



Egészséges újszülött

A család akkor válik teljessé, amikor megszületik az első gyermek, talán mindannyiunk életében a legnagyobb ajándék.

Óvjuk, vigyázzuk mindaddig, míg élünk születése pillanatától fogva. Sőt már akkor, mikor még az anyaméhben van, beszélünk hozzá, éneklünk Neki, alig várjuk, hogy megmozduljon, majd izgatottan várjuk a világra jövetelét.

De vajon a fogantatása előtt gondolunk-e Rá?

Szakemberek szerint a fogantatást megelőzően legalább 6 hónappal már érdemes a leendő anyukának, apukának odafigyelni az egészséges életmódra.

Az édesanya terhesség előtti és alatti étrendje befolyásolja a méhlepény működését. A magzati fejlődés meghatározza a felnőttkori hajlamot bizonyos betegségekre, mint például szívbetegség, magas vérnyomás, cukorbetegség, elhízás, daganatos megbetegedés.

Sajnos a minőségi táplálkozásra még mindig nagyon kevés hangsúlyt fektetünk, ill. a lehetőségeink is szűkösek. A megtermelt zöldségek, gyümölcsök vitamin- és tápanyagtartalma egyre alacsonyabb, az élelmiszeripar termékeiben viszont egyre több adalékanyag, tartósítószer, mesterséges összetevő van, ami nem feltétlenül az egészségünket szolgálja.

E mellett a bőrünkön, orrunkon keresztül is számos káros anyag jut a szervezetünkbe.

A tisztítószeres antibakteriális hatást kiváltó összetevője nem csak a kórokozó flórát, de a normál flórát is sérti.

Az illatanyagok pszichés zavart, agykárosodást is okozhatnak.

A textiliák szintén tartalmaznak olyan vegyi anyagokat, melyek bőrirritációt, viszketést, ekcémás tüneteket is kiválthatnak.

A nem lebomló, szervezetünkben felhalmozódó vegyszerek káros hatással vannak az egészségünkre, melyet immunerősítéssel tudunk ellensúlyozni.

Fontos, hogy az immunerősítést természetes összetevőket tartalmazó táplálékkiegészítők segítségével tegyük és ne szintetikus készítményekkel.

Az aloe vera (orvosi aloe) méregtelenít, fokozhatja az emberi szervezet természetes gyógyulási folyamatát, normalizálja élettani működését, a gyomor- és bélrendszerből jól felszívódik és segíti a bevitt tápanyagok hasznosulását is.

A folsav csökkenti a magzati velőcső záródási rendellenesség kockázatát.

Ahhoz, hogy az anya szervezete, a méhlepény és a magzat is megfelelő oxigén mennyiséghez jusson, több vasra van szükség. A vas felszívódását a teában található cersav gátolja, a C-vitamin viszont javítja.

A kalciumot az anya szervezete képes a csontozatból, a fogakból kivonni, ezért annak pótlására mindenképp figyelni kell.

Megnövekszik a magnézium igény is. Hiánya esetén terhességi görcs alakulhat ki. Pótlása a szoptatás ideje alatt is fontos, hiszen az anyatejjel kiválasztódik.

Az egészséges csontozathoz elengedhetetlen a réz és a D-vitamin. A D-vitamint ma már hormonnak minősíti az orvostudomány, hiszen nincs olyan folyamat a szervezetünkben, ahol ne lenne rá szükség.

Az A-vitamin a terhesség és a szoptatás során is magasabb mennyiségben szükséges, mert a sejtnövekedésnél, a bőr-, a nyálkahártya egészségénél, az anyagcsere-folyamatoknál is nagy szerepe van. A legbiztonságosabb, ha béta-karotin formájában kerül pótlásra, ami az A-vitamin előanyaga, és amiből a szervezet a számára szükséges mennyiségű A-vitamint tudja előállítani.

Az esszenciális zsírsavak hatással vannak az anya és a baba idegrendszerére, fokozzák az agy működését, javítják a depressziós állapotot.

A B-vitamin az anyagcserefolyamatok javítása mellett, csökkenti a depressziós tüneteket.

A méhpempő teljesértékű tápanyag, proteinben, vitaminokban, aminosavakban, ásványi anyagokban gazdag, mamának és babának egyaránt fontos.

A születés utáni első hat hét meghatározó a baba életében. Ekkor alkalmazkodik a külvilághoz, életfunkcióit önállóan kezdi működtetni. Legfontosabb, hogy segítsük alkalmazkodását a külső környezethez. A csendes, állandó hőmérsékletű, de nem túl meleg szoba, a pamut ruhaneműk, a mesterséges illatanyagoktól mentes környezet, a friss levegő mind hozzájárul ehhez. Babaápoláskor figyeljünk arra, hogy kőolajszármazékoktól mentes, természetes összetevőket tartalmazó készítményeket használjunk, óvjuk az újszülött bőrét, ugyanakkor annak hidratáltságáról se feledkezzünk meg, ahol az aloe vera szintén segítségünkre lehet.

Az anya közelsége természetes „nyugtatóként” hat, persze csak ha az anya nyugodt. Az anyatejes táplálás a születés pillanatától az első hat hónapig nagyon fontos. Az anyatej minőségét, mennyiségét az anya táplálkozása, folyadékbevétele, lelki állapota nagyban befolyásolja.

Ezek a sorok figyelemfelkeltő gondolatok. Minden leendő szülő kérje ki orvosát, védőnőjét ajánlását, hogy életük legcsodálatosabb ajándéka egészségben, biztonságban születhessen meg!

