



GYAKORLATI INFORMÁCIÓK ANYUKÁKNAK

TÁPLÁLKOZÁS A SZOPTATÁS ALATT



Az anyatej termelése fokozott energia-, tápanyag-, ásványi anyag-, vitamin- és nyomelem-felhasználást jelent az anya szervezete számára. Az anyatej a csecsemő táplálkozásának természetes része. Ezért a szoptatás ideje alatt az étrendnek gazdagabbnak és táplálóbbnak kell lennie. Nagyon fontos a megfelelő mennyiségű fehérje, kalcium, vas és vitamin bevitele.

Az élet első napjaiban a szoptatás biztosítja a megfelelő táplálást.

A csecsemő gondozása és a szoptatás növeli az anya energiafelhasználási igényét. A különféle tápláló és energiadús élelmiszerek fogyasztása segíthet az anya szülés utáni egészségi állapotának optimalizálásában.

ZÁSADY STRAVOVANIA POČAS DOJČENIA

A szoptatás alatti étrendnek változatosnak és kiegyensúlyozottnak kell lennie. Az alapot gabonafélék, burgonya, zöldségek, gyümölcsök és természetesen tej és tejtermékek alkotják.

Fontos a problémás élelmiszerek felismerése. Minden szoptatós anya egyénileg, saját maga ismerheti fel, hogy gyermeke mely élelmiszer-összetevőkre reagál **(kiütés, hígabb széklet, puffadt pocak).**

Egy másik alapelv a megfelelő ivási rend. A folyadékokat rendszeresen, kis mennyiségben kell fogyasztani.

Ha az anya allergiás egy bizonyos élelmiszere, akkor ezt az ételt ki kell hagyni az étrendből. Ha a szoptatott csecsemőnél emésztési problémák jelentkeznek (vér és nyálka a székletben, tartós hasi kólika, alvászavar, túlzott puffadás), tanácsos orvoshoz fordulni az étrenddel kapcsolatban.

A tehéntejfehérjére való esetleges allergia esetén, amely az utóbbi időben egyre gyakoribb, ajánlott a tejet és a tejtermékeket kihagyni a szoptató anyák étrendjéből.



A SZOPTATÓS ANYA MENÜJÉBE BELE KELL FOGLALNI:

- » gabonafélék, zabpehely, teljes kiőrlésű kenyér;
- » kuskusz, tészta, rizs, burgonya;
- » megfelelő mennyiségű B-vitamin (tej, sajt, joghurt); " hús, hal (lazac, tőkehal, pisztráng);
- » baromfi, tojás;
- » zöldségek és gyümölcsök.

AZ ÉTRENDNEK KÖNNYEN EMÉSZTHETŐNEK, KÍMÉLŐNEK KELL LENNIE

A **kalcium** csökkenti a vas hasznosulását, ezért ajánlott a tejet és a tejtermékeket legalább két órával a vasat tartalmazó étkezés (hús) előtt fogyasztani.

NEM MEGFELELŐ ÉLELMISZEREK SZOJTATÓS ANYÁK SZÁMÁRA

- » Kerülni kell a zsíros, túlsütött húsokat, a puffasztó, túlzásba vitt vagy erősen fűszerezett ételeket, a nagy mennyiségű kávé, erős tea és koffeintartalmú italok fogyasztását.
- » Felfújó, kólikás hatásúak különösen bizonyos zöldségek (fokhagyma, hagyma, káposzta, hüvelyesek - borsó, lencse, bab).
- » Szintén nem ajánlott: retek, paprika, paradicsom (kivéve a cseresznyeparadicsomot).
- » Figyelmet kell fordítani a halak kiválasztására (ólom- és higanytartalom miatt). A halak és a tenger gyümölcsei kiváló fehérje- és omega-3 zsírsavforrások. A legtöbb tenger gyümölcsei túlzott mennyiségű higanyt tartalmaznak, ami az anyatejen keresztül kockázatot jelenthet a baba fejlődő idegrendszerére. Ezek közé tartoznak a következő halak: makréla, tonhal, cápa.
- » Óvatosan fogyasszon, vagy akár kerülje az egzotikus gyümölcsöket (citrusfélék, kivi).
- » Nem ajánlott a kakaó, a csokoládé, a diófélék és a szója fogyasztása sem.
- » Teljesen ki kell zárni az étrendből a feldolgozott élelmiszereket, konzerveket, instant vagy porított termékeket. Ezek sok tartósítószeret tartalmaznak, és nincs tápértékük. Hasi fájdalmat, kólikát és akár allergiát is okozhatnak.
- » A gyorséttermi ételeket, az előre csomagolt készételeket és a gyengébb minőségű zsírokkal készült süteményeket is jobb elkerülni.

MEGFELELŐ FOLYADÉKOK SZOJTATÁS ALATT

A FOLYADÉKOK KIVÁLASZTÁSA A SZOJTATÁS IDŐSZAKÁBAN A KÖVETKEZŐ:

- » minimális nitráttartalmú ásványvizek;
- » vasat és magnéziumot tartalmazó ásványvizek;
- » a tejtermelést elősegítő gyógyteák (ánizs, menta, édeskömény, kapor);
- » sárgarépából, céklából és almából készült gyümölcslevek;;
- » gyümölcsturmix (banán, alma, békispenót, sárgarépa).

A szoptatás ideje alatt az anyának egész nap biztosítania kell a megfelelő folyadékbevitelt, 2 és 3 l folyadék között.

NEM AJÁNLOTT FOLYADÉKOK SZOJTATÁS ALATT

A szoptatás ideje alatt kerülni kell a magasabb nátriumtartalmú vizeket (a megnövekedett sóbevitel vízvisszatartást okoz a szervezetben, és így duzzanatot okoz). Kerülendő:

- » több összetevőből álló tea;
- » citrusfélékből készült italok, allergiát okozó gyümölcslevek;
- » koffeintartalmú italok;
- » alkohol.

Fontos a szoptatás alatt:

- » gondoskodjon az általános jó életmódról;
- » pihenjen sokat, és ne erőltesse meg magát túlságosan;
- » mozogjon rendszeresen a friss levegőn, megfelelő napozással
- » és mérsékelt fizikai megterheléssel.

Ezeknek az elveknek a betartása garantálja a boldog anyukát és a boldog babát.

TÉNYEK ÉS MÍTOSZOK A SZOPTATÓ NŐK ÉTRENDJÉRŐL

A TEJTERMELÉSSSEL KAPCSOLATOS AGGÁLYOK

A szoptató nők félelmei a „tápláló” tej hiányától alaptalanok. Fontos emlékezni arra, hogy a múltban, még éhínség idején is, amikor az anyák csak minimális étellel rendelkeztek, képesek voltak szoptatni a gyermekeiket. **Az anyatej egy élő anyag, amely a csecsemő szükségleteivel együtt fejlődik, miközben szoptatják. Életfontosságú tápanyagokat, immunitásépítő sejteket, az egészséges bélbaktériumok táplálékát, érlelő mikrobiótát tartalmaz.**

Nem szükséges „két személyre” étkezni. Olyan mikro tápanyagokban (vitaminokban és ásványi anyagokban) gazdag étrendet kell fogyasztani, amelyek az anyatejben kiválasztódnak, és mind a baba, mind az anya számára előnyösek.

A tejtermelést a szoptatás gyakorisága határozza meg.

MINTA MENÜ EGY HÉTRE

REGGELI	teljes kiőrlésű péksütemény, tojásos kenő, bébi spenót, gyógynövény tea
TÍZÓRAI	cékla-alma smoothie
EBÉD	sárgarépa leves, natúr csirkemell, párolt rizs, jégsláta
UZSONNA	zsírszegény joghurt
VACSORA	sertés diétás pörkölt, burgonya

REGGELI	2 db graham kifli, sajtkrém, cseresznyeparadicsom, gyógynövény tea
TÍZÓRAI	banános koktél
EBÉD	marha húsleves tésztával, főtt marhahús, kapormártással, burgonyával,
UZSONNA	zöldségsaláta sajttal
VACSORA	sült tészta sonkával, sárgarépa saláta

REGGELI	gabonakenyér, kemény sajt, vaj, uborkasaláta, gyógynövény tea
TÍZÓRAI	teljes kiőrlésű muffin
EBÉD	burgonyaleves, sertéstekercs, tarhonya, alma lé
UZSONNA	túró, graham kifli
VACSORA	kuszkusz cukkinivel, céklasalátával

REGGELI	tejben főt zabpehely áfonyával
TÍZÓRAI	teljes kiőrlésű péksütemény, vaj, gyógynövény tea
EBÉD	borsóleves, pulykamell gombával, penne tészta, gyümölcsök
UZSONNA	spenótos smoothie
VACSORA	rizottó csirkével, répasaláta

REGGELI	tönkölykenyér, sonkakrém, rukkola, gyógynövény tea
TÍZÓRAI	joghurtos tejital
EBÉD	zabpehely leves, hal falusi módra, burgonya
UZSONNA	olívaolajos vegyes saláta és babyspenót
VACSORA	túrós tészta

REGGELI	teljes kiőrlésű péksütemény, ömlesztett sajt, növényi vaj, cseresznye paradicsom
TÍZÓRAI	madártej
EBÉD	zöldséges húsleves, vajon készült darálthús szelet, burgonyapüré,
UZSONNA	reszelt sárgarépa almával
VACSORA	jégsláta céklával és csirkehússal, teljes kiőrlésű péksütemény

REGGELI	fonott kalács, növényi vaj, sárgabaracklekvár, gyógynövény tea
TÍZÓRAI	vegyes gyümölcssaláta
EBÉD	zöldségleves búzadarás gnocchival, köménymagos sertésragu, párolt rizs, almakompót
UZSONNA	kefir, graham kifli
VACSORA	lazac vajon, párolt spenót, burgonya



ZDROJE:

- » Lukáš Zlatohlávek a kolektív: Klinická dietologie a výživa
- » www.youtube.com/watch?v=XUpeKXD62Lc
- » www.1000dni.cz/nutricni-programovani/prvnich-180-dni/

KIDOLGOZTA:

SZAKFELELŐS:

Domaracká Angelika
táplálkozási terapeuta Penta Hospitals Rozsnyó
MUDr. Vasilová Mária
A Penta Hospitals hálózatának
neonatólógus főorvosa

Az oktatási tájékoztató a Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, azonosítószám: 35 960 884, valamint a Penta Hospitals SK, a. s. kórházak és rendelőintézetek hálózatához tartozó minden olyan vállalatra érvényes, amely egészségügyi létesítményt működtet.