

HOZZÁTÁPLÁLÁS
BABA MÓDRA



Kezdjük a falatozást!

Útmutató kisbabád első
szilárd ételeinek bevezetéséhez

Nestlé
FamilyNes 

Hozzátáplálási útmutató az MDOSZ szakmai támogatásával

A hozzátáplálás elkezdése az ízlés formálásának és az étkezési szokások kialakulásának is rendkívül fontos időszaka. Feltétlenül ügyeljünk arra, hogy a baba akkor marad jó étvágyú, ha semmiképpen nem erőltetjük az evést.

A hozzátáplálás sok türelmet és ugyanakkor tudatosságot is igényel az édesanya részéről. Türelmet azért, mert a csecsemő még nem elég ügyes, figyelni kell például arra, hogy ne kapjon fullasztó, félrenyelhető ételeket. A tudatosság nem csak azt jelenti, hogy mikor, hányszor eszik a baba és hogyan készítjük el az ételét, hanem az alapanyagok szakszerű és változatos kiválasztását is.

A kiadvány útmutató az édesanyák számára, amelyben szakemberek által megfogalmazott tanácsok és az étkezésre vonatkozó iránymutatások segítik a csecsemők egészséges fejlődését.



Kubányi Jolán MSc, táplálkozástudományi szakember,
a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke

Kedves Anyuka!

Üdvözlünk ebben az új és izgalmas életszakaszban!

A szilárd ételek bevezetése számodra és kisbabád számára is fontos mérföldkő. A későbbi életszakaszok étkezési szokásai ebben a korai időszakban alakulnak ki, így azokat az ételeket, amelyeket csemetéd most megkedvel, majdnem biztos, hogy egész gyerekkorában szívesen fogyasztja majd.

A kanalas táplálás ráadásul igazi móka - az ízek és textúrák hatalmas világa vár felfedezésre!

Ennek az útmutatónak az a célja, hogy segítsen az egészséges táplálkozás kialakításában, a helyes étkezési szokások formálásában, ami kisbabád jövőjére nagy hatással lesz.

Örömteli táplálást kívánunk!

 **FamilyNes** 



Az egészséges kezdet 1000 nappal indul

Bizonyára hallottál már az élet első 1000 napjának meghatározó szerepéről. Ez az időszak a fogantatástól számítva a gyermek 2 éves koráig tart. Ebben az életszakaszban kisgyermeked speciális tápanyagokat igényel az egészséges növekedéshez és fejlődéshez.

A helyes táplálás ebben a korai szakaszban kimutathatóan pozitív hatással van a gyermeked jövőbeni egészségi állapotára, hiszen csökkenti az olyan krónikus betegségek kialakulásának kockázatát, mint az elhízás.

JÓ TUDNI!

A csecsemőkorban elsajátított helyes táplálkozási szokások nagyobb valószínűséggel maradnak meg egész életünk alatt.



A hozzátáplálás alapelvei

A sikeres hozzátáplálás az alábbi fontos elveken alapszik:

- **A megfelelő ételek, megfelelő időben történő bevezetése:** egyszerre egy hozzávalót vezess be, hogy kiszűrhesd az allergiákra és intoleranciákra való hajlamot
- **Megfelelő** tápanyagtartalmú, kiegyensúlyozott **étrend biztosítása** az optimális növekedéshez, egészséghez és fejlődéshez
- **Gyermeked élettani fejlődési szakaszaihoz igazodó táplálék bevezetése**, konzisztenciáját, textúráját, ízét, összetevőit és az adagok nagyságát a biztonság, alkalmazkodóképesség és a mozgásképességek optimális fejlődése érdekében
- **A kisbabád igényeinek megfelelő, egészséges ételek széles választékának biztosítása**, mint például a csökkentett só- és cukortartalmú csecsemő-gabonapépek, gyümölcsök, zöldségek, húsok, halak, amelyek biztosítják számukra a megfelelő tápanyagszükséglet, és kialakítják a későbbi életszakaszok egészséges táplálkozási szokásait
- **Biztonságos hozzávalók felhasználása:** megfelelő előkészítés és optimális tárolási feltételek mellett, hogy védhesd a kisgyermeked a bakteriális fertőzésektől és a vegyi szennyezők - mint például a növényvédő szerek - egészségkárosító hatásaitól
- **Felelős táplálás:** az éhség és a jóllakottság érzés jeleinek tiszteletben tartása a csecsemők és a kisgyermekek esetében



Mikor kezdheted el kisbabádnál a hozzátáplálást?

Kisbabád 4-6 hónapos korában válik éretté a szilárd táplálék fogyasztására. Ezt megelőzően a babák nagy része még nem tudja a szájában megmozgatni, majd lenyelni a szilárd táplálékot. Emésztőcsatornájuk még alakulóban van, és nincs felkészülve az anyatejen vagy a csecsemőtápszereken kívül más táplálék befogadására.*

*Az Európai Gyermekgastroenterológiai, Hepatológiai és Táplálkozástudományi Társaság Táplálkozástudományi Bizottságának Állásfoglalása, 2016

Tipp

Minden gyermek fejlődési üteme egyedi. A szilárd táplálék bevezetéséről konzultálj gyermekorvosoddal és védőnőddel!



Figyelj a jelekre!

A szilárd táplálékok bevezetésére is meg kell érnie a babádnak, ennek biztos jelei ha:

- kisbabád hason fekve a könyökével egyenesen felnyomja magát.
- kis segítséggel ül, fejét és nyakát tartja.
- fejét jobbra és balra tudja forgatni.
- nyelvét egyenletes ritmusban előre- és hátrátolja, amikor ajkához kanál közeledik.

Ez a mozgás teszi a kisbaba számára lehetővé, hogy az ételt szájában ízlelgesse és lenyelje. Próbáld ki: ha a kanalat eltolja, és nyelvvel kitolja szájából az ételt, ez azt jelenti, hogy a teste reflexei jelzik, még nem áll készen a szilárd táplálékra. Próbáld újra az etetést néhány nap múlva, hiszen a kisbabák képességei napról napra fejlődnek!

JÓ TUDNI!

Kisbabád fő tápláléka még ebben a korban is az anyatej, vagy a csecsemőtápszer. Ez az időszak az új ízek és textúrák felfedezéséről és kipróbálásáról szól.

Milyen ételekkel kezd?

A gabona- és tejpépeket gyakran ajánlják első szilárd táplálákként.

Ezek a pépek a babák számára fontos vitaminokat és ásványi anyagokat, - mint például a cink, kalcium, A-vitamin, C-vitamin és vas -, olyan mennyiségben tartalmazzák, amely megfelel a csecsemők igényeinek. A vasban gazdag gabona- és tejpépek 2 éves korig biztosítják az értékes, kiegészítő táplálást.

Érdemes gluténmentes alapanyagokkal kezdeni, mint például a szentjánoskenyérmag és a rizs, mivel ezek ritkán okoznak allergiás tüneteket, vagy intoleranciát. A gluténtartalmú gabonákat 4 és 6 hónapos kor között célszerű bevezetni. Beszélj gyermekorvosoddal a gluténtartalmú gabonák fokozatos bevezetéséről!

A zöldségeket és gyümölcsöket egyesével vezesd be babád étrendjébe, hogy minden egyes összetevőt külön-külön tudjon megízlelni, és időben kiderítsd, fennáll-e bármilyen ételallergia kockázata.

Tanulmányozd az alábbi táblázatokat, amelyek segítséget nyújtanak abban, hogy az egyes élelmiszereket mikor, és hogyan vezesd be a baba étrendjébe!

Tipp

Az első szilárd ételek bevezetésével kapcsolatos kérdéseidet vagy aggályaidat beszélj meg gyermekorvosoddal és védőnőddel!

4-6 hónapos kortól a csecsemők étrendjébe fokozatosan bevezethető élelmi anyagok, élelmiszerek

Zöldségek	burgonya sárgarépa cékla saláta sütőtök főzőtök	brokkoli kelbimbó spenót zöldbab zöldborsó spárga	sóska ceruzabab vajbab articsóka édesburgonya kelkáposzta	karalábé karfiol uborka padlizsán pöré csicsóka	manióka paszternák reték paradicsom cukkini fehérrepa		
Hüvelyesek	szentjános- kenyérfa-mag	felesborsó szárnyasbab	vöröslencse				
Gyümölcsök	alma őszibarack sárgadinnye meggy cseresznye	szilva körte sárgabarack banán friss datolya	friss füge szőlő guava gesztenye rebarbara	citrom lime mandarin mangó nektarin	narancs papaya passiógyümölcs ananász gránátalma	birs homoktövis tangerin görögdinnye	
Zöldfűszerek/ fűszerek	ánizs citromfű kardamom	hagymafélék: vörös-, lila-, főző-, mogyoróhagyma	fokhagyma snidling kömény	menta sáfrány borsikafű	hibiszkusz petrezselyem- levél		
Gabonafélék*	rizs kukorica	búza árpa	rozs zab	tönköly amarant	cirok quinoa	hajdina köles	
Hús	csirke pulyka	sertés hal**	házinyl kacsa	bárány borjú	marha		
Tojás	tojássárgája						
Tejtermék***	natúr joghurt kefir		túró tejföl	kemény és félkemény sajt krémsajt	 A bevezetett élelmiszerek esetén szem előtt kell tartanunk az adott nemzet, család hagyományait és táplálkozási mintáit. Ennek függvényében bizonyos élelmiszerek későbbi bevezetése is előfordulhat.		
Zsiradékok	hidegen sajtolt olajok	finomított étolajok vaj	margarin				
Rágcsálnivalók			kölesgolyó puffasztott kukorica	puffasztott rizs			babakeksz babapiskóta
Egyéb	cukorzatlan babatea						

* A szülők és gondviselők kezdjék gluténmentes gabonákkal (mint például a rizs), majd fokozatosan vezessék be a gluténtartalmú gabonákat, az ESPGHAN ajánlásoknak megfelelően. Elővigyázatossági intézkedésként, az ESPGHAN azt javasolja, hogy kerüljük a glutén akár túl korai (<4 hónap), akár túl késői (≥7 hónap) bevezetését, és a glutént kis adagokban vezessük be, még szoptatás alatt.

12 hónapos kortól a csecsemők étrendjébe fokozatosan bevezethető élelmi anyagok, élelmiszerek



Zöldségek	zeller cikória gomba				
Hüvelyesek	minden egyéb hüvelyes (pl. lencse, szárazbab, stb.)				
Gyümölcsök	aprómagvasok (eper, málna, ribizli, szeder, áfonya) grapefruit		kivi egres	olajbogyó	
Diófélék	mandula brazil dió	kesudió kókusz	török mogyoró makadámia dió	pisztácia dió	
Zöldfűszerek/ fűszerek	szegfűbors bazzsalikom babér koriander	turbolya fahéj szegfűszeg kaporlevél	fokhagyma gyömbér lestyán édesgyökér	szerecsendió majoranna oregano kakukktorma	rozmaryng zsálya tárkony kakukkfű
Hús	tenger gyümölcsei**				
Tojás**	egész tojás				
Tehéntej***	ivófolyadékként				
Tejtermék***	penészes, friss és füstölt sajtok				
Egyéb	méz	gyógyteák	kakaó	csokoládé	

** Ezeket az összetevőket akkor használjuk, ha a családban nem váltottak ki allergiás tüneteket.

*** Tejfehérjementes táplálás esetén a gyermek korának és igényeinek megfelelően a beépíthető élelmiszerek sorrendje és beépítésük ideje egyéni elbírálást kíván háziorvosi, védőnői javaslat alapján.

JÓ TUDNI!

Bizonyos alapanyagok, élelmiszerek bevezethetőségének ajánlott ideje függ attól, hogy nyers állapotban, otthoni főzés után, vagy bébiétel formájában kerülnek az asztalra. A bébiételek készítése során például sajátos gyártási technológiákat használnak, amelyekkel egyes alapanyagok, mint az eper allergizáló magjai eltávolíthatóak, így a kicsik számára biztonságosan fogyasztható termék lesz az eredmény. A hozzátáplálás bevezetésének idejét és az előrehaladást az ételek változatosságában, állagában, ízében és mennyiségében az adott csecsemő fejlettsége, készségei és szükségletei határozzák meg.

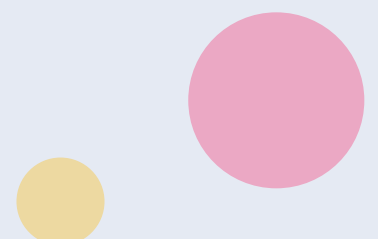
Hogyan kezd el a hozzátáplálást?



Eljött az idő!

Babád elkezdett érdeklődni a szilárd ételek iránt, és a 7. oldalon bemutatott jeleket fedezed fel rajta. Így vezesd be az első falatokat:

- Először szoptasd meg, vagy, ha ez nem lehetséges, adj babádnak csecsemőtápszert, hogy ne legyen túl izgatott vagy éhes!
- Nem kell kapkodni. Ne kezd el az etetést, ha épp elfoglalt vagy, vagy sietsz valahova!
- Bizonyosodj meg róla, hogy babád teljesen éber, és van egy kis étvágya!
- Használj műanyag kiskanalat, hogy védő kisbabád fogínyét és fogait, ha már kibújtak!
- Ültesd fel egyenes tartásba egy ülésbe, vagy egy magas székbe, és bizonyosodj meg róla, hogy feje egyenesen áll, nem billen hátra!
- Engedd, hogy felfedezze, milyen a kis adag pépes étel íze és illata. Ez elég szórakoztató, bár kisebb felfordulással is járhat! Gondoskodj róla, hogy legyen kéznél egy törőkendő, de a humorodat is nyugodtan előveheted (meg a fényképezőgépedet a remek fotókért)!



Az első falat

Itt jön!

Ülj le a babáddal szembe, és tarts egy fél kanál pürét, vagy pépet nagyjából 30 cm-re az arcától. Hívd fel rá a figyelmét, majd helyezd szájához a kanalat.

Próbáld egy kevés ételt tenni a baba ajkára. Ha jól reagál az első ízre, tedd a következő kanálnyit a szájába, amikor kinyitja. Etesd olyan lassan vagy olyan gyorsan, ahogyan a kisbaba igényli, és mindig figyelj a jóllakottság jeleire, melyeket a következő oldalon írunk le.

Most minden a tapasztalásról szól! Próbálgasd újra és újra! Ne lepődj meg, ha a babád első adagja nem a pocakjában végzi! Ez természetes reflex. Ha kisbabádat nem érdekli az etetés, vagy nem örül az új tapasztalatnak, hagyd abba, és próbáld meg később!





Mennyi szilárd táplálékot adj a babádnak?

Az első napok még a tapasztalásról szólnak. Ne aggódj, ha a kisbabád az új ételből keveset eszik! Babád fő táplálékforrása még mindig az anyatej, vagy a csecsemőtápszer.

Tipp

Várj néhány napot két új étel bevezetése között, hogy meg tudd figyelni az ételérzékenység, vagy -intolerancia jeleit, mint például a hasmenés, vagy hányás. A tünetek percek, néha órák vagy napok múlva is jelentkezhetnek. Ha ilyen reakcióra leszel figyelmes, azonnal hagyd abba az új étel adását, és konzultálj gyermekorvosoddal!

Kezdd az etetést néhány teáskanálnyival, és hagyd, hogy a babád jelezze, amikor már jóllakott. Ha már nem kér többet, el fogja fordítani a fejét a kanáltól.

A babák mesterei annak, hogyan vegyék észre saját éhség- és jóllakottságuk jeleit.

Amint a testük jelzi, hogy eleget ettek, abbahagyják az evést. Fontos, hogy a jelzéseket tiszteletben tartsuk, hiszen ezek a figyelmeztető jelek fogják a későbbiekben a megfelelő étkezési szokásaikat kialakítani.

A jóllakottság jelei

Elfordítja a fejét a kanáltól



**Többet figyel a környezetére,
mint korábban**



Szórakozottá válik



Hogyan tápláld változatosan?

Amint kisbabád megbirkózott az első falatokkal, nagyobb változatosságra fog vágyni. Folytasd az új ízek és textúrák kínálását, és segítsd, hogy minél több izgalmas ételt fedezzen fel!

JÓ TUDNI!

Kutatás támasztja alá, hogy egy új ételfajta legalább 8 alkalommal történő kínálása növeli az étel kedveltségét.

Néha akár 15-ször is próbálkoznod kell, mielőtt a babád elfogad egy bizonyos ételt.



Induljon a zöldség- és gyümölcsexpedíció!

Valószínűleg te is azon kapod majd a babád, hogy inkább az édes, mint a sós ízeket választja szívesebben. A kisbabákban születésüktől fogva van egy természetes vonzódás az édeshez, ugyanakkor a savanyú, vagy keserű ízt nem kedvelik. Ezért fogadják el könnyebben a tejet és tejtartalmú ételeket, és nehezebben a zöldségeket, illetve néhány gyümölcsöt.

De ez nem jelenti azt, hogy hozzátáplálásukban az almának kell megelőznie a zöldborsót. Egyszerűen egy kicsit kitartóbbnak kell lenned ahhoz, hogy csecsemőd ízlelőbimbóit hozzászoktasd egyes új ízekhez.

Lehet, hogy ez több próbálkozással jár majd, de ne add fel!

Az ismétlés kulcsfontosságú az új ízek elfogadtatásában.

Tipp

Ahhoz, hogy babád ízlését a változatosság szeretetére neveld, etesd 9 napon át az általa már megismert, 3-6 féle zöldséggel és gyümölccsel!



A close-up photograph of a baby's hand holding a small, ripe red strawberry. The hand is positioned over a white bowl filled with various pieces of fruit, including strawberries and orange segments. The background is softly blurred, showing more of the fruit and a hint of a yellow object.

Kézre álló ételek

Amikor babád eléri a 8 hónapos kort, elkezdheted kézben fogható ételekkel táplálni. Ezeket már ő maga foghatja meg, ami érdekes tapasztalás lesz számára, így önbizalmat nyer, miközben új textúrákat fedez fel, és megtanul rágni. A puha, főtt zöldségek és puha gyümölcsszeletek is megfelelőek erre a célra.

Jó tudni!

Figyelj oda a félrenyelés és fuldoklás megelőzésére! Különbség van a félrenyelésből adódó öklendezés és a fuldoklás között: az öklendezés hangos, köhögéssel és prüsszöléssel jár. Ez az evési folyamat elsajátításának természetes része: a három év alatti kicsiknél, de még a náluk idősebb gyerekeknél is előfordul, hogy egy nagyobb falat, vagy gyümölcsmag komolyproblémát okoz nyelésnél.

A fuldoklás azonban csenddel jár, és akkorkövetkezik be, ha az étel elzárja a légutakat, és ezzel gátolja a légzést. Mindig figyelj arra, hogy kisgyermeked állandó felügyelet alatt legyen evés közben! Ne adj neki olyan ételeket, amelyeket nehéz lenyelni, mint például a kemény, rágós húsok, egész diófélék, magvak, vagy nagy darab, nyers gyümölcsök zöldségek.

Menüjavaslatok

Az első szilárd ételek bevezetésekor az anyatej, vagy tápszer marad továbbra is a babák legfontosabb tápláléka. Ahogy a kisbaba nő, egyre nagyobb változatosságot igényel íz és textúra terén. Íme néhány menüjavaslat:

MENÜ

6-8 hónapos korban

Reggeli:

kb. 210 ml anyatej vagy
csecsemőtápszer

Tízórai:

kb. 150 ml anyatej vagy
csecsemőtápszer

Ebéd:

kb. 200 ml zöldségpüré vagy
zöldséges főzelék hússal

Uzsonna:

kb 200 g gabonapép vagy tejpép

Vacsora:

kb. 210 ml anyatej vagy
csecsemőtápszer

MENÜ

8-12 hónapos korban

Reggeli:

kb. 210 ml anyatej vagy
csecsemőtápszer

Tízórai:

kb. 50g gabona alapú pép
150g gyümölcspüré

Ebéd:

kb. 200 g zöldségpüré vagy
kb. 200g főzelék hússal

Uzsonna:

kb 200 g gabonapép vagy
kb. 200 g tejpép

Vacsora:

kb. 210 ml anyatej vagy
csecsemőtápszer

MENÜ

12-36 hónapos korban

Reggeli:

anyatej vagy csecsemőtápszer
szendvics jellegű étel
friss zöldség

Tízórai:

gyümölcs, gabonapép

Ebéd:

zöldséges főzelék komplettálva
babadesszert

Uzsonna:

szendvicsfalatkák, gyümölcs

Vacsora:

tejpép vagy főzelék komplettálva

JÓ TUDNI!

A gyermekek fejlődése eltérő lehet, fizikai aktivitásuk jelentősen meghatározza energiaszükségletüket. És ízlésük egyéni jellemzőket mutathat. A sajátos étkezési szokások, szükségletek miatt a menüjavaslatok csak példaként szolgálnak.

Mit tegyél, ha a kisbabád nem eszik meg bizonyos ételeket?

Minden gyerek a saját tempójában fejlődik, és ebbe beletartozik az enni tanulás is. Sok gyermek megy át olyan életszakaszon, amikor egyszerűen nem kívánja az új ételeket, és visszautasítja azokat a táplálékokat, amiket korábban boldogan elfogyasztott. Ez általában 2 és 5 éves kor között következik be. Ne aggódj, ha a te csemetéddel is előfordul, ezt a legtöbb gyerek idővel kinövi. Ha azonban kisbabád étkezési szokásai mégis aggasztanak, mindig konzultálj gyermekorvosoddal és védőnőddel!



JÓ TUDNI!

A szülők ételválasztási szokásai nagyban befolyásolják, hogy a babák milyen ételeket fogadnak el. A tettek többet mondanak minden szónál. Ügyelj arra, hogy jó példát mutass babádnak, fordulj érdeklődéssel és lelkesedéssel az étel felé, amit neki kínálsz.

Mit tegyél, ha gyermeked elutasítja az ételt?

- Légy vele türelmes!
- Továbbra is építsd be a a baba menüjébe az elutasított ételt (ne feledd, 8 alkalomra is szükség lehet, míg babád egy új ételt elfogad)!
- Bátorítsd a lágy állagú, főtt zöldség- és gyümölcsdarabok kézbevételét, hogy kisbabád hamarabb megismerje azokat (8 hónapos kor után)!
- Őrizd meg a kellemes légkört!
- Ne kényszerítsd gyermeked arra, hogy bizonyos ételeket megegyen! Törekedj a kiegyensúlyozott, változatos étrend megteremtésére babád számára! Ha van olyan étel, amit kevésbé kedvel a kicsi, keress helyette olyat, amit szívesen elfogyaszt!
- Tegyél róla, hogy te és a család többi tagja is egészségesen étkezzon! Amit a baba lát, azt utánozza!



Mire figyelj az étel készítésekor?



- Mosd meg alaposan a kezed és az eszközöket!
- A friss gyümölcsöket és zöldségeket alaposan mosd meg folyó víz alatt, akkor is, ha meghámoztad azokat!
- Azokat az élelmiszereket, amelyeket nehezebb megtisztítani, áztasd egy tál vízben! Ilyen például az eper, a szőlő és a brokkoli.
- Kerüld a sérült, romlás jeleit mutató alapanyagokat!
- Váltogasd a gyermekednek kínált gyümölcsöket és zöldségeket! Légy körültekintő, és csak ellenőrzött forrásból vásárolj! Bizonyos szennyező anyagok, amik a termőföldből vagy a növényvédő szerekből (pl. nitrit, nitrát) juthatnak a zöldségekre és gyümölcsökre, a babáknál súlyos betegségeket okozhatnak, ezért kérj információt az alapanyag eredetéről!
- Főzd meg alaposan a húsokat, baromfit, halat, hiszen a gondos és alapos hőkezelés elengedhetetlen!

Az alapos mosás, tisztítás, lekefélés nem mindig távolítja el az összes szennyeződést. Egyes rovarirtószerek zsírban oldódnak, így ezeket nem lehet egykönnyen vízzel eltávolítani, ezért bizonyos zöldségeknél, gyümölcsöknél a hámozás elengedhetetlen.



Tudj meg többet az egészséges táplálásról a **www.nestlebaba.hu** oldalon!

A kiadványban foglalt információk egészséges csecsemők táplálásához nyújtanak segítséget. Ez egy általános útmutató, és nem célja az egészségügyi szakemberek által adott tanácsokat helyettesíteni. Minden gyermek más; ha aggodalmaid támadnak kisbabád fejlődésével kapcsolatban, mindig konzultálj gyermekorvosoddal, védőnőddel.

FONTOS MEGJEGYZÉS

Az Egészségügyi Világszervezet kizárólagos szoptatást ajánl az élet első 6 hónapjában, illetve ameddig lehetséges, a szoptatás folytatását. Mivel a kisbabák szükségletei eltérőek, a gyermekorvosoknak és védőnőknek ajánlatos kiválasztani az időpontot, amikor a kisbaba hozzátáplálása megkezdődhet.

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 szoptatás mellett a tápszerez táplálás alkalmazása csökkentheti az anyatej termelődését, és ez a folyamat a későbbiekben már nehezen fordítható vissza.

A baba táplálásával kapcsolatban mindig kérd ki orvosod, vagy védőnőd tanácsát.