A születés utáni első napokban bekövetkező fogyás a csecsemőnél természetes, de nem haladhatja meg a születési súly 10%-át. A babának a születési súlyát legkésőbb 2 hét után el kell érnie. Ez további jele a megfelelő szoptatásnak.

4. kérdés

Egy vagy két mellből szoptassunk egy etetés alkalmával?

Ahogy már tudod, az anyatej összetétele változik a szoptatás alatt. Kezdetben vizesebb állagú, hogy csillapítsa a baba szomját, majd sűrűbbé, zsírosabbá és tápanyagokban gazdagabbá válik ([további információt erről a témáról a 4. oldalon találhatsz](#)). Éppen emiatt szoptatáskor a legjobb, ha a baba csak egy mellet szív ki teljesen, és csak később – ha a kicsi továbbra is éhes – adjuk neki a másikat.

Ez a szoptatási mód nemcsak a baba számára biztosítja a szükséges tápanyagokat, hanem a tejtermelés megfelelő serkentését is biztosítja. A mell gyakori váltogatása egy szoptatás alatt felboríthatja a tejtermelődést.

5. kérdés

Milyen étrend-kiegészítőket javasolt adni a szoptatott gyermeknek?

A baba egészségének alapja a megfelelő étrend. Néhány vitamint, ásványi anyagot, pl. ha nem elegendő a mennyiségük az étrendben, szükséges pótolni.



K-vitamin

A véralvadás egyik fontos szabályozója. A szakértők azt javasolják, hogy a születés után közvetlenül, megelőzés céljából kell adni a babának, orvosi utasítás szerint adagolva.



D-vitamin

A születés utáni első naptól kezdve ajánlott adni a babának.

Nélkülözhetetlen a csontok és a fogak megfelelő növekedéséhez, és az immunrendszert is támogatja. A vitaminpótlás hazánkban minden életkorban, egész évben ajánlott, a legkisebbek esetében pedig szükséges is, orvosi utasítás szerint adagolva.

Javasolt napi D-vitamin pótlás

0-6
hónap

400 NE*

6-12
hónap

400-600 NE¹*

1-10
év

600-1000 NE²*

*nemzetközi egység

Egyéb szakemberek által javasolható étrend-kiegészítők:



Vas

Fontos a baba kognitív képességeinek fejlődéséhez. Minden gyermeknek a 6. hónap beöltése után vastartalmú kiegészítő táplálékot kell kapnia (pl. hús és/vagy gabona kása, amely gazdag ebben a tápanyagban).



DHA

Az omega-3 családból származó dokozahexaénsav támogatja a gyermek látásának és agyának fejlődését. Nem kell külön adni a babának, ha az édesanya megfelelő mennyiségben fogyaszt zsíros tengeri halakat, amelyek DHA források, vagy ha étrendjét ezzel az összetevővel kiegészíti.

¹ függ a táplálékkal bevitt D-vitamin mennyiségétől ² függ a testsúlytól és a táplálékkal bevitt D-vitamin mennyiségétől

6. kérdés

Tudj meg többet:

nestlebaba.hu/amit-fejesrol-tudni-erdemes

Hogyan tároljuk a lefejt tejet?



Ha a babának lefejt tejet adsz:

- tárold a tejet steril tartóban/zacsókóban,
- írd fel a tartóra a fejés pontos időpontját (dátum és óra),
- ne keverd a különböző időpontokban lefejt tejeiket.

Nézd meg, hol és mennyi ideig tárolhatod az anyatejet

Minél alacsonyabb a hőmérséklet, annál tovább tárolhatod biztonságosan az anyatejet.

3-4 óráig

szobahőmérsékleten,
vagyis 15 °C-tól 30 °C-ig.

24 óráig

hűtőtáskában jégakkumulátorral,
vagyis legfeljebb 15 °C-on.

3 napig

hűtőszekrényben, vagyis 4 °C
vagy hidegebb hőmérsékleten.

6 hónapig

a fagyasztóban, vagyis -4°C
vagy hidegebb hőmérsékleten.

Az alacsony hőmérsékleten tárolt anyatejet etetés előtt testhőmérsékletűre fel kell melegíteni. Hogy a tej kiengedjen, tedd be a hűtőbe 24 órára kb. 4 °C-ra. Felmelegítheted a tejet folyó, de 37 °C foknál nem melegebb víz alatt is.

A tej felmelegítéséhez ne használj mikrohullámú sütőt!



Tudtad?

Amikor a lefejt tejet felmelegíted, a felszínén sárga zsírréteg jelenhet meg. Emiatt nem kell aggódnod! Rázd fel az üveget, hogy a tej jól elkeveredjen!

7. kérdés

Hogyan szoptassunk ikreket?

A legfontosabb, hogy felesleges stressz nélkül. Boldogulsz a helyzettel te is, és a szervezeted is. Bízz benne, hogy a tested képes lesz megfelelő mennyiségű tejet termelni.

Íme néhány tanács, amelyek **hasznosak lehetnek az ikrek szoptatásának kezdetén:**

1

Az első napokban szoptasd őket külön. Ennek köszönhetően magabiztosabbnak fogod érezni magad, ami kihat a kicsik nyugalma is. Idővel – ha már belejöttél – egyszerre is tudod majd szoptatni a babákat.

2

Cserélgess a babáknak a melleidet.
Természetesen nem egy szoptatás ideje alatt.

3

Kétszer annyi türelemre lesz szükséged. A babák szopizhatnak különböző módon és különböző problémáik lehetnek, ezért különösen figyelj oda, hogy mindegyik jól veszi-e be a melleidet és jóllakik-e. Így az egyik és a másik baba is élvezheti a neki szentelt figyelmedet. Ez fontos, míg kialakul köztetek az összhang.

4

Találd meg a kényelmes pozíciót a szoptatáshoz. Ez is ugyanolyan fontos az egyik, és a másik babánál is. A pozíciónak kényelmesnek és biztonságosnak kell lennie. [További információt erről a 12. és a 13. oldalon találhatsz.](#)

8. kérdés

Hogyan ébresszük fel a „szundikáló” gyereket, hogy szopizzon?

A legjobb, ha egyáltalán nem ébresztjük fel. **Mint már tudod, a baba igényeinek megfelelően kell szoptatni.** Ebből kifolyólag a baba nem mindig akar majd pont 3 vagy 4 óra elteltével enni. Ha a baba elalszik, hagyd aludni! Ha kialudta magát, biztosan éhes lesz. Ha felkelted a babát, lehet, hogy ideges lesz tőle, és ez rossz hatással lehet mindkettőtökre. Ha viszont aggódsz, hogy a baba túl keveset eszik, konzultálj az orvosoddal!

9. kérdés

Mennyi ideig szoptassunk?

A kizárólagos szoptatás a 6. hónap végéig javasolt. Utána eljön az ideje az étrend fokozatos bővítésének, a jelenlegi csecsemőtáplálási protokollnak megfelelően. De ne hagyj abba a szoptatást sem, a baba 1 éves koráig az anyatejnek az étrend alapját kell képeznie! A második félévben a baba étrendjében még mindig legyen napi 3 tejes táplálék. **Addig folytasd a szoptatást, amíg mindkettőtöknek megfelel.**

10. kérdés

Hogyan válasszuk el a babát?

Amikor a babád olyan jeleket küld, hogy ideje befejezni a szoptatást, vagy te magad érzed, hogy eljött ez a pillanat, beszélj meg ezt a kérdést az orvosoddal. Tanácsot fog adni, hogyan tudod hatékonyan és biztonságosan elválasztani a gyermeked.

Ha úgy döntesz, hogy befejezed a szoptatást, csináld lassan. Fokozatosan helyettesítsd a szoptatást más ételekkel. Ne feledd, ahogy csökkentet a mellre tévések számát egy nap, úgy kell további tejes ételeket adnod a babának. De ne egyik napról a másikra hagyj abba a szoptatást – ez tejpingást és emlőfájdalmat okozhat.

11. kérdés

Hogyan nézzen ki az étrendem, ha a babának kólikája van?

Nincs arra bizonyíték, hogy az étrended kólikát okozhat a babánál. Éppen emiatt az étrended legyen változatos és tartalmazzon minden élelmiszercsoportból származó termékeket (hacsak az orvos másképp nem rendel).

12. kérdés

Mit tegyünk, ha a baba visszabukja a tejet?

A visszabukás többek között abból is adódhat, hogy a szoptatás alatt **a baba túl sok levegőt nyel** (pl. ha túl mohón szopik). Azért, hogy ezt elkerülj, minden szoptatás alatt **érdemes egy, vagy két szünetet tartani**. Ezek során helyezd a babát a válladra, majdnem függőleges helyzetbe, és várj, amíg büfizik a baba. Ekkor térjete vissza a szoptatáshoz – mindenképp ugyanarra a mellre helyezd a babát. **A szoptatás befejezése után is érdemes várni a büfire**. Így bizonyosodhatsz meg arról, hogy a baba jól fogadta az ételt. Ne foglalkozz a visszabukással! Ez a csecsemőknél normális jelenség. Egy a lényeg – a baba ezt idővel „kinövi”. Ha mégis aggódsz, hogy ez túl gyakran fordul elő, vagy a baba túl sok tejet bukik vissza – javasolt a problémával orvoshoz fordulni.



13. kérdés

Melyek lehetnek az allergia első tünetei a babánál?

Az emésztőrendszerben jelentkező allergia tünetei

- heves visszabukások
- intenzív kólika
- puffadás és hasfájás
- hányás
- híg széklet (időnként nyálkás vagy véres is lehet)

A bőrön jelentkező allergia tünetei

- kipirosodás
- kiütés
- száraz és édes bőr
- viszketés

A légzőrendszerben jelentkező allergia tünetei

- nátha
- tüsszögés
- sípoló légzés
- orrfolyás

Egyéb allergiás tünet

- lassú súlygyarapodás

14. kérdés

Hogyan nézzen ki az étrendem, ha a babának székrekedése van?

Az étrended hatással lehet a baba székrekedésére. Ezért, ha nyugtalanító tüneteket észlelsz, nézd át az étrendedet! Fehérliszt-tartalmú péksütemények, olajban sült ételek gyakori fogyasztása okozhat a babánál székrekedést.

15. kérdés

Hogy nézzen ki az étrendem, ha a babának allergiája van?

Ha a babádnak allergiája van, akkor az étrendednek nagy hatása van a közérzetére a szoptatás ideje alatt. **A legfontosabb alapelveket az orvossal kell megbeszél-ned.** Valószínűleg azt fogja javasolni, hogy iktasd ki az étrendedből azokat az ételeket, amelyek allergiát válthatnak ki a gyermeknél. Ez leggyakrabban a tej és a tejtermékek. Mindig gondosan olvasd el a termékek címkéit, amelyeket vásárolsz. Néha kis mennyiségű allergén található olyan élelmiszerekben is, amelyekre nem is gondolsz.

Figyeld arra, hogy ne vezess be egyedül olyan termékeket a baba étrendjébe, amelyek korábban tiltottak voltak – mindig konzultálj az orvossal.

Ne aggódj, a babák többsége „kinövi” az allergiát.

16. kérdés

Tudj meg többet:

nestlebaba.hu/percentilis-kalkulator

Mi az a percentilis diagram?

A percentilis diagram egy olyan görbe, amely segít a baba fizikai fejlődésének felmérésében. Segít többek között a baba súlyának és növekedésének nyomon követésében.



Tudtad?

A percentilisek statisztikai értékek, amelyek azt mutatják meg, hogyan viszonyul a baba fejlődése a kortársai értékeihez.

A legnépszerűbb percentilis diagramokhoz tartozik:

- 1 A testsúly percentilis diagramja.
- 2 A magasság percentilis diagramja.
- 3 A fej körfogatának percentilis diagramja.
- 4 A mellkörfogat percentilis diagramja.
- 5 A testsúly és a testhossz (BMI) percentilis diagramja.

A koraszülött gyerekek egy kissé eltérő ritmusban fejlődhetnek. Ha a babád koraszülött, mindenképp használj olyan percentilis diagramot, amelyeket kifejezetten a koraszülötteknek készítettek.

Külön készülnek percentilis diagramok a fiúknak és a lányoknak, mivel a fejlődés tempójára a baba neme is hatással van.

17. kérdés

Hogyan használjuk a percentilis diagramot?

A baba harmonikus fejlődését mutató eredmények a 3. és a 97. centil között helyezkednek el, és ideális esetben minden hónapban ugyanabban a percentilis sávban kell lenniük. Ha például a baba súlya, amely mindig az 50. percentilis sáv környékén van, hirtelen 10-re esik, akkor érdemes orvoshoz fordulni. Az orvos megállapítja, hogy van-e ok az aggodalomra, illetve elmondja a legmegfelelőbb megoldást.



Fontos figyelmeztetés!

A baba legjobb tápláléka az anyatej, a legegészségesebb táplálási mód a szoptatás. A szoptatás alatt és azt megelőző időszakban az édesanya számára fontos az egészséges, kiegyensúlyozott étrend. A szülés utáni első hetekben a szoptatás mellett a tápszeres táplálás alkalmazása csökkentheti az anyatej termelődését, és ez a folyamat a későbbiekben már nehezen fordítható vissza. A csecsemőtápszer alkalmazásának szociális és pénzügyi következményeit figyelembe kell venni. A nem megfelelő tápszerhasználat, étel vagy egyéb táplálási forma károsíthatja a baba egészségét. Csecsemőtápszer alkalmazásakor pontosan tartsd be a gyártó utasításait, ellenkező esetben a gyermek egészsége károsodhat. A baba táplálásával kapcsolatban mindig kérdd ki orvosod, szülész-nőd vagy védőnő tanácsát.

**Nestlé
Baby & me**
A JÓ KEZDET EGY ÉLETRE SZÓL

NESTLÉ BABY&ME

Próbáld ki a percentilis diagramot amely elérhető weboldalunkon



nestlebaba.hu/percentilis-kalkulator

Szeretnél többet megtudni gyermeked fejlődéséről és táplálásáról?

Csatlakozz a programhoz:

Nestlé
Baby & me



Vedd igénybe hasznos eszközeinket



Kérdezd szakértőnket



Használd étrendjeinket



Íratkozz fel hírlevelünkre

Hasznos információkat tartalmazó hírlevelet kaphatsz szakértőinktől, és hozzáférhetsz egyéb anyagokhoz, amelyeket neked készítettünk!

Szakértőink várnak téged!



Üzenj nekünk és lépj velünk kapcsolatba messengeren a Facebook oldalunkon vagy a Nestlé Baby & me oldalon.

Fontos figyelmeztetés! A csecsemő legjobb tápláléka az anyatej. A szoptatás a legegészségesebb táplálási mód. Határozottan támogatjuk az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlását, amely javasolja a kizárólagos szoptatást az élet első 6 hónapjában, valamint a szoptatás folytatását a 6 hónapos kortól bevezetésre kerülő, megfelelő és biztonságos kiegészítő (szilárd) élelmiszerek fogyasztása mellett 2 éves korig.