

Szakmai feljegyzés, emlékeztető

Rendezvény címe: „Az első 1000 nap” (Anyák egészségtudatos magatartását és mentális egészségfejlesztését támogató előadás, 2. alkalom)

Időpont: 2025.05.29. 14:00 óra

Helyszín: Recsk Könyvtár, Információs és Közösségi Hely, DJP Hálózat Pont (3245 Recsk, József Attila u. 12.)

Szervező: Recsk Nagyközség Önkormányzata

Projekt száma és címe: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00005 azonosítószámú, “Helyi humán fejlesztések Recskén”

Előadó: Szabó Katalin védőnő

Csecsemők anyatejes táplálása

1. Az anyatejes táplálás jelentősége

- Az anyatej ideális tápanyag-összetételű, könnyen emészthető.
- Immunológiai védelem: antitestek, enzimek.
- Csökkenti a fertőzések (fülgyulladás, hasmenés, légúti betegségek) kockázatát.
- Hozzájárul a kötődés kialakulásához (baba és anya között).

2. Ajánlások

- Kizárólagos szoptatás 6 hónapos korig.
- 6 hónapos kortól fokozatos hozzátáplálás anyatej mellett.
- Szoptatás folytatása legalább 1 éves korig, akár tovább is, igény szerint.

3. A szoptatás gyakorlata

- Igény szerinti szoptatás – nincs szigorú időrend.
- Helyes mellre helyezés, megfelelő testhelyzet.
- Jelek, hogy a baba jól lakik: jó súlygyarapodás, napi 5-6 nedves pelenka.

4. Nehézségek és támogatás

- Mellgyulladás, tejsatorna-elzáródás.
- Kevés tej érzése – gyakran csak átmeneti.
- Szoptatási tanácsadó, védőnő, szoptatási csoportok segítsége.

Kisgyermek otthoni táplálása (1–3 éves kor)

1. Átmenet a családi étrendre

- 1 éves kor után a gyermek már ehet a családi asztalról (só, cukor, fűszerek visszafogásával).
- Fontos a változatos, tápanyagban gazdag étrend.

2. Napi étkezések

- Napi 4-5 étkezés: 3 főétkezés + 1-2 kisétkelés.
- Kis adagok, gyakori kínálás – a kisgyermek étvágya ingadozó.

3. Mit tartalmazzon az étrend?

- Zöldségek, gyümölcsök minden nap.
- Gabonafélék, főként teljes kiőrlésűek.
- Tejtermékek (joghurt, sajt, túró) – napi 500 ml tejnek megfelelő mennyiség.
- Fehérjeforrások: hús, hal, tojás, hüvelyesek.
- Zsírok: növényi olajok, kevés vaj.

4. Kerülendő ételek

- Magas cukor-, só- vagy adalékanyagtartalmú ételek (chips, üdítők, cukor).
- Egész diófélék – fulladásveszély.
- Méz 1 éves kor alatt – botulizmus veszélye.

5. Jó szokások kialakítása

- Étkezés közbeni képernyőhasználat kerülése.
- Közös családi étkezések.
- Önállóság támogatása – a gyermek próbáljon saját maga enni.

Dokumentált résztvevők száma:

14 fő,

ebből 2 fő recski állandó lakcímmel rendelkező férfi

és 12 fő recski állandó lakcímmel rendelkező nő.