

Az újszülöttek első tápláléka

A Generál Konferencia tájékoztató tanácsának állásfoglalása
Az Ádesanya teje a legjobb?

Az újszülöttek számára a legjobb táplálék az anyatej, amely megfelelő mennyiségben és egyensúlyban biztosítja a szükséges tápanyagokat. Ez azért van így, mert minden emlős teje úgy lett megalkotva, hogy kielégítse saját fajta szükségleteit.

Az anyatej kevesebb fehérjét és aminosavakat tartalmaz, mint a tehéntej, mivel az emberi újszülött nem képes emészteni a tehéntejben található aminosavakat. Továbbá az anyatejben az aminosavak keveréke is különbözik a tehéntejtől. Az anyatej zsírtartalma hasonló a tehéntejéhez, de máris állszetteltelű zsírokat, zsírsavakat tartalmaz. Ezeket a különböző zsírokat fontos tartjuk az újszülött fejlődése szempontjából.

Az anyatej olyan állszetevőket is tartalmaz, amelyek megkínnyítják az emésztést, és olyanokat is, amelyek tább letfontosságú tápanyagot sokkal erősebben tesznek, mint bármely más tej vagy keksz-tő. Például az anyatej kis mennyiségben tartalmaz vasat, de ez még sokkal inkább felszívódik, mint a tehéntejben vagy szájtejben lévő vas. Emiatt a különböző termékek gyártói keksz-tő vasat tesznek tápszerükbe azért, hogy ugyanannyi vas felszívódását érjék el, mint az anyatejjel táplált gyermekeknél. Milyen vőanyagokat tartalmaz az anyatej?

Tálat az anyatejben olyan anyagokat, amelyek segítenek megvédeni a csecsemőt különböző betegségekkel szemben, illetve olyanokat is, amelyek az immunrendszer, valamint a gyomor- és bélrendszer kifejlődését segítik elő. Ezenkívül az anyatej tartalmaz még enzimeket, hormonokat és hormonszerű anyagokat is. Ráadásul az úgy táplált csecsemőnek kisebb esélye van az allergiára. Így a különbözők, mindezek az anyatejjel táplált csecsemő előnyére válnak.

Az anyatej a megfelelő tápanyagokat a megfelelő mennyiségben, hőtörsköten és higiénikus állapotban biztosítja. Ráadásul a szoptatás anyának ideális lehetősége van arra, hogy meghitt kapcsolatot alakítson ki újszülött gyermekével. Minden esetben az anyatej a legjobb táplálék az egyszős csecsemők számára. A koraszülött gyermekeknek is jó, ha ádesanyjuk szoptatja őket, de nekik még keksz-tő tápszerre is szükség lehet.

A szoptatás előnyös az ádesanya számára is. Enyhíti a szülés utáni vővesztést, és segít leadni a terhes felszedett plusz kilókat. Ájabban feltárt bizonyítékok alapján csökkenti a mellrák kockázatát is. A szoptatás nagyon költséghatékony dolog lehet, de kezdetben a szoptatás anyát gondolhatja, hogy ez minden, amit tennie kell. Az anyának kőll tájékozódnia a szoptatásról van szükség, mert az öt különböző dolog befolyásolhatja a tej termelését és a babának való ájtadását.

Az anyatej speciális hormonok hatása számára termelődik, amelyek segítik a szoptatást is. A prolaktin nevű hormon felelős a tej termeléséért. Az oxytocin hatása számára jut el a tej a gyermekhez; ezt gyakran tejbőlívellésnek hívjuk (letdown). Mindkét folyamatot befolyásolja a csecsemő szopása. Ez az egyik oka annak, amiért nagyon fontos az újszülött gyermeket gyakran szoptatni. A bőlívellés folyamata nagyon érzékeny. A stressz, a kevés pihenés vagy csupán az a megjegyzés, hogy a gyermek nem kap elég tejet, csökkentheti a tejbőlívellés vőlaszt (letdown-reflexet) és befolyásolhatja a szoptatás sikerességét. Az ádesanyjknak ebben az időszakban tább tájékozódásra és ánbizalomra van szükségük.

Az anyatejjel táplált csecsemők gyakrabban megéhezhetnek, mint a tápszer fogyasztók, mivel az anyatejet nagyon könnyű megemészteni. A legtöbb, amit az ádesanya a sikeres szoptatás érdekében megtehet, a gyakori etetés, a gyermek kővőnsága szerint. Viszonylag rövid időn belül a gyermek meghatároz egy étkezési rendet, és a kővőnság csökkenni fog. A szoptatás anyáknak tább energiára és tápanyagra van szükségük, mint mielőtt terhesek lettek. E tábblettségű glet egy jó megtervezett vegetáriánus étrend által biztosítható. Sokan kővőncsiak arra, hogy egy tápanyagok hogyan szerezhetők be. Fontos-e a B12-vitamin az ádesanya számára?

B12-hiányban szenvedtek azok a csecsemők, akiket teljesen vegetáriánus (vegán) ádesanyjuk szoptattak. A tények azt mutatják, hogy az ádesanya szervezete által tárt B12-vitamin nem jut el az anyatejben keresztül a gyermekhez. A legtöbb esetben a vitamin beadása után a gyermekek állapota normalizálódott, de egyes jelentések szerint a felőpálás nem volt mindig teljes. Nőhány gyermek és serdülő tartás kőrosodást szenvedett. E tények aláhőz, mennyire fontos a vitamin elegendő mennyiségű jelenléte a terhes és szoptatás anyák, a csecsemők és a nemvőkedésben lévő gyermekek szervezetében. Mivel a B12-vitamin leginkább állati eredetű termékekben található, valamilyen más, de megbőzható forrást kell találni azoknak a vegetáriánus anyáknak, akik nem fogyasztanak tejterméket vagy tojást. Ez lehet például a B12-vitaminnal dőstő szájtej vagy a B12-vitamin-tabletta (cianokobalamin). Más fontos tápanyagok is vannak az anyák számára?

A szoptatás anyák biztosítanak megfelelő kalciumforrást szervezetük számára, hogy megelőzzék a csonttrkulást. Azért, hogy a szervezet hasznosan tudja felhasználni a meglő kalciumot, elegendő napfényt kell kapnia, de ha ez nem lehetséges, akkor fogyasszanak D-vitaminban gazdag ételeket. Ezenkívül egyének sok győmőlcst és zőldst fogyasztanak, hogy biztosítsák a tábbi vitamin- és ásványianyag-szükségletet, és iganak elegendő mennyiségű folyadékot.

Az elő-rt Ács szabadon fogyasztott gyászgyerek ÁjtkerÁlhetnek az anyatejbe, Ács ezen keresztÁl a csecsemő szervezetÁbe. EzÁrt a gyászgyeres kezelÁcsben rÁcszesÁlő szoptatÁs anyÁjknak tanÁjcskozniuk kell az orvosukkal, ha megtalÁjlik a megoldÁst ebben a fontos kÁrdÁcsben. Mi a helyzet, ha az Ádesanya nem tud szoptatni?

Annak a csecsemőnek, aki nem szopik anyatejet, valamilyen tápszert kell ennie. Ezek kÁcszÁlhatnak tehátntejből vagy szÁjÁjbÁl. KÁlÁlÁlleges igÁnyeket kielÁgÁ-tő termÁkvÁltozatok is kaphatÁk. A gyÁjrtÁk a tehátntejet Ács a szÁjate hasznÁjlik fel, hogy a csecsemőknek megfelelő tápszert kÁcszÁtsenek. SokfÁle lehetősÁg van arra, hogy a fehÁrjÁt, szÁnhidrÁtot, zsÁrt, vitamint, ÁjsvÁnyi anyagokat Ács mÁjs kiegÁszÁ-tőket megfelelő arÁnyban keverjÁk. Ez a folyama nem Áll meg. Ahogy egyre tábbet megtudunk az anyatej tulajdonsÁgairÁl, Ágy a tápszerek is ÁllandÁan vÁltoznak.

Egyes tápszerek azonnal fogyaszthatÁk, mÁ-g mÁjsokat hÁ-gÁ-tani kell. Ha valamilyen tápszert hasznÁjlunk, az elkÁcszÁ-tÁcs sorÁjn pontosan kÁvetni kell a gyÁjrtÁk hasznÁlati utasÁjait. SÁlyos kÁvetkezmÁnyeket vonhat maga utÁjn, ha egy tápszert tál kevés vagy tál sok vÁ-zben oldunk fel. Gondosan figyelni kell arra is, hogy a felhasznÁlt vÁ-z Ács a konyhai eszkÁlÁk tisztÁk legyenek. Az otthon ÁžgyÁjrtottÁ tápszerek vagy az olajosmagvakbÁl kÁcszÁ-tett tejszálak nem megfelelők. MikortÁl lehet a tehátntejet bevezetni?

A teljes ÁrtÁkú tehátntejet egyÁves kor utÁjn lehet bevezetni. Előtte nem javasolt a fogyasztÁsa. Az alacsony zsÁrtartalm Ács zsÁrmentes tej nem biztosÁ-t elegendő mennyisÁgú zsÁrt Ács kalÁriÁjt, ezÁrt ne adjuk a gyermekeknek kÁtÁves alatt.

A kisgyermeknek arÁnylag nagy energiaszÁksÁgletÁk van, de kicsi a gyomruk. Ha alacsony zsÁrtartalmÁ tejet vagy nagy mennyisÁgú, de kevés kalÁriÁjt tartalmazÁ Átelt fogyaszt a gyermek, hamar jÁl lakik, Ács Ágy megakadÁlyozzuk azt, hogy megkapja a szÁjmÁra szÁksÁges energiamennyisÁget. AzoknÁl a gyermekeknÁl, akik alacsony zsÁrtartalmÁ Áteleket fogyasztanak, a nÁvekedÁcs visszamaradÁsa figyelhető meg. EmlÁkezzÁnk arra, hogy kicsik tápanyag- Ács energiaszÁksÁglete kÁlÁlÁnbÁzik a felnőttektől, Ács a felnőtteknek szÁlÁ javaslatok nem meg a kisgyermek szÁjmÁra. MikortÁl lehet szilÁrd Átelt adni a babÁjnak?

HathÁnapos korukra a csecsemők mÁj tudnak Áltni, tartÁjk a fejÁket, Ács elfordÁtÁjk azt, ha nem kÁrnek tább Átelt. Nagy ÁrdeklődÁssel figyelik, amikor mÁjs eszik, Ács amikor enni kapnak, kinyitÁjk a szÁjukat. Ekkorra a gyermek emÁsztőrendszere mÁj kÁcszen Áll arra, hogy a tejen kÁ-vÁl mÁjs Átelt is feldolgozzon. Mindez azt jelzi, hogy kÁpes szilÁrd Átelt fogyasztani.

Egy alkalommal egyfÁle Átelt kell megismertetni a gyermekkel. ElőszÁr a gabonafÁlÁk kÁlÁl a rizs, Ájrpá vagy a zabpehely ajÁnlott. Ezt kÁvetheti a zÁldsÁg, gyÁmÁlcs Ács mÁjs Átel. 8 hÁnapos kortÁl a jÁl megfőtt Ács ÁjtÁrt hÁvelyesek kerÁlhetnek bemutatÁsra. Egy idő mÁlva mÁj az Átelek szÁles vÁlasztÁka adhatÁ a gyermeknek. A kereskedelemben forgalmazott vagy otthon elkÁcszÁ-tett bÁbiÁtelek is fogyaszthatÁk.

Nem ajÁnlott a szilÁrd Áteleket Ágy adni a picinek, hogy a cumisÁveg nyÁ-lÁjsÁjt megnagyobbÁtjuk. Ha kanalat hasznÁjlunk, ez segÁ-ti a gyermeket abban, hogy gyakorlatot szerezzen az Átkezes terÁn. SÁt, cukrot Ács mÁjs ÁdesÁ-tőszereket nem ajÁnlott tenni a gyermek ÁtelÁbe. A mÁz Ács a kukoricaszirup hasznÁlata a csecsemőkÁl botulizmust (konzervmÁrgezt) okozhat, Ágy ne hasznÁjluk ezeket egyÁves kor előtt. Az ÁtelmÁrgezt vÁgzetes

Amikor mÁj szilÁrd Áteleket kezd fogyasztani a gyermek, a vizet, gyÁmÁlcslevet Ács a tápszert is pohÁrban adjuk neki. Ez idő előtt az anyatejjel táplÁlt csecsemőnek nincs igazÁjn szÁksÁge pÁtlÁlagos vÁ-zre vagy gyÁmÁlcsÁre. Nem ajÁnlott a gyermeknek lefekvés előtt gyÁmÁlcsÁvel, tápszerrel vagy mÁjs Ádes itallal megtÁltÁtt cumisÁveget a kezÁbe adni, ez ugyanis komoly fogkÁrosodÁshoz vezethet.

A fulladÁs elkerÁlÁsÁre is nagy figyelmet kell fordÁ-tani. Az aprÁ, kemÁny Átel, mint pÁldÁul a mazsola, diÁfÁle, pattogatott kukorica, almadarab vagy a hot dog elzÁrhatja a kicsi lÁgcsÁvÁt. Ilyen Áteleket nem javasolt addig adni, amÁ-g a kisgyermek nem tud jÁl rágni. A gyermeknek Álve kellene enni vagy inni, Ács nem szabadna őt Átkezes kÁlzbem egyedÁl hagyni.

A gyermekek táplÁlÁsa Ács nÁvekedÁcsÁk figyelÁse boldog Ács megnyugtató ÁlmÁny. A gondoÁs abban a kivÁrÁcsesÁlhet, hogy pÁldamutatÁsÁval befolyÁsolhatja a gyermek Átkezesi szokÁsait, Ács egy Áletre megalapozhat egÁcszsÁges ÁletmÁd gyakorlÁsÁt. Mi a táplÁlkozÁsi tanÁcs ajÁnlata?

Sok-sok szÁjad utÁjn a szoptatÁs maradt az ÁjszÁlÁltek táplÁlÁsa szempontÁjbÁl a legfontosabb termÁszetes forrá. Az anyatejben minden tápanyag megtalÁlhatÁ, Ács kÁrnyezetbarÁt. A szoptatÁs egyaránt előnyÁs a baba Ács a mama szÁjmÁra is. IgazÁjn ÁlrÁlmteli tapasztalat lehet. Az Ádesanya az anyatejjel biztosÁ-tani tudja a szÁksÁges tápanyagok Ács azokat a fontos vÁdőanyagokat, amelyek csÁkkentik a megbetegedÁcs Ács a halÁl kockÁzatÁt. A GenerÁl Konferen táplÁlkozÁsi tanÁcsa hisz abban, hogy a gyermek táplÁlÁsÁnak ezt a mÁdjÁt a Teremtő biztosÁ-totta, Ács minden esetben, amikor csak lehetsÁges, támogatja a szoptatÁst.

Az Amerikai Gyermekorvosok TársasÁga, valamint szÁjmos mÁjs tudomÁnyos társasÁg szerint kÁlÁlÁnÁl sen fontos,

hogy a gyermekek életük első 4-6 hónapjában szopjanak. Ez után más ételeket is adhatunk, amivel biztosítjuk a gyermek növekedéséhez szükséges tápanyagokat. Mindamellet ajánlatos a szoptatást az első év végéig vagy tovább folytatni. Ha ezt nem tesszük, akkor 12 hónapos korig csecsemőknek való vaspótlást beadását javasoljuk.

(Hetednapi Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)