

A szoptató anyukák étrendje

A csecsemő számára az anyatej jelenti a legtokéletesebb táplálékot, melynek minőségét és mennyiségét jelentős mértékben befolyásolhatja az anya étrendje és életmódja is. A tudatosan összeállított étrend egyrészt fedezi az anya szervezetének működéséhez szükséges energiát, másrészt biztosítja a tejkiválasztáshoz nélkülözhetetlen tápanyagokat is. Az energiaszükséglet 6-700 Kcal-val emelkedik naponta, fehérjéből kb. 20 grammal kell többet fogyasztania a szoptató anyukának. A vitaminok közül a C, A, D vitamin és a folsav mennyiségét kell növelni, az ásványi anyagok közül a kalcium, foszfor, magnézium, jód és cink bevitelére kell ügyelni. A folyadékbevitelt általában annyival kell növelni, amennyi a naponta termelődött tej mennyisége. Ez kb. plusz 1 liter folyadék elfogyasztását jelenti. Az étrendnek változatosnak kell lenni, és 4-5 étkezést kell tartalmaznia.

Ezek az általános elvek, de nézzük meg, hogy is fest ez a gyakorlatban. Melyek azok az élelmiszerek amelyek elősegítik a mama és így a baba testi jólétét is, s melyek azok amelyeket inkább kerülni kell. A megnövekedett fehérjeszükségletet a sovány húsok (csirke, pulyka, hal, belseg), a zsírszegény felvágottak (párizsi, virsli, zalai, gépsonka), a tej és tejtermékek (túró, sajt, kefir, yoghurt) és a tojás fogyasztásával lehet biztosítani. Fontos, hogy inkább az alacsony zsírtartalmú változatokat részesítsék előnybe. A zsíros húsok, fűszeres kolbász és szalámitfélék nehezebben emészthetőek, feleslegesen terhelik meg a szoptató anyuka szervezetét.

A tejtermékek a megnövekedett kalcium szükségletet is fedezik. A zöldség és gyümölcsfélék nem csak kiváló szénhidrát, rost források, hanem magas vitamin és ásványianyag tartalmuk is jelentős. A zöldségfélék elkészíthetők nyersen vagy párolva, salátának, levesnek, főzeléknek, köretnek. Előfordulhat, hogy a magas cellulóztartalmú zöldségek (pl. káposztafélék, száraz hüvelyesek) emésztési problémát, puffadást okoznak. Ilyen esetben ezek fogyasztását kerülni kell.

A gyümölcsök nyersen a legegészségesebbek, naponta kerüljenek az asztalra. A fehér kenyér és a kalács helyett inkább a teljes kiőrlésű lisztből készületeket válasszák pl. graham kenyér, Bakonyi barna kenyér, rozskenyér, magvas kenyér. Ezeknek nem csak rosttartalmuk magasabb, hanem elegendő B vitaminnal is ellátják a szervezetet. Előnyös a különböző ízesítésű müzlik, gabonapelyhek fogyasztása is. Gyümölcscsel, kefirrel összekeverve ízletes reggeli készíthető belőlük. A megfelelő rostfogyasztás a gyakori problémát okozó székrekedés megszüntetésében is sokat segíthet.

A cukor és a cukorral készült sütemények, édességek fogyasztását célszerű mérsékelni, hiszen ezek értékes tápanyagok híján "üres" kalóriával terhelik a szervezetet.

A zsiradékok közül a növényi eredetű olajok (pl. napraforgó olaj, kukoricacsíra- olaj, olíva olaj) és margarinok (pl. Rama, Delma, Flóra) előnyt élveznek az állati zsiradékokkal szemben. Többnyire vitaminnal dúsítottak, nincs bennük koleszterin és olyan zsírsavakat tartalmaznak, melyek a szervezet számára nélkülözhetetlenek.

A megnövekedett folyadékszükségletet tejjel, turmix itallal, szűrt vagy rostos gyümölcslével, frissen préselt zöldséglével, gyümölcsteával lehet pótolni. A szénsavas üdítőitalok puffadást okozhatnak, ezeket inkább kerülni kell. Az alkohol tartalmú italok természetesen szóba sem jöhetnek. Az alkohol kiválasztódik az anyatejbe, így veszélyeztetheti a baba egészségét. Az anyukáknak erre feltétlenül gondolniuk kell.

S végül néhány szót az ételek ízesítéséről. Lehetőség szerint minél kevesebb sót használjanak, inkább a jódozott sót vásárolják. A fűszerek közül a csípős, erős fűszerekkel (pl. bors, erős paprika, torma, chili) bánjanak óatosan. A fahéj, szegfűszeg, majoránna, borsikafű, kakukkfű, köménymag, édes - nemes paprika, kapor, citromlé sem a mamának, sem a babának nem okozhat gondot.

Csirkecomb kertészné módra

Hozzávalók: 6-8 csirkecomb, egy kis olaj, leveskocka, 4 karalábé, 2 sárgarépa, 1/2 kg zöldborsó, 1 karfiol, só, borsikafű, paprika, petrezselyemzöld
Elkészítés: A csirkecombokat befűszerezzük és az olajon mindkét oldalukat átsütjük. A leveskockából készült 3 dl lével felöntjük, hozzáadjuk a megtisztított és feldarabolt zöldségeket. Együtt pároljuk, amíg meg nem puhul és a leve el nem fő. Tálaláskor finomra vágott petrezselyemmel hintjük meg.

Yoghurtos almasaláta

Hozzávalók: 50 dkg alma, 5 dkg dió, 2 dl yoghurt, 1 evőkanál méz
Elkészítés: Az almát meghámozzuk, és vékony szeletekre vágjuk vagy durva reszelőn lereszeljük. A yoghurtot simára keverjük a mézzel és az almára öntjük. A tetejére durvára vágott diót hintünk majd fél órára jégbe hűtjük.

Szoptatós anya étrendje

Alapszabály, hogy a szoptatós anya étkezzen úgy, mint egy gyermekét váró kismama. A emlőből táplálkozó gyermek immár az anyatejjel ismeri meg a „világ ízeit”, ami nagy odafigyelést is igényel. Szoptatás alatt tovább növekedik a szükséglet a várandós kismama kalória beviteléhez képest. Ha szeretnél szoptatni, akkor semmiképpen ne kezdj fogyókúrába, mert azzal elapadhat a tejtermelésed!!! Az étkezéseket szintén oszd el egész napra, 3 nagyobb és 1-2 kisebb adagra. Ne terheld meg a szervezetedet 1-2 nagy bőséges étkezéssel!

Miből mennyit?

A szoptatás alatt is válassz naponta többször zöldségeket, gyümölcsöket. Ha a gyermeked hasfájós, próbálj először az étrendeden változtatni, és utána keress csak gyógyszert. Sok zöldség, gyümölcs okozhat hasi problémákat a gyermeknél, ami neked egyáltalán nem okoz gondot.

A **száraz hüvelyesek**(bab, lencse, felesborsó), kukorica, nem javasolt szoptatás alatt, mert a legtöbb felnőtt embernél is kisebb nagyobb puffadást idéznek elő, az újszülötteknél még gyakrabban okozhatnak hasi görcsöket. A karfiol, brokkoli, karalábé, kelbimbó, kelkáposzta, zöldpaprika, zöldborsó, zöldbab azonban egyéni érzékenységtől függ, ki kell próbálnod őket egyesével, és a hatás függvényében kell az étrendedbe tenni őket.

Ha a fenti zöldségek problémát okoznának kisbabádnak, akkor próbáld meg szitán áttörni és krémlevesek, mártások formájában elfogyasztani ezeket, úgy talán nem lesz gond.

Ha így sem javul a dolog, akkor a következő zöldségekből kell összeállítani étrendedet, hiszen ezek nem vagy csak nagyon ritkán okoznak hasi panaszokat a piciknél: burgonya, rizs,

sárgarépa, cukkini, tök, uborka, spenót, sóska, saláta, mangold, padlizsán. Ez komoly lemondásokkal jár, de hidd el megéri. Egy csecsemőnek nincs jobb, mint az anyatej, és ha ezt egy anya tudja biztosítani a gyermeke számára, akkor érdemes áldozatot vállalni az ügy érdekében.

Az **aprómagvas gyümölcsök**, mint a málna, szeder, eper kivi stb. allergiát válthat ki, ezért kerül a fogyasztásukat szoptatás alatt.

Ahogy nő a gyermeked, úgy lehet fokozatosan megpróbálni a későbbiekben az eddig problémás zöldségek, gyümölcsök bevezetését az étrendedbe, meglátod sokkal hamarabb válogathatsz majd a kedvelt, de átmenetileg félretett ételek közül mint ahogy első hetekben gondolnád.

Figyelem! Ez nem jelenti azt, hogy a szoptatás után a problémás zöldségeket, gyümölcsöket nem szabad adnod a gyermekednek, csak ügyelni kell a megfelelő sorrendre és a fokozatosságra. Fontos, hogy gyermeked is változatosan és sokféle ételt kapjon.

Teljes őrlésű gabonából készült termékeket fogyassz, melyekben több ásványi anyag van, mint a finomlisztekben és a rost tartalmuk is lényegesen magasabb.

Tej, tejtermékek közül naponta 2szer is illesz be valamit a napi menük sorába, hogy a megfelelő kalciumszükségletről gondoskodj.

Válassz **sovány húsokat**, amelyeket már a várandótság alatt is javasoltam. Most nem a gyermeked szervezetét kell felépíteni a fehérje építőkövekkel, hanem a termelő anyatejhez van szükség jó minőségű fehérjére.

A tejtermeléshez nem elegendő a megfelelő étkezés, fontos, hogy a **folyadékfogyasztásodat** is meg kell növelned. Igyál 2,5-3 liter folyadékot, amiből lehet 1-2 csésze szoptatóstea is. Szénsavas italokat kerülj, mert hasi puffadást, teltségérzetet okozhat, ami főleg egy császármetszés után nagyon kellemetlen, esetleg fájó lehet.

Sózás, fűszerezés szabályait már megemlítettem a kismamáknak szóló részben, tehát tarts mértéket. De kerülj a csípős, markáns fűszereket, intenzív ízű sajtokat, mert megváltoztatják a tej ízét és esetleg gyermeked elfordul az emlőtől.

Mesterséges adalékanyagok(színezékek, tartósítószer), füstölt élelmiszerek nagy mértékű fogyasztása egészségkárosodáshoz vezet, ezért minél kevesebbet fogyassz ilyen élelmiszerekből!

Már többször hangsúlyoztam, hogy a gyermeked és Te „együtt éltek”. Ezért, ha élénkítésként, kávé, teát iszol, akkor az anyatejen keresztül gyermeked is kap ebből. Erre ő úgy reagál, hogy ő sem alszik. Ezért célszerű szoptatás után elfogyasztani napi 1-2 csésze teát, vagy kávé, így mire a következő etetés jön, addigra a szervezeted már feldolgozza a koffeint.