

Az anyatej az újszülött természetes tápláléka. Az első napokban színe szinte áttetsző, állaga híg – ezért is nevezik előtejnek (kolosztrumnak) –, mégis tartalmazza azokat az ellenanyagokat, amik növelik a csecsemők betegségekkel szembeni ellenálló képességét. Csak néhány nap múlva kezd termelődni az igazi sűrű, érett anyatej, amely optimális esetben legalább fél évig fedezheti a baba teljes tápanyagszükségletét, és persze védi a különféle fertőzésekkel szemben is. Akinek nincs elég teje, vagy épp nem szoptathat – mert olyan gyógyszert szed stb. – korszerű, EU-előírásnak megfelelő, anyatej pótló tápszerekkel is etetheti csemetéjét, aminek összetétele hasonló. Igaz, 100%-ig nem pótolhatja az anyatejet, nem beszélve arról a testi-lelki kapcsolatról, ami a meghitt etetés során a mama és a baba között kialakul. Ma már az is bizonyított, hogy az anyatejes csemetéknél ritkábbak a légúti és emésztőrendszeri problémák, az allergia, az asztma és az ekcéma előfordulásának aránya. Ezenkívül a szoptatás az édesanyákat is védi: a legújabb kutatások szerint azoknak a nőknek, akik szoptatták babájukat, kisebb az esélyük arra, hogy később emlőrákot kapjanak. Optimálisnak tűnik, ha minimum 4, de inkább 6 hónapon át nem adunk a babának mást, csak anyatejet. Cukor nélkül főzött, enyhe (olyan, amelyik épp csak látott teafüvet) tea is megengedett, sőt, még jobb, ha például édesköménymagból főzünk teát, hisz ennek a főzete jót tesz a baba pocakjának. A frissen lefejt anyatejet hűtőszekrényben 1 napig tárolhatjuk biztonsággal, de szerencsére le is fagyaszthatjuk, így kb. 3 hónapig eláll.

Az elválasztás, elválasztódás azt jelenti, amikor a baba áttér a pépes illetve szilárd étrendre. Ez persze szép lassan történik, mert a csecsemő érdekeit az szolgálja, ha 1 éves koráig meghatározó szerepe marad az anyatejnek (a szoptatás akár kétéves korig is tartható, ha van rá lehetőség). Gondoljunk csak bele, hogy nem veszítünk semmit azzal, ha minél később kezdjük el új ételek adását, míg a túl korán elválasztott csecsemőknél alultápláltság léphet föl, később pedig hajlamosabbak lesznek a különféle allergiákra. A baba első ételénél a tápanyagok megfelelő arányának nincs még szerepe, hisz a hangsúly továbbra is az anyatejen van, amiben minden megtalálható. Az a fontos, hogy az étel könnyen emészthető legyen, és csak fokozatosan ismertessük meg a babával, hogy véletlenül se váltson ki allergiás tünetet. Amikor például először adunk neki tehéntejet – mai tudásunk szerint csak 1 éves kora után – akkor először 1 kiskanálnyiit keverjük össze 2 kiskanál anyatejvel vagy a baba szervezete által már megszokott gyümölcszúrával, s így adjuk a csemetének. Ha jelentkeznek az allergiás tünetek, így a bőrkiütés, -gyulladás, hasmenés stb., várjunk 1 hónapot, azután próbálkozzunk újra. Ha minden rendben, akkor 2-3 napig etessük így a babát, majd térjünk át a 2 kiskanálnyi tejre, és így tovább.

A hangsúly a fokozatosságon van.

A bébiételekről sokáig úgy gondolták, hogy a lusta anyukáknak találták ki. Pedig azonkívül, hogy csak fel kell melegíteni, más jó tulajdonságai is vannak: kis mennyiségben kaphatók,

így változatosan etethetjük a babát, ráadásul gondosan ellenőrzött nyersanyagból, szigorú feltételek mellett, mindenféle tartósítószer és színezék nélkül készülnek, ezért nyugodt szívvel adhatjuk a csemetének. Ha úgy gondoljuk, hogy magunk készítjük el a baba első zöldség- vagy gyümölcszörszóját, akkor lehetőleg olyan nyersanyagot válasszunk hozzá, ami vegyszermentes (házi termelésű vagy bioboltokban beszerezhető). Ez azért fontos, mert a piacon vásárolt sárgarépa, cékla stb. nitráttartalma olyan magas lehet, hogy komoly mérgezést okozhat a babánál.