

### „Természetesen anyatejjel!”

Augusztus 1-je az Anyatej Világnapja, augusztus első hete, az anyatej hete. Ennek apropóján szerveztem meg immár 5. alkalommal kismamáim számára ezt a rendezvényt az Egészségházban.



Az összejövetel témája az anyatejes táplálás fontosságára, az anyatej jelentőségére hívta fel a figyelmet. Annak ellenére, hogy az anyatejes táplálás a legtermészetesebb és legjobb tápláléka a babának, mégis nagyon kevés anya az, aki legalább 6 hónapos koráig szoptatni tudja gyermekét. Ezért tartjuk fontosnak – mi védőnők -, hogy felkészítsük a kismamákat az anyatejes táplálásra, felhívva a figyelmet az anyatej összetételére, fontos alkotóelemeire és a szoptatás során felmerülő nehézségekre.

Ebben segítségemre voltak olyan gyakorló anyukák, akik sokáig tudtak szoptatni és tapasztalataikat megosztották a leendő anyukákkal. Őket két szál virággal köszöntöttem. Úgy gondolom, könnyebb leküzdeni a nehézségeket, ha tájékozottabbak vagyunk a témában.



Kicsit lehangolt, hogy kismamáim nem tudtak valamennyien részt venni különböző elfoglaltságuk miatt, de remélem, akik eljöttek, jól érezték magukat és hasznosnak találták az eltöltött időt. A program végén egy kis vendéglátás és kötetlen beszélgetés, ismerkedés szerepelt. A rendezvény megszervezését anyagilag Buj Község Önkormányzata támogatta, és

jómagam.

**Kiss Józsefné**  
*védőnő*

### **A szoptatás jelentősége**

#### **Anyatej – az optimális táplálék)**

Az anyatej, mint táplálék egyedülálló a csecsemő számára. Az első hónapokra az agy, de az egész test gyors növekedése a jellemző. Ebben az időszakban a kisbaba rendkívüli mértékben fejlődik.

A humán anyatej összetétele lehetővé teszi a kisbaba agyának és testének optimális fejlődését.

#### **Az anyatej összetétele**

Az anyatej 88 %-a víz. Szabályozza a csecsemő víz- és tápanyagháztartását. A kisbabáknak nagyon sok vízre van szükségük testhőmérsékletük szabályozásához, építőanyagként, valamint oldó- és szállítóanyagként más anyagok számára. Az anyatej magas víztartalma miatt a kisbabának nincs szükséges folyadékpótlásra.

Mindemellett az anyatej sok egyéb életfontosságú alkotóelemet tartalmaz, ilyen a zsír, a szénhidrát, nem fehérjékhez kötődő nitrogén, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és sejtek.

A rendelkezésre álló fehérje nem csak a gyermek növekedésének építőanyagául szolgál, hanem immunglobulinokat, enzimeket és hormonokat is tartalmaz.

A fajra jellemző fehérjék, a vitaminok és sejtek döntő szerepet játszanak a fertőzések elleni védekezésben. Az anyatej rendszeresen fontos ellenanyagokat szállít a kisbabának, miközben saját immunrendszere lassan erősödik.

Az anyatej összetétele nem állandó, hanem változik. Az előtej, a kolosztrum például több fehérjét és ezáltal ellenanyagot, ásványi anyagot és zsírban oldódó vitamint tartalmaz, helyette azonban kevesebb zsír és szénhidrát van benne, mint az érett anyatejben.

Az anyatej élő folyadék, mely a kisbaba szervezetében biológiai változásokat idéz elő. Az anyatejet helyettesítő termékek utánózhadják ugyan a fontos alkotóelemeket, de sose tartalmazznak élő és a szervezetben bioaktív hatású anyagokat. Az értékes anyatejet csakis és egyedül a nők melle képes termelni.