

# Allergiamegelőzés

## Az anyatej mindent tud

Az anyatej összetétele a gyermek életkorának megfelelően módosul, még azt is "figyelembe veszi", hogy koraszülöttről, vagy érett újszülöttről van szó. Az előtej (kolosztrum) kis mennyiségben sok tápanyagot tartalmaz – ez a "kezdő" szopó újszülött apró gyomrában elfér és sok fontos fehérjét, zsírt biztosít számára. A későbbi hetekben, hónapokban már nagyobb mennyiséget szopik a csecsemő, ekkor úgy látszik, mintha felhígult volna az anyatej – ettől függetlenül tápértéke megfelel a baba igényeinek - mondta el Dr. Hidvégi Edit PhD gyermekorvos, a Budai Allergiaközpont munkatársa.

A szoptatásnak – tudományos vizsgálatokkal igazoltan – nagyon sok előnye van a mesterséges (tápszeres) táplálással szemben. Az anyatejes csecsemőkből okosabb gyermekek lesznek, kevésbé híznak el, kisebb a valószínűsége a cukorbetegség kialakulásának, valamint ritkábbak a légúti hurutos betegségek, hasmenések a szoptatás ideje alatt. Az allergia-megelőzésben is fontos szerepet játszik az anyatej: jelentősen csökkenti a csecsemőkori ekcéma, a tápszerek kiváltotta tejallergia gyakoriságát és a csecsemő-kisdedkori asztmás jellegű nehézlégzés jelentkezését.

Az anyatej fogyasztása nem unalmas a csecsemő számára, holott 6 hónapon keresztül naponta ötször-hétszer ezt kapja. Hiszen az anya által megevett ételek molekulái – ugyan csak nagyon kis mennyiségben -, de átjutnak a tejbe. Ez okozhat egyes esetekben haspuffadást, hasfájást a babának. A kifejezetten allergiás hajlamú csecsemők ettől az anyatejbe került igen minimális mennyiségű idegen fehérjétől is kóros tüneteket mutathatnak: véres székletük, testszerte száraz, ekcémás bőrük lehet. (Emiatt szakorvosi vizsgálatra feltétlenül szükség van.) Ilyenkor az anyuka szoptathat tovább, ha az allergént kihagyja az étrendjéből.

Az anyatejben kevesebb a vas, mint a tápszerekben, de jobban felszívódik, így ritkán lesz a baba vérszegény. Csak a D vitamin-pótlásról kell szoptatás alatt gondoskodni, egyébként az anyatej valóban mindent tud!

Forrás: Weborvos

Kapcsolódó cikkek:

A szoptatás támogatása a szülés körüli időszakban egészséges anya és érett újszülött esetén

Szoptatás: az élet első órája

A tejtermelés megalapozása

Szoptatós kvíz

Anyatej és anya főztje 1.

Anyatej és anya főztje 2.

Anyatej és anya főztje 3.

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene