

Kis ember – még alakulóban

Olyan aprónak látszanak ezek az újonnan született emberkék, akik – láss csodát – anyjuk hasából bújtak elő. Csak ámulunk, hogy minden a helyére került, és hálásak is vagyunk ezért.

Egy kisbaba egyedül még életképtelen. Először meg kell nőnie, veséjének és bélrendszerének pedig tökéletesen ki kell fejlődnie. A táplálék megválasztásánál a fentiekre, és az új földlakó egyéb, anyagcserét érintő sajátosságaira mindig tekintettel kell lennünk.

Gyermeke az első napokban és hetekben hihetetlenül sokat tanul. Az első lélegzetvétellel teszteli új tüdejét, az első korty anyatejjel pedig kipróbálja új emésztőrendszerét.

A mama hasában minden olyan egyszerű volt, minden közvetlenül és előre feloldozva jutott el hozzá. Épp ezért a szopáshoz szükséges arcizmok még nincsenek kellően megedződve. Az ivás megerőltető és fárasztó. De a gyakorlás segít! És a baba teljes erőbedobással gyakorol is.

Ez a kezdeti erőfeszítés, valamint a növekedés sok energiát emészt fel. A testtömeget alapul véve egy csecsemőnek kétszer annyi energiára van szüksége, mint egy felnöttnak.

Az újszülött gyomra csupán üveggolyó méretű, és még nem képes tágulni, ezért a gyakori, de kevés táplálék az ideális a számára. Tíz nap elteltével a gyomor már teniszlabdányira nőtt, és tágulni is megtanult. A tejbelövellés után,

Amiben a csecsemő különbözik:

- *nagy az energiaszükséglete*
- *kezdetben még nagyon kicsi a gyomra*
- *nagy a folyadékszükséglete*
- *az első hónapokban kevésbé terhelhető a veséje*
- *jól hasznosítja a tejcukrot*
- *a társult emésztőenzimeknek köszönhetően jól hasznosítja az anyatejben lévő zsírt*
- *az első hónapokban nem képes a keményítőt megemészteni*
- *még éretlen emésztőrendszerének ellenálló képessége*

mikor több anyatej termelődik, a gyermek is több táplálékot tud felvenni, és súlya növekedésnek indul.

Nem csak sok energiára, hanem viszonylag sok folyadékra is szüksége van a babának. Különösen az első hónapokban, a csecsemő veséje sok folyadékot használ fel az anyagcseretermékek kiválasztásához. Csak ezután válik a szerv terhelhetőbbé.

Ezenkívül – még ha nem is látványos formában – a kisbaba szervezete sok vizet párologtat el (izzadság formájában) a bőrön keresztül. A gyermek ilyen módon szabályozza testhőmérsékletét. Ha például egy csecsemőnek télen hideg, de nyirkos a keze, ez többnyire azt jelzi, hogy túl melegen van öltöztetve, és izzadással próbálja meg testét hűteni.

Még ha az anyatej némileg „hígnak” tűnik is, tökéletesen megfelel gyermeke igényeinek, és egész első életében ideális elsődleges táplálékot nyújt neki. Az anyatej túlnyomórészt zsírral és 🍼 laktózzal (tejcukor) táplálja a csecsemőt. Mindkét energiahordozó optimális számára.

Egy csecsemő a tejcukrot általában sokkal nagyobb mértékben hasznosítja, mint egy felnőtt, és az anyatejben található zsírok jobb emésztéséhez egyből a szükséges emésztőenzim is társul.

Ezzel szemben a keményítőt (pl. gabonában, burgonyában) az első 4 hónap-

ban nem igen tudja a szervezete megemészteni és hasznosítani. Az idősebb babáknak készült tápszerek vagy a túl korai hozzátáplálás megterhelné a gyermek szervezetét. Lássuk be, nem minden élelmiszer megfelelő számára!

Az első félévben a csecsemő hajlamosabb a hasmenésre, mivel ekkor építi ki emésztőrendszerének ellenálló képességét. Lassacskán bélbaktériumok telepsznek meg a belekben, hogy aztán megakadályozzák a kórokozók elszaporodását. A vaginális szülés biztosítja a kezdő baktériumokat, és a szoptatás is elősegíti a megtelepedést.

