

Okos Tímea Kitti

A hozzá- táplálás NAGY- KÖNYVE

A kanalas etetéstől a BLW-ig

Open Books



Bevezetés

Sokan a hozzátáplálás szó hallatán csak az evésre vagy az etetésre gondolnak, holott annál sokkal, de sokkal többet jelent. A baba az emberi élet legérzékenyebb fejlődési szakaszában van ekkor – olyan, akár egy minikutató: figyel, megfigyel, összehasonlít, így edzi kognitív és figyelmi funkcióit. Emlékszik rá, hogy a banán csúszos, a kenyér morzsálódik, az uborka pedig hideg és roppan. Próbálkozik, következtet, új stratégiákat talál ki. A gondolkodás, az észlelés-érzékelés, a figyelem és az emlékezet is dolgozik, miközben mi sokszor csak annyit látunk: „játszik az étellel”. Igen, csakhogy ez a játék az idegrendszer fejlődése.

Ugyanakkor nem csupán az értelmi és mozgásos képességek kibontakozásának terepe ez. Ebben az időszakban alapozódik meg a saját test tudatos megtapasztalása, és az etetőszékben formálódnak az első énhatárok is. Amikor a baba elfordítja a fejét, letolja a tárgyért vagy összeszorítja a száját, az autonómiát, a nemet mondás jogát és képességét gyakorolja. És ami talán a legfontosabb: a közös családi étkezések során most rögzül az evéshez kapcsolódó öröm és a társas élmény, amely egy életre meghatározhatja a táplálkozáshoz való egészséges, felszabadult viszonyát.

A WHO meghatározása szerint a hozzátáplálás időszaka általában féléves kortól körülbelül kétéves korig tart. Ez egybeesik az első 1000 nap végével, vagyis azzal a rendkívül szenzitív fejlődési időszakkal, amely alatt a táplálkozás kiemelt szerepet játszik az optimális növekedésben, az idegrendszeri fejlődésben és a hosszú távú egészségi mintázatok alakulásában. Ebben az időszakban fontos, hogy a gyermek minél változatosabb, természetesebb, valódi ételekkel találkozzon jó hangulatú családi étkezések során, ahol a cél nem bizonyos ételek vagy mennyiségek elfogyasztása, hanem a kapcsolódás: egymással, önmagunkkal és az étellel.

A hozzátáplálás időszaka ma sok családban azonban nemcsak izgalmas mérföldkő, hanem bizonytalanságokkal teli életszakasz is. Az elmúlt évtizedekben egymást váltó ajánlások, táblázatok, marketingüzenetek és generációs minták alakították azt a közeget, amelyben a szülők ma döntéseket hoznak. Könnyű elveszni ebben az információs zajban, és könnyű elkezdeni kételkedni abban, hogy vajon jól csináljuk-e. A hozzátáplálás sokszor teljesítménykérdéssé válik: mikor kezdjük, nem túl korai-e, nem túl késő-e, elegendő-e a bevitt mennyiség. A bizonytalanság nem a mai szülők hibája. Egy hosszú történeti és társadalmi folyamat eredménye, amelyben a szakértői rendszerek, az élelmiszeripar és a generációkon át öröklődő minták évszázadokon át formálták azt a rendszert, amelyben a baba gyakran passzív alanya az etetésnek. Pedig ideális esetben nem az ételek méricskéléséről, hanem a találkozásról szól ez az időszak: a baba új ízekkel, textúrákkal és a közös étkezésekkel ismerkedik, és – ami talán a legfontosabb – a saját testi jelzéseivel. Amellett, hogy mit eszik, az is meghatározó számára, hogy milyen élményként éli meg az étkezést, és milyen minták rögzülnek benne ezekben a hónapokban.



Az elmúlt évszázadban hagyományossá és széles körben elfogadottá vált, hogy a hozzátáplálást pürékkel, kanalas etetéssel kezdjük, ami sok családban hosszú hónapokon át meghatározza az étkezések formáját. Ugyanakkor a nemzetközi ajánlások egyre hangsúlyosabban hívják fel a figyelmet arra, hogy a textúrákat fontos időben bevezetni, hogy a rágási készségeket megfelelően sajátítsák el a gyerekek, és az orális motoros fejlődés se szenvedjen csorbát. Az Egyesült Királyságban például már a hozzátáplálás kezdetétől támogatják a puha, kézbe fogható ételek kínálását, Kanadában pedig azt javasolják, hogy legkésőbb 9 hónapos korig ismertessük meg a babát a darabos ételekkel. Vagyis a nemzetközi gyakorlatban egyre egyértelműbb, hogy még a hagyományos, pürés hozzátáplálás esetén sem ajánlott túl hosszú ideig kizárólag homogén állagú ételeket kínálni.

Sok szülő tapasztalja azt, hogy a baba elutasítja a kanalat és az etetést. Ők maguk akarják megfogni az ételt, hiszen az ösztöneik hajtják őket, hogy



felfedezzenek, próbálkozzanak, próbálgassanak a saját kezükkel, szájukkal, érzékszerveikkel. Az elmúlt évtizedekben a pürével és kanállal történő etetés anyyira a köztudat részévé vált, hogy a legtöbben nem is gondolnak arra, hogy van más megoldás is. Pedig a kanalas etetés még azokból a napokból maradt velünk, amikor a szülőknek azt javasolták, hogy a hozzátáplálást pár hetesen vagy 3-4 hónaposan kezdjék el – amikor a babák még valóban túl picik ahhoz, hogy maguk vezessék a kanalat a szájukhoz vagy vegyenek kézbe falatkákat. Ma már tudjuk, hogy a kisbabáknak nagyjából 6 hónapos korukig nincs szükségük más táplálékra az anyatejen vagy tápszeren kívül, és a szervezetük sincs igazán felkészülve rá. Ez az az életkor, amikor a legtöbb baba már rendelkezik azokkal a készségekkel, amelyek lehetővé teszik az önálló ismerkedést az ételekkel.

Fontos tudni, hogy a kanalas etetés és a falatkás hozzátáplálás között valójában nincs éles határvonal. Gyakran hajlamosak vagyunk merev, egymást kizáró kategóriákban gondolkodni, pedig a kettő tökéletesen megfér egymás mellett: egy baba nyugodtan ehet pürés állagú ételeket – például sűrűbb zabkását, görög joghurtot vagy hummuszt –, miközben a saját tempójában, a kezével vagy egy neki átadott kanállal önállóan fedezi fel azokat. Épp ezért a mai, a babák önállóságát és aktív részvételét hangsúlyozó szemléletek nem forradalmat jelentenek, inkább visszatérést egy természetesebb, a gyermek kompetenciáját tiszteletben tartó úthoz.

A babák önállóságát és aktív részvételét hangsúlyozó szemléletek nem zárják ki a kanalas, más néven pürés etetést. Ezek között a módszerek között nincs éles határvonal.

Az elmúlt években egyre többet hallhatunk a BLW-ről, vagyis a *baby-led weaning*-ről (magyarul a baba által vezetett hozzátáplálásról). Sokan modern trendként tekintenek rá, valójában azonban sokkal inkább egy ősbíb szemlélet új köntösben, amely feloldja a „vagy püré, vagy falatka” hamis dilemmáját, és az etetés helyett végre az önálló evésre, illetve a közös étkezés örömére helyezi a hangsúlyt.

Az én utam

Hosszú és kacsikaringós út vezetett odáig, hogy ma így gondolkodom a hozzátáplálásról és a családi étkezésekről. Amikor megismerkedtem Zolival, a férjemmel, egyszer megkérdezte tőlem, hogy tudok-e főzni. Én teljes meggyőződéssel