

Mit jelent a szoptatás az anyának, a babának?

Az anyatej optimális összetételben tartalmazza azokat a tápanyagokat, amelyekre a babának szüksége van a megfelelő fejlődéshez, ugyanakkor a szoptatás több mint táplálás:

Összetett kommunikációs rendszer anya és baba között, amelynek segítségével az anya reagálni tud a csecsemő szükségleteire.

Ha a baba álmos, fáradt vagy zaklatott, a szoptatás segít neki ellazulni, elaludni, ezért ez a legegyszerűbb eszköz a baba megnyugtására.

A szoptatás során az anya szervezete olyan anyagokat termel, amely a baba környezetében található kórokozók ellen védelmet nyújt, így a **szoptatott babák kevesebbszer betegednek meg**, a mégis előforduló betegségek lefolyása enyhébb.



Kell-e adni a fél évesnél kisebb babának az anyatejen kívül mást?

Nem, az anyatej fél éves korig fedezi a baba teljes tápanyagszükségletét, vízigényét. Ez még nyári hőségben is így van: az igény szerint (gyakran) mellre tett csecsemő megfelelő mennyiségű folyadékot kap, nincs szükség kiegészítő víz vagy tea adására.

Az anyatej tápanyagtartalma, összetétele a csecsemővel együtt folyamatosan változik, alkalmazkodik a csecsemő változó igényeihez.

A baba szervezete, emésztőrendszere fél éves korig még intenzív fejlődésben van, nem tudja kellőképpen hasznosítani a szilárd táplálékokat (még pépesített formában sem), ezért **ha kevés az anyatej, annak helyettesítésére, kiegészítésére a legjobb választás a korának megfelelő, a gyermekorvos által javasolt tápszer.**

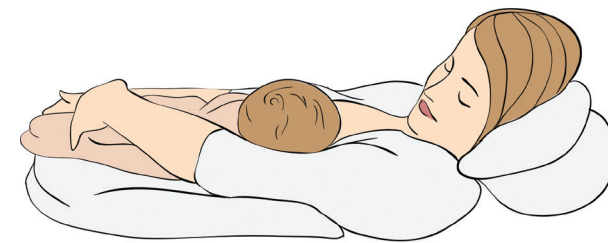


Mit jelent az, hogy a tejtermelés kereslet-kínálat alapján működik?

Az anyatej mennyisége nem állandó, és nem előre meghatározott egy anyánál. A mell érzékenyen reagál a baba által kifejtett szopómozgásra, és minél többet van mellen a baba, annál több tej termelődik. Ez azt is jelenti, hogy két szoptatás között felesleges, sőt káros arra várni, hogy „megteljen” a mell, hiszen a szoptatások közötti időhúzás azt az információt közli az anya szervezetével, hogy termeljen kevesebb tejet, mert kevesebbre van szükség.

Ha a babának több tejre van szüksége, többet fog mellre kérézkedni, és így több tej is termelődik.

A kereslet-kínálat elve tehát akkor érvényesül, ha nem korlátozzuk a babát sem a szoptatások számát, sem a hosszát tekintve. Ha mellre kerül, akkor és amennyit szeretne, akkor pont annyi tej fog termelődni, amennyire szüksége van.



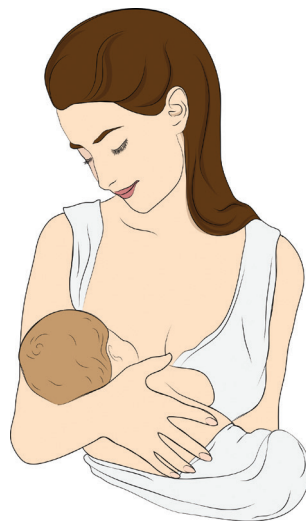
Miért olyan gyakori mégis, hogy kevés a tej?

A kereslet-kínálat elve akkor tud megfelelően működni, ha a baba minden szopásigényét a mellen elégítheti ki.

A megnyugtatóshoz, altatáshoz használt cumival töltött idő csökkenti a szoptatások időtartamát, így azt a téves üzenetet közvetíti az anyai szervezetnek, hogy kevesebb tej is elég.

Előfordulhat, hogy a mell még hetekig elegendő tejet termel, és csak utána csökken a mennyiség, ezért sokszor nehéz összefüggésbe hozni a cumi bevezetését és a csökkenő tejmennyiséget. A cumi elhagyása azonban ezekben a helyzetekben segíti a tejmennyiség növelését.

Olyan is előfordul, hogy a baba sírását – tévesen – az éhség jelének értelmezik, pedig elegendő tej termelődik. Az ilyenkor adott pótlás következménye szintén a csökkenő mellen töltött idő, és végül valóban kevesebb lehet a tej.



Mennyit szopik egy átlagos baba?

A babák (éppúgy, ahogy a felnőttek) **eltérő igényekkel születnek**. Van olyan baba, aki napi 400 ml tejjel is szépen fejlődik, más baba akár ennek a háromszorosát is igényli egy nap.

Ugyanígy a **szoptatások száma is nagyon különböző lehet**, az első hónapokban az sem ritka, ha egy baba naponta hússzor szopik, később ez a szám lecsökkenhet, de nehezebb időszakokban (új dolgok tanulása-kor vagy betegség idején) újra igényelheti a gyakoribb szoptatást.

A mellen töltött idő is nagyon különböző lehet, vannak különösen gyors babák, akik akár 10-15 perc szoptatás után jól lagnak, elégedettek, és vannak lassabb tempójú, nyugalmasabb babák, akiknél a szoptatás akár egy-másfél óráig is eltarthat.



Szoptatás - természetes táplálás, kapcsolat, jóllét



JÓL VAGYUNK NÓGRÁDBAN



Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-5.2.5-18-2018-00011