



Az első jog

INDÍTSD LÉPÉSELÖNNYEL!

Az anyatej a baba alapvető joga az életben.

Alapvető emberi jogunk mindenekelőtt az élethez való jog. Az élet pedig egy megfelelő étrenddel kezdődik. Add meg a gyerekednek azt, amit a legjobban szeret, és ami a legfontosabb a számára. AZ ANYATEJET! Az anyatej az IDEÁLIS az étrendjében, mivel az EGYETLEN élelem, ami TÖKÉLETESEN ELÉGSÉGES a csecsemő növekedéséhez és a fejlődéséhez.

A gyereked csak ezzel a lépéssel lehet nyertes, mivel az anyatej:

- megvédi azokat a betegségektől, amelyek az első életévben vagy a gyermekkorban jelentkezhetnek
- harmonikus fejlődéshez vezet
- megvédi az angolkórtól (rahitizmus) és a vérszegénységtől
- pozitívan befolyásolja a pszichikai fejlődését
- mély lelki kapcsolatot alakít ki közted és a gyereked között

Egyetlen tejporkészítmény sem pótolja tökéletesen az anyatejet.

Számodra, mint nő és fiatal édesanya fontos, mert:

- megvéd különféle súlyos betegségektől
- csökkenti a mellrák és a méhrák megjelenésének az esélyét
- megvédhet egy új, korai, nemkívánt terhességtől
- női mivoltod kiteljesüléséhez vezet.

A gyerek harmonikus fejlődése mellett a családotd számára is

előnyös, mert kevesebb pénzt költesz.



Egy helyes szoptatás szabályai nagyon egyszerűek:

- az első 5-6 hónapban csak anyatejjel tápláld a babát
- iktasd ki a cumit és a cumis üveget
- tedd mellre, akárhányszor igényli a baba.
- szoptatás előtt és után mindig mosd meg a melled szappannal és öblítsd le
- Szoptassad, akár a második évben is

A helyes szoptatás egyetlen és elégséges bizonyítéka a csecsemő megfelelő súlygyarapodása

Ahhoz hogy a babának megfelelő minőségű anyatejet biztosíts, ne hiányozzon étrendedből:

- A tehéntúró vagy sajt (kálciumot tartalmaznak, amely nagyon szükséges ebben az időszakban)

- 500-600 ml tehéntej vagy 250-300 ml jaurt naponta, 5 vagy 6 tojás hetente
- A zöldség és gyümölcs
- A csirke -, marha- és disznóhús
- 1-2 liter folyadék naponta: gyógynövényteák, kompótok és friss gyümölcslevek
- A jódos só (hogy elkerülhetőek legyenek a jódhiány által okozott problémák)

Figyelem!

A jódhiányos táplálkozás vetélést vagy magzati rendellenességet okozhat. Ahhoz, hogy ez elkerülhető legyen, jódos sót kell használni, vagy ha a lakhelyeden probléma a jódhiány, akkor ki kell kérni az orvos tanácsát!

Semmi sem fontosabb a gyerekednek, mint az anyatej és a Te szereteted!

Számodra és a gyereked számára veszélyesek:

- a dohányzás és az alkoholfogyasztás
- a tartósítószer
- a zsírban sült füstölt húsok és felvágottak fogyasztása
- a nagyon édes és a szénsavas italok túlzott fogyasztása
- a túlzott sózás

Mutasd meg a gyerekednek, hogy mennyire szereted és add meg neki a számára legmegfelelőbbet:

AZ ANYATEJET

*Ne vond meg az első jogot Tőle!
Tápláld anyatejjel*



További információk:

Kovászna Megyei Közegészségügyi
Igazgatóság

520023, Sepsiszentgyörgy, Gödri
Ferenc utca 12 szám

Egészségügyi Nevelés Iroda

Tel. 0267 351398

Email: dsp@dspcovasna.ro

