



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.

A szoptatás idején érvényes táplálkozási alapelvek

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 élelmiszerösszetevőkre 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 élelmiszerre, 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.

Ajánlott ételek szoptatás alatt



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 szoptatós 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 higany-tartalom 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: makrél, 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 tartósítószerrel 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 szoptatás alatt

A folyadékok kiválasztása a szoptatás 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 szoptatás 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 tejtermeléssel kapcsolatos aggályok

A szoptató nők féltései 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, jégsaláta

uzsonna zsírszegény joghurt

vacsora sertés diétás pörkölt, burgonya

reggeli 2 db graham kifli, sajtkrém, cseresznyeparadicsom, gyógynövény tea

tízórai banános koktél

ebéd marha húisleves 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, sertéstekerics, tarhonya, alma lé
- uzsonna túró, graham kifli
- vacsora kuszkus cukkinivel, céklasalátával
- reggeli tejben főtt 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 tejjel
- 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 jégsaláta 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



Források:

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

Kidolgozta:

Angelika Domaracká

táplálkozási terapeuta Penta Hospitals Rozsnyó

Szakfelelős:

MUDr. Mária Vasilová

A Penta Hospitals hálózatának neonatológus 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.