

Az újszülöttek első tápláléka

A Generál Konferencia táplálékos 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 tehéntejétől. Az anyatej zsírtartalma hasonló a tehéntejéhez, de mégis átlagosan magasabb zsírtartalommal rendelkezik, és tartalmaz zsírsavakat. Ezeket a különböző zsírsavakat fontossá tartjuk az újszülött fejlődése szempontjából.

Az anyatej olyan összetevőket is tartalmaz, amelyek megvédik az emésztést, és olyanokat is, amelyek tovább csökkentik a fertőzésveszélyt. Az anyatejben található aminosavak keveréke is különbözik a tehéntejétől. Az anyatej zsírtartalma hasonló a tehéntejéhez, de mégis átlagosan magasabb zsírtartalommal rendelkezik, és tartalmaz zsírsavakat. Ezeket a különböző zsírsavakat fontossá tartjuk az újszülött fejlődése szempontjából.

Találtak 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 anyatejben található csecsemőnek kisebb esélye van az allergiára. Így tehát, mindezek az anyatejjel táplált csecsemő előnyös tulajdonságai.

Az anyatej a megfelelő tápanyagokat a megfelelő mennyiségben, hómorszákon 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 egyszakos csecsemők számára. A koraszülött gyermekeknek is jó, ha ádesanyjuk szoptatja őket, de nekik még kiegészítő tápszerre is szükség lehet.

A szoptatás előnye az ádesanya számára is. Enyhíti a szülés utáni elvesztést, és segít leadni a terhes felszedett plusz kilókat. Ájabban feltárt bizonyítékok alapján csökkentheti a mellrák kockázatát is. A szoptatás nagyon kényelmes dolog lehet, de kezdetben a szoptatás anyát gondolhatja, hogy ez minden, amit tennie kell. Az anyának kiegészítő tápanyagokra van szükségük ebben az időszakban, mert az öt különböző dolgot befolyásolhatja a tej termelése és a baba számára való átadását.

Az anyatej speciális hormonok hatása miatt termelődik, amelyek segítenek a szoptatásban. A prolaktin nevű hormon felelős a tej termeléséért. Az oxytocin hatása miatt a tej a gyermekhez; ezt gyakran tejből való táplálásnak hívjuk (amelyet down Mindketlen folyamatot befolyásolja a csecsemő szopása. Ez az egyik oka annak, amiért nagyon fontos az újszülött gyermeket gyakran szoptatni. A belső folyamatok nagyon érzékenyek. A stressz, a kevés pihenés vagy csupán az a megjegyzés, hogy a gyermek nem kap elég tejet, csökkentheti a tejből való táplálást (let down-reflexet) és befolyásolhatja a szoptatás sikerességét. Az ádesanyjknak ebben az időszakban továbbá tápanyagokra is szükségük van szükségük.

Az anyatejjel táplált csecsemők gyakrabban megéhezhetnek, mint a tápszerrel tápláltak, mivel az anyatejet nagyon könnyű megemészteni. A legtöbb, amit az ádesanya a sikeres szoptatás érdekében megtehet, a gyakori etetés, a gyermek kérésére. Viszonylag rövid időn belül a gyermek meghatározza egy étkezési rendet, és a kérésre csökkenni fog. A szoptatás anyáknak továbbá energiájukra és tápanyagra van szükségük, mint mielőtt terhesek lettek. Ez a táplálék egy jó megtervezett vegetáriánus étrend által biztosítható. Sokan kíváncsiak 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 tanulmányok azt mutatják, hogy az ádesanya szervezete által táplált 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 felépítés nem volt mindig teljes. Néhány gyermek és serdülő tartás károsodást szenvedett. E tanulmányok aláhúzzák, mennyire fontos a vitamin elegendő mennyiségű jelenléte a terhes és szoptatás anyáknak, a csecsemők és a nemzetségben levő gyermekek szervezetében. Mivel a B12-vitamin leginkább állati eredetű termékekben található, valamilyen más, de megbízható forrást kell találni azoknak a vegetáriánus anyáknak, akik nem fogyasztanak tejterméket vagy tojást. Ez lehet például a B12-vitaminnal dúsított szájtej vagy a B12-vitamin-tabletta (cianokobalamin). Mégis fontos tápanyagok is vannak az anyák számára?

A szoptatás anyák biztosítanak megfelelő kalciumforrást szervezetük számára, hogy megelőzzék a csontkalciumhiányt. Azért, hogy a szervezet hasznosan tudja felhasználni a meglévő kalciumot, elegendő napfényt kell kapnia, de ha ez nem lehetséges, akkor fogyasszanak D-vitaminban gazdag étteleket. Ezenkívül egyének sok gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak, hogy biztosítsák a további vitamin- és ásványianyag-szükségletet, és így elegendő mennyiségű folyadékot.

hogya a gyermekek életük első 4-6 hónapjában szopjanak. Ez után mégis teletet 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 valós vaskiegészítést javasoljuk.

(Hetednapi Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)