

Az anyatej mennyisége és minősége attól függ, hogy a kismama mit eszik, mit iszik; ezért különösen kell rá figyelni. Optimális esetben egy kismamának átlag kb. 8,5 deci (nagyjából 850 gramm) teje termelődik naponta. Ezt nagyjából ugyanennyi folyadékkal és némi többletkalóriával kell pótolni, vagy ha úgy tetszik, ezek szükségesek hozzá. Úgy kalkuláljunk, hogy az egész napi tej kb. 600 kalóriának felel meg, melynek előállításához kb. 750 többletkalóriára lenne szüksége a kismamának, ha - és ez igazán lényeges - megfelelne az arról a többletről, ami még a várandósság idején „ugrott rá”. A legjobb, ha 500-550 kalóriával eszik többet a kismama annál, mint amit megszokott, így hamarosan visszanyeri versenysúlyát is. (Lapunkban az ételek kalóriatartalma egy személyre szól, ez már segítség lehet. - a szerk.) Egyszerre nem szabad sokat enni, inkább be kell iktatni egy-két új étkezést.

Néhány tápanyagból jelentősen megnő a szervezet igénye. Ahhoz, hogy a napi anyatejben meglegyen a kb. 12 gramm értékes fehérje, a kismamának minimum 25-30 grammra van szüksége (a saját igényén felül). Ennek legjobb forrásai a tej, a tojás, a sovány húsok és a halak. A növényi eredetű táplálékok fehérjéi kevésbé értékesek, ezért a vegetárius kismamáknak alaposan meg kell ismerkedniük a komplettálás fogalmával is!

Ahhoz, hogy az anyatej szénhidrát- és zsírtartalma meglegyen, nincs szükség különösebben semmire, a kismama átlagos étkezésével elegendő, ami a szervezetbe kerül. Talán csak arra érdemes figyelni, hogy az egészségtelenebb telített zsírsavakat tartalmazó állati eredetű zsírok mellett (a tejben, a tojásban, a sovány húsokban és a halakban a fehérje mellett ezekből is van) minél több telítetlen zsírsavat is fogyasszunk. Ennek nagyszerű forrásai az olajok és a margarinkok. A szénhidrátokból pedig nem cukorra vagy cukros üdítőkre van szükség, hanem rostokban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag zöldségekre, gyümölcsökre, müzlire. „Bűnözni” bármilyen gyümölcsbefőttel érdemes, mert a néphit úgy tartja, hogy segít beindítani, később pedig serkenteni a tej termelődését.

Az anyatej rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, így a kismamáknak ezekből is lényegesen többre van szükségük: C-vitaminból, folsavból és A-vitaminból nagyjából a duplájára, D-vitaminból viszont akár az ötszörösére is. Az ásványi anyagok közül a kalcium, a foszfor, a magnézium, a cink, a vas és a jód szükséglete nő leginkább. Érdemes utánanézni, milyen táplálékok tartalmazznak az említettekből a legtöbbet.

A többletfolyadékot (a napi anyatejnek megfelelő kb. 8,5 decit) sem árt körültekintően pótolni. Alapvetően azt tartjuk szem előtt, hogy az ásványvízen és az ízesítés nélküli teán kívül minden tartalmaz kalóriát, növelve a hízás lehetőségét. Ha már van benne kalória, akkor legalább tartalmazzon értékes-szükséges tápanyagokat. Tehát a kólánál lényegesen egészségesebb a gyümölcsös tejturmix és a rostos ivólé, sőt, az is segít, ha a kismama sok-

sok levest eszik. Napi egy-két, nem méregerős kávé is megengedett.

Összességében tehát a kismama mindent ehet, de mondjuk úgy „józan paraszti ésszel”. Azonban ha azt tapasztalja, hogy teje valamiért nem ízlik annyira a csöppségnek, például egy fokhagymás étel után, akkor azt a fogást attól kezdve kerülje. Érdeemes még elgondolkodni azon is, hogy amitől a mama puffad, az a tej közvetítésével a csemétét is puffaszthatja, s ettől bizony rossz lesz a közérzete. Ilyenek lehetnek például a paradicsom és a paprika (a héjuk miatt), az alma és a körte (szintén a héjuk miatt), a szőlő a magja miatt, a hüvelyesek, a kelkáposzta, a karfiol, a hagyma és a szénsavas üdítők.

Az élelmiszer-allergia kérdését sem lehet megkerülni. Ha egyik szülő sem allergiás, akkor kicsi az esély erre a problémára. Ha az egyik szülő, akkor 30% körüli, ha mindkét szülő, akkor 60% körüli az esélye annak, hogy az érzékenység öröklődött. Ezekben a helyzetekben fokozottan kell figyelni a csemétére. Leggyakoribb a tejfehérjére, a szójafehérjére, a lisztre és a gyümölcsre (különösen az apró magvasakra és a déligyümölcsökre) való érzékenység. Amíg a kismama szoptat, nem tanácsos például epret ennie, mert ez erősen aktivizálhatja a szervezetét. (Újabban, bármennyire is szokatlanul hangzik, az epret vékonyan meghámozzák, így allergiát okozó kis magjai nem kerülnek be a kismama szervezetébe.)