

Kedves Olvasó!

Bogyiszló Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1178 “Egészségre nevelő életmódprogram Bogyiszló településen” elnevezésű pályázat keretein belül lehetőség nyílt ismeret átadó cikkek elkészítésére. A cél, hogy minél szélesebb körben megismerkedhessenek a település lakosai azokkal az egészség fenntartó és egyben megújító technikákkal, amit cikksorozatunk igyekszik bemutatni.

Ezen alkalommal Raposa László Bence dietetikus, táplálkozás szakértőt kérdeztük az anyatejes táplálás és szoptatás jelentőségéről, az anyatej összetételéről.

Az anyatejes táplálás jelentősége

A gyermek születését követően rögtön központi kérdéssé válik az újszülött táplálása. Ha a gyermek születése problémamentesen zajlott és a kis jövevény egészséges, meg lehet kezdeni az anyatejjel való etetést. Napjainkban újra divatossá kezd válni az anyatejes táplálás, amely két módon történhet; szoptatással és lefejt anyatej adásával. A lefejt anyatej lehet az édesanya saját teje, illetve más anya által hivatalosan, ellenőrzött formában adott anyatej is.

Hogyan termelődik az anyatej?

Anatómiailag az emlő mirigyekből, és az azt körülvevő kötőszövetből valamint zsírszövetből áll. Ezek a mirigyek több különálló, elágazó rendszert képeznek. Az alveolusok (vagy tejtermelő sejtek) az egyes ágak végén helyezkednek el, és ezeket sima izom sejtek borítják. Az innét kiinduló tejcatornák hálózatosan futnak a bimbóudvar hátuljában lévő tejgyűjtő területekre, amelyek saját nyílással nyílnak a mellbimbón. A terhesség időtartamára a mell felkészül a szoptatásra, a tejtermelő sejtek elkezdnek szaporodni és átveszik a zsírpárnák helyét. A mell mérete megváltozik. Az anyatej rögtön a szülést követően termelődik, bár a terhesség végén már előfordulhat illetve megindulhat az előtej termelődése.

A baba világrajöttét követően drámaian csökken az oestrogen és progesteron hormon szintje, ez a csökkenés okozza az agyalapi mirigyben a prolactin kiválasztódását. A prolactin nevű hormon működésének eredménye a tejtermelő sejtek tejelválasztása az emlőben. A prolactin termelődését indukálja a csecsemő szopása azáltal, hogy ingerli a mellbimbóban található idegvégződéseket, és ezek jelzést küldenek az anya agyába. Az agy fogadja ezeket az üzeneteket és prolactint választ el. A tejeladási reflex (az úgynevezett let-down) úgy viszi tovább az anyatejet a tejcatornában, hogy az oxitocin elnevezésű hormon jelenlétére összehúzódnak a mellben a sima izmok és ez a tejet a tejöblökbe juttatja. Az oxitocin felszabadulását a szoptatás is triggereli.

Miből áll az anyatej? Mivel és mennyiben tér el a többi tejtől?

Az anyatej alkotói nem állandók, hanem folyamatosan változnak. Már a szülést követő első hétben sűrű sárgás színű tej ürül (mely jelentősen eltér a későbbi hígabb anyatejtől),

amelyet kolosztrumnak neveznek. A kolosztrum tápanyagtartalmára jellemző a magasabb fehérje- és ásványianyagtartalom, ugyanakkor az alacsonyabb zsír és szénhidrát tartalomban szintén eltér az érett (későbbi) anyatejtől. Jellemzően a kolosztrum az érett anyatejnél nagyobb koncentrációban tartalmaz immunglobulinokat, közülük is legnagyobb mértékben IgA-t. Később a laktáció 6. és 15. napja között termelődő ideiglenes anyatej, amelynek tápanyag és immunglobulin tartalma a kolosztrum és az érett anyatej között van. Az érett (késői) anyatej, amely összetevőiben már jócskán eltér a kolosztrumtól, és gyakorlatilag egy fehér/hígabb tejben manifesztálódik. A főbb különbségeket jól prezentálja az alább látható táblázat.

	Kolosztrum		Érett anyatej		Tehéntej	
Energia	67	Kcal	70	Kcal	66	Kcal
Zsír	3	g	4,2	g	3,7	g
Tejcukor	5,7	g	7,4	g	4,8	g
Fehérje	2,3	g	1,07	g	3,5	g
Vas	0,1	mg	0,1	mg	Nincs adat	
Kalcium	48	mg	35	mg	117	mg
Foszfor	16	mg	15	mg	92	mg
Nátrium	50	mg	15	mg	50	mg
Kálium	75	mg	60	mg	140	mg

Táblázat 1: Az anyatej és a tehéntej összetétele

Külön megemlítendő a koraszülöttek édesanyjának a teje, mely ugyancsak eltér az átlagostól, és baba igényeinek megfelelően változik az összetétele. Diverzitást mutat az anyatej-összetétel egy napon és egy szoptatáson belül is, hiszen szoptatáskor eleinte egy híg, vizes tej ürül, melyet ún. "szomjoltó tejnek" is hívnak. A szoptatás második felében ez előbbi sűrűbb lesz, és zsírdúsabb, kalóriadúsabb tejjé válik. Kutatások igazolják, hogy egy szoptatás alatt akár a négyszeresére is nőhet az anyatej zsírtartalma.

Az anyatejjel végzett több kutatás eredményei már bizonyították, hogy a csecsemő számára az anyatejes táplálás nagyon fontos, jóval előnyösebb, mint a tápszeres táplálás. A vizsgálatok a főbb összetevők megmérésén túl több egyéb fontos betegséget megelőző illetve védő funkcióját fedezték fel az anyatejnek.

Milyen alapelvei vannak a szoptatásnak?

- Napjainkban a legtöbb kórházban az újszülöttet rögtön mellre teszik és hagyják, sőt segítik az első szopásnál.
- Kívánatos, hogy a csecsemő együtt lehessen az édesanyjával és hogy bármikor szophasson.
- A baba ne kapjon a szoptatás megkezdése előtt semmilyen más táplálékot.
- Döntően fontos a helyes szoptatási testhelyzet és helyes szoptatási mód megtalálása.

- Az anya rendelkezzen megfelelő önbizalommal valamint fontos a pozitív hozzáállás, az akarat.
- Célravezető lehet rögtön a hazaérkezést követően, ha az anyának van segítsége az első néhány hétben, mivel így jobb eséllyel tud pihenni és regenerálódni, továbbá minden idejét gyermekének szentelheti és a szoptatásra, fejésre fordíthatja.

Meddig szoptassunk?

A legfrissebb módszertani ajánlások szerint a csecsemők igényeit csak a folyamatos és kizárólagos anyatejes táplálás tudja optimálisan (az élet első 6 hónapjában) kielégíteni. Majdnem minden édesanya képes lenne szoptatni gyermekét, ha megfelelő ismeretekkel lennének ellátva vagy megfelelő önbizalommal rendelkeznének és megfelelő családi és egészségügyi szakemberek részéről megnyilvánuló támogató segítséggel rendelkeznének. Célitűzés, hogy minden csecsemőt életének első félévében, de minimum négy hónapos koráig szoptassák és anyatejen kívül semmilyen más táplálékot ne kapjon.

Milyen módjai vannak a szoptatásnak?

A helyes szoptatási mód kialakítása a későbbi problémák megelőzésének egyedüli kulcsa. Sok ember nem tudja, de igazából a legtöbb szoptatással összefüggő probléma a helytelen szoptatási módok eredménye. A kívánatos szoptatási mód elérése mindig az anya megfelelő elhelyezkedésével kezdődik. Fontos, hogy képes legyen a hosszú ideig tartó erőfeszítés nélküli szoptatásra, ugyanakkor a nem megfelelő testtartás következtében az anya feszültté válhat, melynek következtében nehezen lép működésbe a tej-kiürülési ("let-down") reflex és ez kevés anyatej látszatát keltheti. Minden olyan testpozíció, ami az anyának és a babának kényelmes, jó szoptatási helyzetnek tekinthető. Nem szabad, hogy a mellretevés során az anya akár a vállában vagy a hátában feszülést érezzen. Jó gyakorlat, ha változtat a szoptatási helyzeten, mert ha különböző szögben tartja a kismama a babát, a nyomás a mellbimbó más területeire esik és ez segíti a későbbi szenzitivitás prevencióját.

Mikor szoptassunk?

Napjainkban igen elterjedt az igény szerinti szoptatás, amely a korlátlan, éjjel-nappali szoptatást jelenti. Nevével ellentétben ez nem jelenti azt, hogy a csecsemő egész nap, félóránként szopik, és a mellen van. Minden baba más és más, olyan is van, aki egy nap alatt tíz-tizenkét alkalommal is szopik és van olyan is, aki beéri hat-nyolc alkalommal. Ésszerű a csecsemő igényeihez tartani magunkat és nem az órát figyelni, hogy mikor kell szoptatni. A mellretevés gyakoriságát nyugodtan bízzuk a csecsemőre, hiszen ez az ő igénye szerint egy-egy napon belül és hosszabb időszakot tekintve is diverz lehet. Ha megfelelő mennyiségű az anyatej, akkor a csecsemők általában hamar áttérnek a hét-tíz alkalommal való szopásra. 2 óránál gyakoribb szoptatás semmilyen esterben sem ajánlott, hiszen ez már a tejtermelés ellen is hathat többek között azáltal, hogy sem az anya, sem a baba nem tudja magát alaposan kipihenni. A baba sírása nem mindig egyenes következménye az éhségnek.

Mikor elég és mikor elégtelen az anyatej mennyisége?

Elegendő mennyiségű anyatejről beszélünk abban az esetben, ha,

- a csecsemő egészségesnek látszik.
- egy nap leforgása alatt a csecsemő négy órát meghaladóan van mellre téve, éber és aktív.
- a csecsemő kizárólag anyatejet fogyaszt, korlátlanul és legalább hatszor szophat.
- a baba helyesen szopik.
- a tej folyik.
- nedves a pelenkája és a széklete laza, sárga és rendszeres.

Abban az esetben, amikor nincs megfelelő mennyiségű anyatej, akkor át lehet térni az egy mellből való szoptatásról a két mellből való szoptatásra, de ennek az a veszélye, hogy a baba mindkét mellből csak a híg és könnyen ürülő anyatejet nyeri ki. Az ehhez hasonló esetekben a legutóbb használt mellel kell kezdeni a szoptatást abból a megfontolásból, hogy a kised a zsírdúsabb tejhez is hozzájusson. Ha még így sem lenne megfelelő mennyiségű az anyatej, akkor lefejt anyatejjel lehet szupplementálni, ami lehet az édesanya saját teje vagy más anyától származó.

Kell-e fejni?

Ez tipikusan olyan témakör, amelyben a szakemberek véleménye is gyakran eltér. Sokan azt a nézetet vallják, hogy az igény szerinti szoptatás mellett nincs szükség további fejésre, ilyenkor ugyanis a kereslet és a kínálat elve érvényesül. Ez sok esetben persze így is van, de okozhatja az anyatej túl korai elapadását is, amikor is nincs elég tartalék a rendszerben, amelyhez fordulni lehet különböző problémák esetén. Lefejt tej csak akkor van, ha azt előzőleg lefejtik.

- Ha az anya egyedül marad a gyermekkel, már nincs segítsége, minden munkát neki kell elvégeznie, fáradt lesz és kevesebb lesz a teje.
- Valaki megbetegszik a családban.
- Idegeskedés.
- Lelki megterhelés, szülés utáni hangulatváltozások, labilitás miatt.

A fentebb említett tényezők mind a tejtermelés ellen hatnak. Az anyukának meg kell tanulnia tejét lefejteni, mivel a fenti okokon túl is bármikor előfordulhat, hogy erre szüksége lesz. Ilyen igény lehet, ha például a csecsemő túl gyenge a szopáshoz vagy a tejtermelés fokozása céljából. A jövevény növekedése során egyre nagyobb mennyiségű táplálékot igényel, mely normális körülmények között biztosítható számára a rendszeres szoptatással, majd az azt követő fejéssel. A nyolcadik hét végére olyan mennyiségű tej érhető el, amely már a szoptatás végéig elegendő.

Olyankor, amikor az emlő túltelődött (ez többnyire a szülést követő első héten történhet meg) az anya a mellét fájdalmasnak, duzzadtnak, feszesnek és forrónak érzi. Későbbi túltelődések is előfordulhatnak ha a csecsemő ritkábban eszik, esetleg helytelen módon szopik.

Meddig célszerű fejni?

Kedvező 6-8 héten keresztül végezni. Általában nappal, minden szoptatást követően, abból a mellből kell fejni, amelyből a csecsemő szopott. Az egyszeri fejés ideje ne haladja meg a 20 percet, illetve addig kell fejni, amíg a mell elfogadhatóan lazává válik és könnyedé válik. Ezzel parallel a másik mell fejésére akkor van igény, ha az túltelődik, forró, feszes és kényelmetlen érzést okoz az édesanyának. A 6. hét végére általában jól bejáromdnak a tejszatórnák, az anya megtanul jól szoptatni és fejni, ezt követően pedig (szükség szerint) az anya igényei szerint kell (vagy lehet) fejni.

Milyen higiénés követelményei vannak a fejésnek?

Amikor egy anyának szándékában áll, hogy felhasználja a lefejt tejet, akkor nagyon fontos bizonyos higiéniai szabályok betartása. Ennek ki kell terjednie a mell mosására és a kéz fertőtlenítésére, továbbá a fejéshez használt eszközök alapos tisztítására és fertőtlenítésére.

Amennyiben nem ügyelnek megfelelően a fejés körülményeire és az eszközök fertőtlenítésére, akkor az anyatejbe fejés közben a környezetből, a bőrünkről és az eszközökről nagyon sok baktérium kerülhet. Ilyenek a Coli-formátumú bélbaktériumok és a staphilococcusok, de igen magas lehet a csírák száma is. Az anyatej nagyon jó táptalaj, ezért a bekerült baktériumok nagyon gyorsan tudnak elszaporodni. Ha a bekerült illetve elszaporodott baktériumok száma szignifikáns, akkor azok betegséget indukálhatnak abban a csecsemőben, aki megkapja az anyatejet. Kiemelten fontos tehát ezeknek a higiéniai szabályoknak a betartására, ami nem csak az anyatej másnak adásakor, de a saját gyermek érdekében is feltétlenül szükség van.