



Felkészülni, vigyázz, szülünk! Egy héttel a terminus előtt minden kismamának érdemes naponta egy teáskanálnyi lenmagot és egy marék diót, mandulát vagy mogyorót elfogyasztania. Az olajos magvakban lévő zsírsavak és a jótékony cink kedvezően befolyásolják a szülés folyamatát. Cinket a hús és a teljes értékű gabona is tartalmaz.

Töltse fel a kamrá! A baba születése után tenni-valóban nem lesz hiány, alvásból viszont kevesebb jut majd. Töltse fel a kamrapolcot tartós élelmiszerekkel (tészta, rizs, vörös lencse, kukoricadara, konzerv). Tegyen el a fagyaszttóba adagokra osztva zöldséget, halat, gyümölcsöt, szeletelt kenyeret és kész ételeket. Utólag hálás lesz érte, hogy csak a legfontosabbról kell gondoskodnia!

A szülőszobán – A szülőszobára csomagolva gondoskodjon könnyű ételekről (pl. vajás keksz, alma), hiszen nem csak hálóingre, hanem extra energiára is szüksége lesz. Párjáról se feledkezzen meg! Egy müzliszelet vagy izotóniás ital segít, hogy végig biztos kezet nyújthasson Önnek: az izgalom őt is kimeríti.

Gyermekágy: gyűjtsön erőt! Szülés után az anyának vasban gazdag táplálékra van szüksége, hogy a vérvesztés a szervezetében kiegyenlítődjön. A hús mellett a zab, a köles, a quinoa és az amaránt is kitűnő vasforrás. Egy jó „erőleves” segít újra talpra állni. Ügyeljen a kiegyensúlyozott táplálkozásra!

Baby blues: elkerülhető? Szülés után nagy hormonális változás zajlik az anya szervezetében, amihez jó néhány álmatlan éjszaka is társul. Nem csoda, ha olykor rossz hangulat, súlyosabb esetben depresszió tör ki rajta. Fogyasszon (édesvízi) halat hetente kétszer, repceolajat és diót. A teljes értékű gabona, az élesztőalapú szendvicsek, a zöld növények és heti 2-3 tojás megszünteti a komorság okát, ami gyakran a B6- vagy B1-vitamin hiányában keresendő.



Első mellere tétel a szülőszobán – Az újszülött szopóreflexe élete első 30 percében különösen erős, ezért ideális, ha az első órában mellere kerül. Gyakran megfigyelhető, hogy az édesanyja hasára fektetett baba saját tempójában, egyedül is megtalálja a mellel. A szülés utáni első ölelés az anya vagy az apa meztelen mellkasán gondoskodik az életre szóló kötődésről.

Szoptatás: csak kényelmesen! Kapcsolja ki mobiltelefonját! Ha éppen látogatója van, kérje meg, hogy menjen át egy másik helyiségbe, esetleg hozhat Önnek valamit enni és inni. Készítsen elő (szoptatós) párnát, amivel a karját megtámaszthatja, és helyezkedjen el kényelmesen, így könnyebb a babát helyesen mellere tenni. Igyon eleget minden szoptatás alatt. Szoptasson gyermeke igényei szerint, azaz bármikor, ha jelzi, hogy éhes vagy szomjas!

Anyatej: a tökéletes koktél – Az anyatej optimálisan ellátja a babát a számára szükséges tápanyagokkal. Rengeteg (személyre szabott) immunanyagot tartalmaz, melyek védik őt a középfülgyulladásától és a hasmenéstől. Szoptatott babáknál ritkábban alakul ki allergia, és kevesebbszer kerülnek kórházba. A gyakori bőrkontaktustól és öleléstől a baba és a mama is jobban érzi magát.

Aranytartalék – Előfordulhat, hogy a baba-mama párosnak egy időre el kell válnia egymástól, pl. ha az édesanya orvoshoz megy. Szükség esetén az anyatejet lefejtheti, és hűtőszekrényben vagy fagyaszttóban tárolhatja. Szobahőmérsékleten, 25 °C alatt 6-8 órán keresztül, 4 °C-on hűtve akár 5 napig is friss marad. Az összegyűjtött kisebb adagokat mindig hűtse le, csak így szabad azokat összeönteni! Keresse ingyenes útmutatónkat weboldalunkon: www.gyermektaplakozas.hu

S.O.S. haspuffadás! Haspuffadást legtöbbször a lenyelt levegő okoz, ha például túl gyorsan jön a tej, és emiatt a baba mohón iszik. Ilyenkor szoptasson a gravitáció ellenében, (majdnem) háton fekvén. Ha a baba kiegészítésként tápszert kap, lehet, hogy összerázáskor túl sok levegő (hab) került az ételébe. Ilyenkor elkészítésnél rázás helyett inkább görgesse a cumisüveget!



Hozzátáplálás: mikor kezdjük? Ideális esetben fél-éves kor körül, mikor a baba jelzi, hogy érett rá. 4 hónapos kor előtt semmiképp, legkésőbb a 7. hónapban azonban kezdje el megismertetni az ízekkel. A hozzátáplálás mellett is folytassa a szoptatást: az anyatej véd az allergiával és a gluténérzékenységgel szemben.

Érett a hozzátáplálásra? Gyermeke különböző jelekkel adja a tudtára, hogy érett az első falatokra: pl. élénken figyel, mikor mások esznek; önállóan ül; mutató- és hüvelykujjával meg tud fogni és a szájához tud vinni dolgokat; már nem tolja ki a kanalat reflexszerűen a szájából.

Allergiamegelőzés – Aktuális ajánlások szerint már allergiára és más táplálékérzékenységre hajlamos babák is 4-6 hónapos kortól kóstolhatnak gluténtartalmú gabonát és más (gyakran allergiát kiváltó) ételeket. Az allergia és a cöliákia megelőzése azonban – bár nagyon fontos – csak egy szempont a sok közül. Eközben gyakran meglepedezünk róla, hogy a baba jelzéseire figyeljünk. Akkor kezdje a kóstoltatást, ha gyermeke már érett rá!

Mama főzje vagy üveges bébiétel? Az üveges bébiételek nitrát- és károsanyag-tartalmát a gyártás során szigorúan ellenőrzik, ízük azonban legtöbbször egysíkú. A saját készítésű ételek ezzel szemben csodálatosan edzik a baba ízlését. Nem boszorkányság a baba ételeit házilag elkészíteni, fokozottan ügyelni kell azonban a higiéniára, az alapanyagok minőségére és a megfelelő összetételre.

Mikor és mennyit igyon a baba? Ha az első fél évben igény szerint szoptatja gyermekét, vagy olyan tápszert ad neki, amiből tetszés szerinti mennyiséget ihat, nincs szüksége külön innivalóra. Amikor már bébiételeket is eszik, a harmadik étkezés bevezetésétől kínálja őt evés után vízzel. A mennyiség gyermekenként változó, és nagyban függ a pépek víztartalmától is.

© Ingeborg Hanreich, 2013

Többre kíváncsi?



Ingeborg Hanreich, IBCLC táplálkozástudományi és szoptatási tanácsadó. Könyveiben, személyes tanácsadóként és főiskolai tanárként számos babatáplálással kapcsolatos kérdésre adott már választ.

Mit egyen és mit igyon a csecsemő? című könyvében most Önnek is!



gyakorlatias • megalapozott • független

Keresse kedvenc könyvesboltjában vagy
rendelje meg kedvezménnyel
a Hanreich Kiadótól!

www.gyermektaplalkozas.hu



felkészülés a szülésre • szoptatás • hozzátáplálás

TÁPLÁLKOZÁSI TIPPEK
mamáknak és babáknak

www.gyermektaplalkozas.hu