Az újszülöttek elsõ tápláléka

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csÃ¡nak Ã¡llÃ¡sfoglalÃ¡sa
Az Ã©desanya teje a legjobb?

Az Ãºjszã¼lã¶ttek szÃ¡mÃ¡ra a legjobb tÃ¡plÃ¡lÃ©k az anyatej, amely megfelelõ menynyisÃ©gben Ã©s egyensÃºlyban biztosÃ-szã¼ksÃ©ges tÃ¡panyagokat. Ez azÃ©rt van Ã-gy, mert minden emlõs teje Ãºgy lett megalkotva, hogy kielÃ©gÃ-tse sajÃ¡t faja szã¼ksÃ©gleteit.

Az anyatej kevesebb fehÃ©rjÃ©t Ã©s Ã¡svÃ¡nyi anyagot tartalmaz, mint a tehÃ©ntej, mivel az emberi Ãºjszã¼lã¶tt nã¶vekedÃ© lassabb. TovÃ¡bbÃ¡ az anyatejben az aminosavak keverÃ©ke is kã¼lã¶nbã¶zik a tehÃ©ntejÃ©tõl. Az anyatej zsÃ-rtartalma hasonlÃ³ a tehÃ©ntejÃ©hez, de mÃ¡s Ã¶sszetÃ©telû zsÃ-rokat, zsÃ-rsavakat tartalmaz. Ezeket a kã¼lã¶nbã¶zõsÃ©geket font tartjuk az Ãºjszã¼lã¶tt fejlõdÃ©se szempontjÃ¡bÃ³l.

Az anyatej olyan Ã¶sszetevõket is tartalmaz, amelyek megkÃ¶nnyÃ-tik az emÃ©sztÃ©st, Ã©s olyanokat is, amelyek tÃ¶bb Ã©letfontossÃ¡gÃº tÃ¡panyagot sokkal elÃ©rhetõbbÃ© tesznek, mint bÃ¡rmely mÃ¡s tej vagy kiegÃ©szÃ-tõ. PÃ©ldÃ¡ul az anyat kis mennyisÃ©gben tartalmaz vasat, de ez mÃ©gis sokkal kÃ¶nnyebben felszÃ-vÃ³dik, mint a tehÃ©ntejben vagy szÃ³jatejben levõ vas. Emiatt a kã¼lã¶nfÃ©le termÃ©kek gyÃ¡rtÃ³i kiegÃ©szÃ-tõ vasat tesznek tÃ¡pszereikbe azÃ©rt, hogy ugyanany-nyi va felszÃ-vÃ³dÃ¡sÃ¡t Ã©rjÃ©k el, mint az anyatejjel tÃ¡plÃ¡lt gyermekeknÃ©l. Milyen vÃ©dõanyagokat tartalmaz az anyatej?

TalÃ¡ltak az anyatejben olyan anyagokat, amelyek segÃ-tenek megvÃ©deni a csecsemõt kã¼lã¶nbã¶zõ betegsÃ©gekkel szemben, illetve olyanokat is, amelyek az immunrendszer, valamint a gyomor- Ã©s bÃ©lrendszer kifejlõdÃ©sÃ©t segÃ-tik elõ. EzenkÃ-vã¼l az anyatej tartalmaz mÃ©g enzimeket, hormonokat Ã©s hormonszerû anyagokat is. RÃ¡adÃ¡sul az Ã-gy tÃ¡plÃ¡lt csecsemõnek kisebb esÃ©lye van az allergiÃ¡ra. Ãšgy vÃ©ljã¼k, mindezek az anyatejjel tÃ¡plÃ¡lt csecsemõ elõnyÃ©re vÃ¡lnak

Az anyatej a megfelelõ tÃ¡panyagokat a megfelelõ mennyisÃ©gben, hõmÃ©rsÃ©kleten Ã©s higiÃ©nikus Ã¡llapotban biztosÃ-tja RÃ¡adÃ¡sul a szoptatÃ³s anyÃ¡nak ideÃ¡lis lehetõsÃ©ge van arra, hogy meghitt kapcsolatot alakÃ-tson ki Ãºjszã¼lã¶tt gyermekÃ©vel. Minden esetben az anyatej a legjobb tÃ¡plÃ¡lÃ©k az egÃ©szsÃ©ges csecsemõk szÃ¡mÃ¡ra. A koraszã¼lã¶tt gyermekeknek is jÃ³, ha Ã©desanyjuk szoptatja õket, de nekik mÃ©g kiegÃ©szÃ-tõ tÃ¡pszerre is szã¼ksÃ©gã¼k lehet.

A szoptatÃ¡s elõnyÃ¶s az Ã©desanya szÃ¡mÃ¡ra is. EnyhÃ-ti a szã¼lÃ©s utÃ¡ni vÃ©rvesztesÃ©get, Ã©s segÃ-t leadni a terhes felszedett plusz kilÃ³kat. Ãšjabban feltÃ¡rt bizonyÃ-tÃ©kok alapjÃ¡n csÃ¶kkenti a mellrÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t is. A szoptatÃ¡s nagyon kÃ©nyelmes dolog lehet, de kezdetben a szoptatÃ³s anya azt gondolhatja, hogy ez minden, amit tennie kell. Az anyÃ¡nak kã¼lã¶nÃ¶s tÃ¡mogatÃ¡sra van szã¼ksÃ©ge ebben az idõszakban, mert az õt kÃ¶rã¼lvevõ dolgok befolyÃ¡solhatjÃ¡k a tej termelÃ©sÃ©t Ã©s a babÃ¡nak valÃ³ Ã¡tadÃ¡sÃ¡t.

Az anyatej speciÃ¡lis hormonok hatÃ¡sÃ¡ra termelõdik, amelyek segÃ-tik a szoptatÃ¡st is. A prolaktin nevû hormon felelõs a tej termelõdÃ©sÃ©Ã©rt. Az oxytocin hatÃ¡sÃ¡ra jut el a tej a gyermekhez; ezt gyakran tejbelÃ¶vellÃ©snek hÃ-vjuk (â€žlet downâ MindkÃ©t folyamatot befolyÃ¡solja a csecsemõ szopÃ¡sa. Ez az egyik oka annak, amiÃ©rt nagyon fontos az Ãºjszã¼lã¶tt gyermeket gyakran szoptatni. A belÃ¶vellÃ©s folyamata nagyon Ã©rzÃ©keny. A stressz, a kevÃ©s pihenÃ©s vagy csupÃ¡n az a megjegyzÃ©s, hogy a gyermek nem kap elÃ©g tejet, csÃ¶kkentheti a tejbelÃ¶vellÃ©s vÃ¡laszÃ¡t (let down-reflexet) Ã©s befolyÃ¡solhatja a szoptatÃ¡s sikeressÃ©gÃ©t. Az Ã©desanyÃ¡knak ebben az idõszakban tÃ¶bb tÃ¡mogatÃ¡sra Ã©s Ã¶nbizalom van szã¼ksÃ©gã¼k.

Az anyatejjel tÃ¡plÃ¡lt csecsemõk gyakrabban megÃ©hezhetnek, mint a tÃ¡pszert fogyasztÃ³k, mivel az anyatejet nagyon kÃ¶nnyû megemÃ©szteni. A legtÃ¶bb, amit az Ã©desanya a sikeres szoptatÃ¡s Ã©rdekÃ©ben megtehet, a gyakori etetÃ©s, a gyermek kÃ-vÃ¡nsÃ¡ga szerint. Viszonylag rÃ¶vid idõn belã¼l a gyermek meghatÃ¡roz egy Ã©tkezÃ©si rendet, Ã©s a kÃ-vÃ¡ns csÃ¶kkenni fog. A szoptatÃ³s anyÃ¡knak tÃ¶bb energiÃ¡ra Ã©s tÃ¡panyagra van szã¼ksÃ©gã¼k, mint mielõtt terhesek lettek. E a tÃ¶bbletszã¼ksÃ©glet egy jÃ³l megtervezett vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trend Ã¡ltal biztosÃ-thatÃ³. Sokan kÃ-vÃncsiak arra, hogy egy tÃ¡panyagok hogyan szerezhetõk be. Fontos-e a B12-vitamin az Ã©desanya szÃ¡mÃ¡ra?

B12-hiÃ¡nyban szenvedtek azok a csecsemõk, akiket teljesen vegetÃ¡riÃ¡nus (vegÃ¡n) Ã©desanyÃ¡k szoptattak. A tÃ©nyek azt mutatjÃ¡k, hogy az Ã©desanya szervezete Ã¡ltal tÃ¡rolt B12-vitamin nem jut el az anyatejen keresztã¼l a gyermekhez. A legtÃ¶bb esetben a vitamin beadÃ¡sa utÃ¡n a gyermekek Ã¡llapota normalizÃ¡lÃ³dott, de egyes jelentÃ©sek szerint a felÃ©pã¼lÃ©s nem volt mindig teljes. NÃ©hÃ¡ny gyermek Ã©s serdã¼lõ tartÃ³s kÃ¡rosodÃ¡st szenvedett. E tÃ©nyek alÃ¡hÃºzz mennyire fontos e vitamin elegendõ mennyisÃ©gû jelenlÃ©te a terhes Ã©s szoptatÃ³s anyÃ¡k, a csecsemõk Ã©s a nã¶vekedÃ©sben levõ gyermekek szervezetÃ©ben. Mivel a B12-vitamin leginkÃ¡bb Ã¡llati eredetû termÃ©kekben talÃ¡lhatÃ³, valamilyen mÃ¡s, de megbÃ-zhatÃ³ forrÃ¡st kell talÃ¡lni azoknak a vegetÃ¡riÃ¡nus anyÃ¡knak, akik nem fogyasztanak tejtermÃ©ket vagy tojÃ¡st. Ez lehet pÃ©ldÃ¡ul a B12-vitaminnal dÃºsÃ-tott szÃ³jatej vagy a B12-vitamin-tabletta (cianokobalamin). MÃ¡s fontos tÃ¡panyagok is vannak az anyÃ¡k szÃ¡mÃ¡ra?

A szoptatÃ³s anyÃ¡k biztosÃ-tsanak megfelelõ kalciumforrÃ¡st szervezetã¼k szÃ¡mÃ¡ra, hogy megelõzzÃ©k a csontritkulÃ¡st. AzÃ©rt, hogy a szervezet hasznosan tudja felhasznÃ¡lni a meglevõ kalciumot, elegendõ napfÃ©nyt kell kapnia, de ha ez nem lehetsÃ©ges, akkor fogyasszanak D-vitaminban gazdag Ã©teleket. EzenkÃ-vã¼l egyenek sok gyã¼mÃ¶lcsÃ¶t Ã©s zÃ¶ldsÃ©g hogy biztosÃ-tsÃ¡k a tÃ¶bbi vitamin- Ã©s Ã¡svÃ¡nyianyag-szã¼ksÃ©gletet, Ã©s igyanak elegendõ mennyisÃ©gû folyadÃ©kot.

Az elõÃ-rt Ã©s szabadon fogyasztott gyÃ³gyszerek Ã¡tkerÃ¼lhetnek az anyatejbe, Ã©s ezen keresztÃ¼l a csecsemõ szervezetÃ©be. EzÃ©rt a gyÃ³gyszeres kezelÃ©sben rÃ©szesÃ¼lõ szoptatÃ³s anyÃ¡knak tanÃ¡cskozniuk kell az orvosukkal, h megtalÃ¡ljÃ¡k a megoldÃ¡st ebben a fontos kÃ©rdÃ©sben. Mi a helyzet, ha az Ã©desanya nem tud szoptatni?

Annak a csecsemõnek, aki nem szopik anyatejet, valamilyen tÃ¡pszert kell ennie. Ezek kÃ©szÃ¼lhetnek tehÃ©ntejbõl vagy szÃ³jÃ¡bÃ³l. KÃ¼lÃ¶nleges igÃ©nyeket kielÃ©gÃ-tõ termÃ©kvÃ¡ltozatok is kaphatÃ³k. A gyÃ¡rtÃ³k a tehÃ©ntejet Ã©s a szÃ³jate hasznÃ¡ljÃ¡k fel, hogy a csecsemõknek megfelelõ tÃ¡pszert kÃ©szÃ-tsenek. SokfÃ©le lehetõsÃ©g van arra, hogy a fehÃ©rjÃ©t, szÃ©nhidrÃ¡tot, zsÃ-rt, vitamint, Ã¡svÃ¡nyi anyagokat Ã©s mÃ¡s kiegÃ©szÃ-tõket megfelelõ arÃ¡nyban keverjÃ©k. Ez a folyama nem Ã¡ll meg. Ahogy egyre tÃ¶bbet megtudunk az anyatej tulajdonsÃ¡gairÃ³l, Ãºgy a tÃ¡pszerek is Ã¡llandÃ³an vÃ¡ltoznak.

Egyes tÃ¡pszerek azonnal fogyaszthatÃ³k, mÃ-g mÃ¡sokat hÃ-gÃ-tani kell. Ha valamilyen tÃ¡pszert hasznÃ¡lunk, az elkÃ©szÃ-tÃ©s sorÃ¡n pontosan kÃ¶vetni kell a gyÃ¡rtÃ³k hasznÃ¡lati utasÃ-tÃ¡sait. SÃºlyos kÃ¶vetkezmÃ©nyeket vonhat maga utÃ¡n, ha egy tÃ¡pszert tÃºl kevÃ©s vagy tÃºl sok vÃ-zben oldunk fel. Gondosan figyelni kell arra is, hogy a felhasznÃ¡lt vÃ-z Ã©r a konyhai eszkÃ¶zÃ¶k tisztÃ¡k legyenek. Az otthon â€žgyÃ¡rtottâ€• tÃ¡pszerek vagy az olajosmagvakbÃ³l kÃ©szÃ-tett tejitalok n megfelelõk. MikortÃ³l lehet a tehÃ©ntejet bevezetni?

A teljes Ã©rtÃ©kû tehÃ©ntejet egyÃ©ves kor utÃ¡n lehet bevezetni. Elõtte nem javasolt a fogyasztÃ¡sa. Az alacsony zsÃ-rtartalm Ã©s zsÃ-rmentes tej nem biztosÃ-t elegendõ mennyisÃ©gû zsÃ-rt Ã©s kalÃ³riÃ¡t, ezÃ©rt ne adjuk a gyermekeknek kÃ©tÃ©ves alatt.

A kisgyermekeknek arÃ¡nylag nagy energiaszÃ¼ksÃ©gletÃ¼k van, de kicsi a gyomruk. Ha alacsony zsÃ-rtartalmÃº tejet vagy nagy mennyisÃ©gû, de kevÃ©s kalÃ³riÃ¡t tartalmazÃ³ Ã©telt fogyaszt a gyermek, hamar jÃ³l lakik, Ã©s Ã-gy megakadÃ¡lyozzuk azt, hogy megkapja a szÃ¡mÃ¡ra szÃ¼ksÃ©ges energiamennyisÃ©get. AzoknÃ¡l a gyermekeknÃ©l, akik alacsony zsÃ-rtartalmÃº Ã©teleket fogyasztanak, a nÃ¶vekedÃ©s visszamaradÃ¡sa figyelhetõ meg. EmlÃ©kezzÃ¼nk arra, hogy kicsik tÃ¡panyag- Ã©s energiaszÃ¼ksÃ©glete kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zik a felnõttekÃ©tõl, Ã©s a felnõtteknek szÃ³lÃ³ javaslatok nem meg a kisgyermekek szÃ¡mÃ¡ra. MikortÃ³l lehet szilÃ¡rd Ã©telt adni a babÃ¡nak?

HathÃ³napos korukra a csecsemõk mÃ¡r tudnak Ã¼lni, tartjÃ¡k a fejÃ¼ket, Ã©s elfordÃ-tjÃ¡k azt, ha nem kÃ©rnek tÃ¶bb Ã©telt. Nagy Ã©rdeklõdÃ©ssel figyelik, amikor mÃ¡s eszik, Ã©s amikor enni kapnak, kinyitjÃ¡k a szÃ¡jukat. Ekkorra a gyermek emÃ©sztõrendszere mÃ¡r kÃ©szen Ã¡ll arra, hogy a tejen kÃ-vÃ¼l mÃ¡s Ã©telt is feldolgozzon. Mindez azt jelzi, hogy kÃ©pes szilÃ¡rd Ã©telt fogyasztani.

Egy alkalommal egyfÃ©le Ã©telt kell megismertetni a gyermekkel. ElõszÃ¶r a gabonafÃ©lÃ©k kÃ¶zÃ¼l a rizs, Ã¡rpa vagy a zabpehely ajÃ¡nlott. Ezt kÃ¶vetheti a zÃ¶ldsÃ©g, gyÃ¼mÃ¶lcs Ã©s mÃ¡s Ã©tel. 8 hÃ³napos kortÃ³l a jÃ³l megfõtt Ã©s Ã¡ttÃ¶rt hÃ¼velyesek kerÃ¼lhetnek bemutatÃ¡sra. Egy idõ mÃºlva mÃ¡r az Ã©telek szÃ©les vÃ¡lasztÃ©ka adhatÃ³ a gyermeknek. A kereskedelemben forgalmazott vagy otthon elkÃ©szÃ-tett bÃ©biÃ©telek is fogyaszthatÃ³k.

Nem ajÃ¡nlott a szilÃ¡rd Ã©teleket Ãºgy adni a picinek, hogy a cumisÃ¼veg nyÃ-lÃ¡sÃ¡t megnagyobbÃ-tjuk. Ha kanalat hasznÃ¡lunk, ez segÃ-ti a gyermeket abban, hogy gyakorlatot szerezzen az Ã©tkezÃ©s terÃ©n. SÃ³t, cukrot Ã©s mÃ¡s Ã©desÃ-tõszereket nem ajÃ¡nlott tenni a gyermek Ã©telÃ©be. A mÃ©z Ã©s a kukoricaszirup hasznÃ¡lata a csecsemõknÃ©l botulizmust (konzervmÃ©rgezÃ©st) okozhat, Ã-gy ne hasznÃ¡ljuk ezeket egyÃ©ves kor elõtt. Az Ã©telmÃ©rgezÃ©s vÃ©gzetes

Amikor mÃ¡r szilÃ¡rd Ã©teleket kezd fogyasztani a gyermek, a vizet, gyÃ¼mÃ¶lcslevet Ã©s a tÃ¡pszert is pohÃ¡rban adjuk neki. Ez idõ elõtt az anyatejjel tÃ¡plÃ¡lt csecsemõnek nincs igazÃ¡n szÃ¼ksÃ©ge pÃ³tlÃ³lagos vÃ-zre vagy gyÃ¼mÃ¶lcslÃ©re. Nem ajÃ¡nlott a gyermeknek lefekvÃ©s elõtt gyÃ¼mÃ¶lcslÃ©vel, tÃ¡pszerrel vagy mÃ¡s Ã©des itallal megtÃ¶ltÃ¶tt cumisÃ¼veget a kezÃ©be adni, ez ugyanis komoly fogkÃ¡rosodÃ¡shoz vezethet.

A fulladÃ¡s elkerÃ¼lÃ©sÃ©re is nagy figyelmet kell fordÃ-tani. Az aprÃ³, kemÃ©ny Ã©tel, mint pÃ©ldÃ¡ul a mazsola, diÃ³fÃ©le, pattogatott kukorica, almadarab vagy a hot dog elzÃ¡rhatja a kicsi lÃ©gcsÃ¶vÃ©t. Ilyen Ã©teleket nem javasolt addig adni, amÃ-g a kisgyermek nem tud jÃ³l rÃ¡gni. A gyermeknek Ã¼lve kellene enni vagy inni, Ã©s nem szabadna õt Ã©tkezÃ©s kÃ¶zbe sem egyedÃ¼l hagyni.

A gyermekek tÃ¡plÃ¡lÃ¡sa Ã©s nÃ¶vekedÃ©sÃ¼k figyelÃ©se boldog Ã©s megnyugtatÃ³ Ã©lmÃ©ny. A gondozÃ³ abban a kivÃ¡ rÃ©szesÃ¼lhet, hogy pÃ©ldamutatÃ¡sÃ¡val befolyÃ¡solhatja a gyermek Ã©tkezÃ©si szokÃ¡sait, Ã©s egy Ã©letre megalapozha egÃ©szsÃ©ges Ã©letmÃ³d gyakorlÃ¡sÃ¡t. Mi a tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡cs ajÃ¡nlata?

Sok-sok szÃ¡zad utÃ¡n a szoptatÃ¡s maradt az Ãºjszülõttek tÃ¡plÃ¡lÃ¡sa szempontjÃ¡bÃ³l a legfontosabb termÃ©szetes forrÃ Az anyatejben minden tÃ¡panyag megtalÃ¡lhatÃ³, Ã©s kÃ¶rnyezetbarÃ¡t. A szoptatÃ¡s egyarÃ¡nt elõnyÃ¶s a baba Ã©s a mama szÃ¡mÃ¡ra is. IgazÃ¡n Ã¶rÃ¶mteli tapasztalat lehet. Az Ã©desanya az anyatejjel biztosÃ-tani tudja a szÃ¼ksÃ©ges tÃ¡panyagok Ã©s azokat a fontos vÃ©dõanyagokat, amelyek csÃ¶kkentik a megbetegedÃ©s Ã©s a halÃ¡l kockÃ¡zatÃ¡t. A GenerÃ¡l Konferen tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csa hisz abban, hogy a gyermek tÃ¡plÃ¡lÃ¡sÃ¡nak ezt a mÃ³djÃ¡t a Teremtõ biztosÃ-totta, Ã©s minden esetben, amikor csak lehetsÃ©ges, tÃ¡mogatja a szoptatÃ¡st.

Az Amerikai Gyermekorvosok TÃ¡rsasÃ¡ga, valamint szÃ¡mos mÃ¡s tudomÃ¡nyos tÃ¡rsasÃ¡g szerint kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen fontos,

hogy a gyermekek Ã©letÃ¼k elsõ 4â€“6 hÃ³napjÃ¡ban szopjanak. Ez utÃ¡n mÃ¡s Ã©teleket is adhatunk, amivel biztosÃ-tjuk a gyermek nÃ¶vekedÃ©sÃ©hez szÃ¼ksÃ©ges tÃ¡panyagokat. Mindamellett ajÃ¡nlatos a szoptatÃ¡st az elsõ Ã©v vÃ©gÃ©ig vagy tovÃ¡bb folytatni. Ha ezt nem tesszÃ¼k, akkor 12 hÃ³napos korig csecsemõknek valÃ³ vaspÃ³tlÃ³ beadÃ¡sÃ¡t javasoljuk.

(Hetednapi Adventista EgyhÃ¡z, tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡cs, 1995)