

# „Jóval több, mint táplálás” – augusztus 1. a szoptatás világnapja



1992 óta a világon mindenhol augusztus 1-jén tartják az "Anyatejes táplálás világnapját".

A szoptatás babára gyakorolt pozitív hatásai miatt a szakértők az első hat hónapban kizárólagosan anyatejes táplálást javasolnak, majd ennek folytatását a hozzátáplálás mellett legalább a gyermek egyéves koráig.

## 1. A legtökéletesebb táplálék

Az anyatej a lehető legtökéletesebb táplálék egy kisbaba számára. Zsír, szénhidrátot, fehérjét, vitaminokat, ásványi anyagokat és vizet tartalmaz. Tápanyagtartalma mindig a kicsi életkorának és igényeinek megfelelően változik. A gyermeknek élete első 6 hónapjában semmi másra nincs szüksége, csak anyatejre.

## 2. Védi a gyermeket a betegségektől

Az anyatej rendkívül gazdag immunanyagokban, melynek köszönhetően védi a csecsemőt a megbetegedésektől. Bizonyított tény, hogy a szoptatott babák kevesebbet betegek, és ha meg is betegszenek, hamarabb meggyógyulnak. Mindemellett azoknál a gyermekeknél, akiket az édesanyjuk hosszabb ideig szoptatott, 13%-kal csökken az elhízás, 35%-kal pedig a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélye, sőt, a legújabb kutatások még bizonyos rákfajták megelőzését is valószínűsítik.

## 3. Az anya egészségét is támogatja

A szoptatás közben felszabaduló oxitocin fontos szerepet játszik abban, hogy a méh minél hamarabb összehúzódjon, és a méh sebe minél kevésbé vérezzen. Kutatások bizonyítják, hogy a szoptatásnak zsírbontó hatása is van, hozzájárul, hogy a kismama szülés után hamarabb visszanyerje az alakját. Emellett védi az anya szívét, csökkenti a rák, a cukorbetegség és a csontritkulás kialakulásának kockázatát is.

## 4. Kényelmes



Az anyatej mindig kéznél van, tökéletesen steril, és pont megfelelő hőmérsékletű. Nem kell előkészíteni, melegítgetni, edényeket fertőtleníteni, amivel többek között éjszaka is hosszú perceket spórolunk, amit pihenésre fordíthatunk.

## **5. Költséghatékony és környezetbarát**

Ha szoptatunk, nem kell tápszerre, cumisüvegre költenünk, és felesleges, környezetkárosító szemetet sem termelünk.

## **6. Anyatej az aranyórában**

Az aranyóra meghatározó az anya és a gyermek kapcsolatának alakulásában. Ebben a szülés utáni első órában a kisbaba az édesanyja testén piheni ki a születés közbeni fáradalmakat, miközben bőr-bőr kontaktusban vannak, hallja és érzi a jól ismert szívhangot. A felszabaduló hormonoknak köszönhetően a kisbaba egyre éberebbé válik, mozgolódni kezd és nagyjából fél óra elteltével az anya melle felé kúszik, körülbelül egy óra múlva pedig önállóan képes a szopásra, amely serkenti a tejtermelést. Az előtejből minden csepp kincs a baba számára, hiszen fontos immunerősítőket tartalmaz. Ráadásul enyhe hashajtó hatása is van, amely segíti a magzatszurok és a felhalmozódott bilirubin távozását, így segíti elkerülni az újszülöttkori sárgaságot.

(forrás:csalad.hu)



**Az igény szerinti szoptatás**  
serkenti a tejelválasztást és  
fenntartja a tejtermelést.

**Az anyatej**  
a **főkövetes táplálék**  
a gyermek részére.

Szakértők az első hat hónapban  
**kizárólagos szoptatást**  
javasolnak.

A szoptatás  
**táplálék, védelem,**  
szeretet.

Étektől, a mellék alakjától  
és méretétől függetlenül,  
**a nők 98%-a**  
képes hosszú távon szoptatni.

Az újszülöttet  
**a szülés utáni**  
**első órában**  
fontos mellre helyezni.

**Az anyatej összetétele és**  
**mennyisége a baba**  
**szükségeinek megfelelően**  
változik.

szülés

előteji

## út a sikeres szoptatáshoz

érett  
tej

átmeneti  
tej

Kiagyasulynál teszi, szelími  
és értelmi fejlődést biztosít

Elősegíti a méh összehúzódását  
és visszatérítődését

Önbizalom növelő, segít beilleszkedni  
az új szerepbe: az anyaságba

A kizárólagos szoptatás  
fogamzásgátló hatását

Elősegíti a gyors és könnyebb  
testsúlycsökkentést.

Hosszú távú védelem a  
csonttritkulás, cukorbetegség,  
szív- és érrendszeri  
betegségekkel szemben.

Hosszú távú védelem a mell- és  
petefészekrákkel szemben.



### a szoptatás előnyei a babára nézve

Optimális tápanyag-összetétel  
a baba növekedése és fejlődése  
szempontjaként

Védelmet nyújt az akut fertőző  
betegségekkel szemben,  
erősíti az immunrendszert

Megelőzi a gyermekkori elhízás  
és műanyaganyag-érettelődését

Csökkenti az allergiás  
megbetegedések előfordulását

Fájdalomcsillagítás hatású

A szoptatás segít az érzékelés,  
a fogak és a szájnyelv  
egészséges fejlődését

A szoptatás a csecsemőgondozás és  
csecsemőgyógyászati alapfogalma.

### a szoptatás előnyei az anyára nézve



hónaljtartás

oldalról fekvő  
helyzet

kereszttartás

ülőhelytartás



Csúcszerepét Megyei Sürgősségi Központ  
Újszülöttgyógyászati Osztály és  
Szülészet-Híjgyógyászati Osztálya



