

Anyatej és anya főztje: Szeretettel az egészséges babáért (hozzátáplálás a szoptatás mellett)

A biztonságos átmenet

Annak érdekében, hogy a kisbabák a lehető legegészségesebben kezdhessék életüket, az *Egészségügyi Világszervezet (WHO)*, az *ENSZ Gyermekalapja (UNICEF)* és a legtöbb egészségügyi szervezet világszerte azt javasolja, hogy a csecsemők hat hónapos korukig kizárólag anyatejet kapjanak, a szoptatás folytatódjék legalább kétéves korig, vagy tovább, amíg a babának és az anyának jól esik, úgy, hogy a kicsi anyatej mellett más ételeket és italokat is kapjon.

A *Szoptatás Világhetének (WBW)* idei témája a hat hónapos kor utáni kiegészítő táplálás.

Az anyatej mellett adott táplálékok jó esetben magas tápanyagtartalmúak, megfelelő állagúak és jól fogyaszthatóak a kicsik számára is. Áttekintjük, hogyan vezethetjük végig a babát gondosan, szeretettel a kizárólagos szoptatástól a családi asztalig.

A kiegészítő táplálék legyen a mama főztje

Hat hónapos kor után a legtöbb baba igényli, hogy már mást is kapjon az anyatejen kívül. Ha a szoptatás mellett más italt és ételt is kap a kicsi, kiegészítő táplálásról beszélünk. Az étel ilyenkor kiegészíti az anyatejjel szerezhető energia és tápanyagmennyiséget, az adott életkorú baba szükségleteinek megfelelően. Azért választottuk idén ezt a témát, mert a világ nagy részén az a szokás, hogy az idősebb csecsemőket (6-12 hónapos korban), és a kisgyerekeket a felnőttek ételével táplálják. A kizárólagos szoptatás időszakának vége nem jelenti azt, hogy a babát át kell szoktatnunk a felnőtt kosztra. A csecsemőknek és kisgyerekeknek a "legjobb falatokra" van szükségük a család asztaláról, vagyis arra, ami a legtáplálóbb, és könnyen fogyasztható (reszelt, pürésített, puhára főzött), tehát gyerek igényeinek megfelelő.

Amikor egy idősebb szoptatott baba másfajta ételeket kezd fogyasztani, a szociális, érzelmi- és magatartásfejlődés új állomására érkezik, különösen azon a téren, hogy mostantól az édesanyján kívül más is részt tud venni a táplálásában. A kiegészítő táplálás biztosítja a kommunikációt, a kéz-szem koordinációt, és a mozgásos képességek fejlődését, és lehetővé teszi, hogy a gyerek válassza ki a számára elfogadható ételeket. Ha szerető gondoskodással és türelemmel vesszük körül, az új táplálékok bevezetése nem az anya-gyerek kötődés végét, hanem éppen annak megerősödését és kiterjesztését teszi lehetővé.

A szoptatás folytatása

A szoptatás folytatása hat hónapos kor után is nagyon fontos, hiszen a kicsi ezzel kapja meg a legjobb táplálékot és a legmegfelelőbb gondoskodást, a szoptatás serkenti a fejlődését is. Egy átlagos hat-nyolc hónapos kisbaba energiaszükségletének nagyjából 70%-át fedezi az anyatej, ez 55%-ra csökken, mire a kicsi kilenc-tizenegy hónapos lesz, és 40%-ot ér el 12-23 hónapos korban. Az anyatej a fehérjék, vitaminok, esszenciális zsírsavak, ásványi anyagok és védőanyagok fő forrása. Több energiát és tápanyagot szolgáltat milliliterenként, mint a legtöbb egyéb ételféleség, és sokkal többet, mint a gabonapelyhek, instant tejpépek vagy zöldségpürék, amelyeket általában a kisbaba első ételei között szoktak bevezetni. Ha a baba gyomra kis tápértékű ételekkel lesz tele, kevesebb anyatejet fog szopni, ez nem ideális sem a táplálkozása sem egészségi állapota szempontjából. Nem ritka, hogy a szülőket úgy elragadja a hév az új ételek bevezetése körüli lelkesedésben, hogy szinte megfedkeznek az anyatej előnyeiről. Az igazi kihívás az, hogy hogyan vezessük be az ételeket úgy, hogy csak kiegészítsék az anyatejet, de ne helyettesítsék azt.

Miért a lehető legjobb, ha a szoptatást hat hónapos kor után is folytatjuk?

- **Az anyatej a legjobb minőségű táplálék.** Az anyatej magas tápanyag és energiatartalmú, könnyen emészthető étel. Az anyatej olyan faktorokat tartalmaz, amelyek segítik a tápanyagok megfelelő felszívódását.
- **A szoptatott babák nem éheznek.** Az igény szerint szoptatott babák szabályozzák a saját tápanyagbevitelüket: keresik a mellet, sírnak, elérik, hogy a mama megszojtassa őket. Ha az igény szerinti szoptatás a hozzátáplálással együtt tovább folyik, a baba kiválóan tudja szabályozni, hogy épp a számára szükséges ételmennyiséget fogyassza. Ha nem szereti valamelyik ételt, vagy nem elég számára a felkínált étel: többet fog szopni.
- **Az anyatej védőfaktorokat tartalmaz:** A fertőzés-ellenes faktorok védik a kicsit a kórokozóktól, csökkentik a megbetegedések számát. Ez a védelem folytatódik, és nagyon fontossá válik hat hónapos kor után is, hiszen az újfajta ételek, italok fertőző anyagokat tartalmazhatnak, megbetegíthetik a babát, éppen abban az időszakban, amikor a gyerek saját immunrendszere még fejlődésben van. A védőhatás még akkor is érvényesül, amikor a baba már csak naponta néhány alkalommal szopik.
- **A szoptatás segít a betegségből való felépülésben.** A beteg gyerekek gyakran nem kívánnak más ételt, mint az anyatejet, folyton szopni akarnak. A legjobb, ha az anya segít a betegséggel küzdő kicsinek: táplálja, biztosítja a kényelmét és a gyógyszernek számító anyatejjel is ellátja, hiszen erre van szüksége. Hasmenéses megbetegedés után az anyatejben lévő növekedési faktorok siettetik az emésztőszervek gyógyulását, regenerációját. (Ha a gyerek annyira beteg, hogy nem hajlandó szopni, azonnal orvoshoz kell fordulni.)
- **A különleges anya-gyerek kapcsolat folytatódik.** A szoptatás érzelmi táplálék is, anyának és gyereknek egyaránt. Ez hat hónapos kor után is értékes, és élvezetes lehetőség marad mindkettőjük számára.



A táplálás minősége a család felelőssége. Nagyon jó lehetőséget ad arra, hogy az édesapa is részt vegyen a gyerekről való gondoskodásban.

Mit jelent?

kiegészítő táplálás: más ételek és italok adása az anyatej mellett. A "kiegészítő táplálás" kifejezést az "elválasztás" helyett javasoljuk, mert ez tükrözi igazán a természetes folyamatot: az egyéb táplálékot nem az anyatej helyett, hanem annak kiegészítéseként adjuk. (Magyarországon az "elválasztódás" kifejezés is kezd teret nyerni.)

családi ételek: bármely étel, amit a család tagjai fogyasztanak

idősebb csecsemő: kisbaba fél és egyéves kor között

mikro-tápanyagok: vitaminok és ásványi anyagok

nagy tápértékű táplálék: olyan étel vagy ital, melynek kis mennyisége is sok tápanyagot tartalmaz

totyogó: már járni tudó baba

A kizárólagos szoptatástól a családi ételekig - biztonságos átmenet

A WHO és az UNICEF ajánlása szerint a kiegészítő táplálás fontos szempontjai: a bevezetés jó időpontja, a gyerek igényének megfelelő tápanyagtartalom, biztonságos, és a kicsinek megfelelő táplálék biztosítása.

Mikor fogjunk hozzá?

A kizárólagos szoptatás kielégíti a hat hónaposnál fiatalabb csecsemők táplálkozási igényeit. Ebben az időszakban számtalan fejlődési mérföldkövet átlép a baba, ami jelzi, hogy képes lesz megbirkózni a pépes és puha-darabos ételek fogyasztásával. Ilyenkor ül fel, egyre ügyesebb a mozgása (már jól megy a száj - kéz koordináció), vagyis az ételeket is a szájába tudja tenni. Emésztő- és immunrendszere is elég fejlett ahhoz, hogy új táplálékfeleségekkel találkozzon.

Megfelelő tápanyagtartalom - milyen ételeket adjunk?

Fél éves és két éves koruk között a gyerekek nagyon gyorsan nőnek: energia-, vitamin- és ásványianyag igényük megugrik, de a gyomruk úrtartalma viszonylag kicsi. (30 ml testsúly kilogrammonként). Ebben a korban tehát olyan táplálékokra lesz szüksége a kicsinek, amelyek kis mennyisége is sok tápanyagot tartalmaz.

Biztonságos - higiénikus

Az új ételek bevezetése növeli a fertőzés veszélyét. A csecsemők különösen érzékenyek a hasmenéses és más emésztőszervi megbetegedésekre. A hasmenés oka a legtöbb esetben a fertőzött ételmiszer fogyasztása. Az ételek higiénikus körülmények között való elkészítése alapvető követelmény a csecsemőtáplálás során.

Vegetáriánus és vegán családok

A vegetáriánus vagy vegán családban cseperedő gyerekeknél különös figyelmet kell fordítani arra, hogy a kicsi minden számára szükséges tápanyaghoz hozzájusson. Javasolt minden adag ételükbe egy kevés tojást, hüvelyes zöldséget, mogyorókrémet vagy tejterméket keverni. A táplálkozási formától függően szükség lehet táplálékkiegészítőkre vagy helyben vassal, cinkkel és más tápanyagokkal dúsított ételmiszerekre. (Vegánoknál a B12 vitamin kiemelkedően fontos.)

Pépek és falatkák

Pépek készítésénél sokféle lehetőségünk van arra, hogy megfelelő tápanyagokat társítsunk, például húst/hüvelyeseket gabonafélékkel és zöldségekkel.

A falatkák olyan könnyen elkészíthető, tápláló ételek, amelyeket a baba maga tud megenni: puha gyümölcsdarabok, kenyérkockák szendvicskrémmel, sajtdarabkák stb.

A legjobb falatok a családi ételekből

A többi családtaggal összehasonlítva a kicsiknek arányosan több húsfélére, tejtermékre, hüvelyesekre, zöldségekre és kevesebb gabonafélére (magas keményítőtartalmú ételre) van szükségük. A baba ételét főzzük puhára, törjük össze villával, pürésítsük, és, ha szükséges, hígítsuk egy kevés kifejt tejjel, az étel saját főzőlevével, savanyított tejtermékkel, vagy később tehéntejjel. Fél éves kor után már nem kizárólag folyékony táplálékra van szüksége a babának: a leveleseknek, szószoznak, raguknak nem a levét, hanem a puhára főtt, vagy később a keményebb részeit is odaadhatjuk apróra vágva vagy péppé törve.



A gyerekek hamarabb megtanulnak önállóan enni, ha az evés élvezetes számukra

Bizonyos körülmények között a családok előnyben részesítik, hogy a kisbabának a sajátjuktól elkülönítve készítsék el az ételleket, különösen fél éves és egy éves kor között.

Kerülendő ételek

Sült, sós "rágcsálnivalók", mint a chips, sültkrumpli, fűszeres puffasztott gabonák, ropifélék. Ezek nagyon kevés értékes tápanyagot tartalmaznak és túl sósak a kicsik számára.

Édességek, cukros ételek, szénsavas üdítők. Energiát szolgáltatnak ugyan, de értékes tápanyagokat nem tartalmaznak. Megtöltik a baba gyomrát, elveszik az étvágyát a számára hasznos ételféléktől. Fogszuvasodást is okozhatnak, hiszen éppen ekkor jelennek meg a baba fogacskáái.

Tea és kávé: csak megtöltik a baba hasát. A legjobb, ha a szomjas gyerek anyatejjel vagy forralt (lehűtött) vízzel oltja szomját.

Gyári tápszerek és tehéntej

Bizonyos körökben elterjedt, hogy az anyatej mellett az első "kiegészítő táplálék" a kereskedelemben kapható tápszer. Ez azon a hiedelmen alapul, hogy a tápszer, vagy követő tápszer értékesebb, mint a másféle ételek. A csomagoláson szereplő, vagy reklámokban hangoztatott szlogenek: "a baba ettől jobban növekszik és fejlődik", vagy "vitaminokkal és vassal dúsított", segítenek kialakítani ezt a nézetet. **A 6-22 hónapos, igény szerint szoptatott babának semmi szüksége nincs arra, hogy tehéntejet vagy tápszert adjanak neki. A tápszer vagy a tehéntej egyszerűen csak elfoglalja a helyet a baba gyomrában az anyatej elöl, és főlegesen teszi ki a kicsit különböző betegségek veszélyének.** Másrészt viszont hasznos lehet különböző savanyított tejtermékekkel vagy tejjel dúsítani a kicsi ételeit a megfelelő kalciumellátottság elérésének érdekében. Ez különösen fontos, ha a gyermek nem fogyaszt állati eredetű élelmiszert. *(Vitatott kérdés, hogy a tejtermékek biztosítják-e a kalciumellátottságot. A tejből igen rossz hatékonysággal szívódik fel a kalcium, és a tejben lévő más anyagok is gátolják a kalcium hasznosítását. Magyarországon és Európában a tehéntejfehérje a leggyakoribb táplálék allergén. - a szerk.)*

"Bolti" bébiételek

A kereskedelmi forgalomban kapható, többnyire fontos tápanyagokkal dúsított, hozzáadott vitaminokkal és ásványi anyagokkal készített bébiételek használata kényelmes, és sokszor segít: gyorsan, könnyen elkészíthetőek. Számításba kell venni, hogy ez nagyon drága módja a gyerektáplálásnak, és ezek a termékek tartalmazhatnak olyan összetevőket, amelyek károsak a baba egészségére.

A nemzetközi kódex és a kiegészítő táplálás

Az Egészségügyi Világszervezet közgyűlésének (WHA) határozatai, amelyek a WHO Az anyatejet helyettesítő anyagok forgalmazásának nemzetközi kódexe rendeleteivel azonos státuszúak, világos útmutatást adnak a kereskedelmi forgalomba kerülő kiegészítő táplálékok és italok népszerűsítésének lehetőségeiről:

- A termékek népszerűsítésére nem alkalmazható olyan módszer, amely aláássa a szoptatást (WHA49.15 1996). A rendelet érvénye kiterjed a szoptatás egész időszakára.
- Sem a termék címkéjén, sem hirdetésen, sem kereskedelmi promóciós anyagban nem szerepelhet, hogy ezen termékek hat hónapos kor előtt adhatók. (WHA 39.28 1986, WHA54.2 2001).
- A kiegészítő táplálékok jobb minőségét megcélzó kezdeményezések mindig arra irányulnak, hogy a háztartásban megtalálható nagy tápértékű élelmiszerek minél szélesebb skáláját használja fel a család (WHA 54.2 2001).

Mit adjunk minden nap? Gyakori szoptatás, és...

- Állati eredetű termékek (húsfélék, baromfi, hal vagy tojás)
- Ha nem is minden nap, de olyan gyakran, ahogy lehetséges, adjunk kis mennyiséget a kásához, főzelékhez.
- Hüvelyesek (bab, borsó, lencse, sárgaborsó, szója, tofu, mogyoróvaj)
- Különösen fontos a vegetáriánusoknak, vagy azoknak, akik nem jutnak állati eredetű termékekhez.
- Tejtermékek (joghurt, kefir, sajt)
- Zöldségfélék (a legtöbb ételhez)
- Az erőteljes színű zöldségek több fontos tápanyagot tartalmaznak.
- Gyümölcsök
- Csemegeként és ételek mellé. Az erőteljes színű gyümölcsök több fontos tápanyagot tartalmaznak.
- Minden alapvető ennyivaló, amit a család többi tagja is fogyaszt: rizs, kukorica, krumpli, gabonafélék, valamelyik főtt említett ételféleséggel.

Ami a babának jó - érzékenyen a kicsi igényeire

Ahogy a baba elkezdi az anyatej mellett másféle ételeket is fogyasztani, a szülők és a gyerekről való gondoskodásban részt vevő személyek új feladattal kerülnek szembe: alkalmazkodniuk kell a kicsi táplálkozási igényeihez. Az étel állaga és sűrűsége, az elfogyasztott étel mennyisége változik, ahogy a gyerek nő, és ahogy megtanul rágni, megtanul kézzel, kanállal enni, és végül önállóan elfogyasztani a felkínált ételt. Ami jó egy fél évesnek, nem válik be az egyévesnél, és a másfél évesnél. Ha a szülők érzékenyek a gyerek igényeire, segítik és bátorítják a kicsit az evésre, (erőszak nélkül), lassan és türelmesen etetik, sokféle ételt kipróbálva, zavartalan körülményeket biztosítanak az evéshez. Így az étkezések a tanulás és a szeretet kifejezésének perceivé válhatnak.

Hogyan etessük a babát a szoptatás mellett

6-8. hónap: felfedezi az ételeket, megtanul enni

A kezdeteknél a szülők feladata pusztán annyi, hogy a szoptatott kisbabát bátorítsák az újfajta ízek megismerésére, és annak megtapasztalására, hogy étel van a szájában. Nagyon eltérő az egyes kisbabáknál, hogy mikor érnek meg a másféle ételek fogyasztására. Egyes babák már hat hónapos korukban sokkal lelkesebben fognak hozzá, mint mások. Nem kell aggódni, ha napokig csak ki-kiköpi az ételt, vagy úgy tűnik, inkább játszik, mint enne - hiszen a táplálékigényét teljes mértékben biztosítja még az anyatej. Ha visszautasít egy ételt, próbálkozzunk más ízekkel, más állaggal, más textúrájú falatokkal. Bár hat-nyolc hónapos kor között a gyakran szoptatott baba teljes tápanyagigényét kielégíti még az anyatej, az, hogy nem mutat különösebb érdeklődést a másféle ételek iránt, nem ok arra, hogy ne foglalkozzunk a hozzátáplálás kérdésével. Hat hónapos kor után ugyanis a babának az anyatejen kívül más forrásból is "be kell szereznie" két kulcsfontosságú anyagot: ezek a vas és a cink, amit a vörös húsok és egyes dúsított élelmiszerek tartalmaznak nagy mennyiségben.

Az első időszakban pépes ételre lesz szüksége, ez nem igényel rágást. Lehet húsból, tojásból, halból, hüvelyesekből vagy zöldségfélékből készült püré. Sok baba jobban szereti, ha kézbe vehető puha ennivalót kap: például jól átfőtt zöldségdarabot, amivel gyakorolhatja az önálló evést, rágást. A szoptatott gyerekek már az anyatej közvetítésével is megismerkednek az édesanyjuk kedvenc ételeivel. A kutatások azt bizonyítják, hogy szívesebben fogyasztanak a kicsik olyan ételeket, amelyeket gyakran evett édesanyjuk a kizárólagos szoptatás időszaka alatt.

Az elfogyasztott étel mennyisége és változatossága a hetek múlásával növekszik, egészen addig, míg naponta kétszer, háromszor is kap "kanalas" ételt is a baba. Ebben a korban nem ajánlott túl sok kiegészítést adni, csak éppen annyit, amennyire a szokásosan szoptott mennyiségű anyatej mellett szüksége van a kicsinek.



*Túl híg- Éppen jó
Az étel állaga idősebb csecsemők etetésekor
Akkor megfelelő az étel sűrűsége, ha nem csöppen le magától a kanálról.*

9-11 hónapos korig: egyre többet eszik

Ahogy az idősebb baba rákap az evésre, három - négy étkezés is szükségessé válhat, kiegészítve két kisétkezéssel. Az igény szerinti szoptatást ne hagyjuk abba, de emellett célszerű az etetési idők valamiféle rendjét kialakítani. Az új alapanyagok bevezetése folytatódik, így az ételek és a tápanyagfélések egyre szélesebb palettáját ismerheti meg a baba.

12-24 hónap: alkalmazkodik a család étkezési szokásaihoz

Nagyjából egy éves korára a baba meg tudja enni az összes ételt, ami a család asztalára kerül. Mindig kapjon külön, kis adagot, hiszen még nem eszik annyit és olyan tempóban, mint a többi családtag. Bizonyos ételeket össze kell vágnunk neki.

Miért kell a kiegészítő táplálásról beszélnünk?

A kiegészítő táplálás gyakorlatának tökéletesítésére világszerte szükség lenne. Mind a gazdaságilag fejlett, mind a fejletlen országokban nagyon elterjedt gyakorlat, hogy már fél éves kor előtt más folyadékot, tejféléket vagy ételt adnak a kisbabának az anyatején kívül. Néhány kevésbé fejlett országban bizonyos körökben túl későn kezdenek más ételt is adni az anyatej mellett. A hozzátáplálás gyakran nem a megfelelő módon történik: túl kevés ételt kínálnak, túl ritkán vagy alacsony tápanyagtartalmúak a bevezetett ételek, a szülők nem követik a gyerek igényeit. A becslések szerint a 6-24 hónap közötti babák megfelelő táplálásával az öt év alatti gyermekek közötti halálozást 6%-al lehetne csökkenteni. **Ha a kizárólagos szoptatás, és a hat hónapos kor után megkezdett hozzátáplálás világszerte mindenütt elterjedne, évente 2,5 millió gyermek halálát előzhetné meg (19%), ami azt jelenti, hogy ez a gyakorlat több életet mentene meg, mint a malária-elleni küzdelem, a védőoltások és az A-vitamin kiegészítés együttvéve.**

Segítsünk, hogy a helyi szokások megváltozzanak!

Ebben a rövid, nemzetközi tájékoztató dokumentumban általános útmutatást adtunk arról, mi a legmegfelelőbb módja a fenntartott szoptatás melletti hozzátáplálásnak. Azokról a gyakorlati módszerekről azonban, hogy a magas tápértékű családi ételek közül MELYEKET és HOGYAN elkészítve adjuk a csecsemőnek és a kisgyerekeknek, a helyi szokások, speciális ételek, elkészítési technikák és étkezési szokások ismeretében tudnánk írni. A táplálási útmutató helyi változatának elkészítése az anyákkal, az őket segítő egészségügyi dolgozókkal és más szakemberekkel együtt, a gátló és kényszerítő tényezők és más körülmények figyelembe vételével lehetséges.

Tippek, ötletek

Nem lehet anélkül megváltoztatni a jelenlegi gyakorlatot, hogy ismernénk az adott szokásokat

- Tanulmányozza a hozzátáplálásról szóló helyi útmutatókat, ajánlásokat.
- Beszélgessen az édesanyákkal/gyereket gondozókkal arról, hogy mit és miért adnak a csecsemőnek, kisgyerekeknek.
- Beszélgessen olyan család tagjaival, amelyekben láthatóan sikeres a szoptatás és a kiegészítő táplálás, ez sok ötletet adhat ahhoz, hogy hogyan lehetne mindezt más, hasonló családoknál megvalósítani.
- Derítse ki, honnan szerzik a hozzátáplálásról szóló információkat a család felnőtt tagjai. A nagyszülőknek komoly befolyásuk lehet erre a területre. Ki szokta etetni a gyereket? Lehet, hogy egy idősebb gondozónő, dajka vagy bébiszitter. Ez segít eldönteni, milyen úton a legjobb eljuttatni a fontos információkat.

Lehetséges módszerek az információátadásra:

- "Nagymama találkozó"
- Rövid televíziós vagy rádiós megjelenés: "Öt tipp: hogyan javíthatjuk gyerekünk étrendjét?"
- Információ átadás a helyi tévé szappanoperájának egyik szereplőjének történetét kihasználva.
- Cikk megjelentetése a helyi lapnál.
- Plakátok kihelyezése a helyi egészségügyi és közintézmények területén.

Érdeemes kipróbálni!

Ha vannak ötletei, amelyeket kamatoztathatnak a csecsemőtáplálásban a szülők, ajánlja föl néhányuknak - csak kipróbálásra - hogy megtudja, hogy beválnak-e az egész célközönség számára.

Receptek, bemutatók kismamaklubokban

A kismamaklubok sokat segíthetnek a jobb táplálási gyakorlat népszerűsítésében. Lehet, hogy egy ilyen közösség segítségével össze lehet állítani egy receptkönyvet, vagy bemutatókat lehet tartani a témakörből.

Vegye fel a kapcsolatot az egészségügyi dolgozókkal!

Használja fel ezt a kiadványt arra, hogy párbeszédet indítson a kiegészítő táplálásról és az emellett folytatott szoptatásról a helyi egészségügyi dolgozókkal.

Ötletek és üzenetek családoknak, csoportoknak

- Adjanak a kicsinek sokféle ételt! Bátorítsa a szülőket arra, hogy minél változatosabb ételekkel kínálják a gyerekeket. Ez segít abban, hogy minden szükséges tápanyaghoz hozzájussanak a kicsik.
- Vegyék figyelembe a gyerekek igényeit! A gyerekek általában többször ennének keveset. Bátorítsa arra a szülőket, hogy vegyék figyelembe ezt az igényt, és kínálják egészséges "nassolnivalókkal" (gyümölcs és zöldségdarabkák) a gyereket két főétkezés között. Ezzel nem fogják elkényeztetni!
- Legyenek színesek az ételek! Hívja fel a szülők figyelmét arra, hogy a színtelen, íztelen ételek nem keltik fel a gyerek étvágyát. Bátorítsa őket arra, hogy a gabonakásákat, krumplipürét "dobják fel" valami színes, ízes finomsággal: hússal, hallal, hüvellyessel, zöldséggel, gyümölccsel!
- Tényleg csak ennyit eszik? Értelmetlen dolog finom és tartalmas ételeket készíteni, ha senki nem eszi meg azokat! Bátorítsa a szülőket arra, hogy készítsenek feljegyzéseket a gyerek valódi "fogyasztásáról", hogy később ehhez az igényhez alkalmazkodva tálalhassák a szükséges porciót.
- Legyen élvezet az evés! Hívja fel a szülők, nagyszülők, bábisitterek figyelmét arra, hogy étkezés kiváló alkalom arra, hogy érdekes és fontos dolgokra tanítsuk a gyerekünket, és arra, hogy csupán egy jót beszéljünk vele. A legtöbb baba első szavai között az ételek nevei sorakoznak. Ajánljunk gyerekdalokat, játékokat erre az időre, így a gyerek alig várja majd, hogy asztalhoz ülhesse!



Jó, ha együtt ülünk asztalhoz, és bátorítjuk az evésre.

Kiegészítés a magyar kiadáshoz

A hazai gyakorlat évtizedekig az volt, és sajnos részben még ma is az, hogy a csecsemők már hat hónapos koruk előtt kapnak szilárd ételeket, sőt, mindezt a szoptatás rovására, egy-egy szoptatás elhagyásával. Ez manapság már nem tekinthető korszerűnek, és ellentétes a csecsemő érdekeivel. A hozzátáplálás első hónapjaiban a csecsemőnek az anyatej kiegészítésére van szüksége, vagyis **szoptatás után** lehet megkínálni az új falatokkal. Így annyit fogad majd el belőle, amennyire az anyatejen kívül szüksége van. Ahogy egyre többet és egyre szívesebben eszik, úgy a hónapok múltával magától is elmarad vagy lerövidül egy-egy szoptatás, így az anyatejmennyiség magától csökkenni kezd. Azokon a napokon, amikor a baba megint többet akar szopni, a gyakoribb szoptatás hatására megint több tej termelődik. Idővel minden gyerek magától is lemond a szopásról, ha ennek eljött az ideje.

A WABA Szoptatás Világhetére összeállított kiadványát a *Szoptatásért Magyar Egyesület* munkatársa fordította le. Egyesületünk az *IBFAN (International Baby Food Action Network)* tagja. Célunk az anyák és csecsemők egészséges élethez való jogának támogatása, ezen belül a hat hónapig tartó kizárólagos szoptatás védelme és a szoptatás folytatásának támogatása egy éves koron túl. Továbbképző tanfolyamokat szervezünk egészségügyi dolgozók részére. Hazai és külföldi szakirodalom, és videofilmek kölcsönzésével, telefonos tanácsadó szolgálattal, kiadványokkal mind az egészségügyi dolgozóknak, mind a gyakorló kismamáknak segítséget nyújtunk abban, hogy objektív információkhoz jussanak a szoptatással kapcsolatban. Komoly erőfeszítéseket teszünk annak érdekében, hogy az *Anyatejet helyettesítő anyagok forgalmazásának nemzetközi kódexét* hazánkban is törvénybe iktassák, hogy ezzel megvédhessük az anyákat a megtévesztő kereskedelmi hatásoktól. Együttműködünk hazai és külföldi szervezetekkel, mint a *La Leche Liga*, az *UNICEF*, a *Baby Milk Action (UK)*, a *WEMOS (Hollandia)*, az *AFS (Németország)*.

Az egyesület és tagjai nem fogadnak el támogatást tápszert vagy bébiételt gyártó cégektől.

A Szoptatás Világhetének nemzetközi szervezője a *WABA (World Alliance of Breastfeeding Action)*. A WABA, egy nemzetközi hálózat, melynek tagjai – szervezetek és magánszemélyek – vallják, hogy a szoptatás minden anya és gyermek természetes joga. A WABA a szoptatás támogatása, népszerűsítése és védelme mellett kötelezte el magát, és az Innocenti Nyilatkozat alapján jár el. A WABA szorosan együttműködik az ENSZ Nemzetközi gyermekalapjával (UNICEF).

Fordította: Sződy Judit, IBCLC

További információk

A Szoptatásért Magyar Egyesület

Cím: 2013 Pomáz, Németh László u. 19.

Honlap: www.szoptatasert.hu,
www.szoptatasportal.hu

**WABA Secretariat. PO Box 1200, 10850
Penang, Malaysia.**

Telefon: 60-4-6584816

Fax: 60-4-6572655

Honlap: www.waba.org.my

E-mail: seccr@waba.po.my

**IBFAN - GIFA, CP 157, CH1211 Geneva19,
Switzerland.**

Telefon: 41-22-7989164

Fax: 41-22-7984443

Honlap: www.gn.apc.org/ibfan

E-mail: philipec@iprolink.ch