**O czym trzeba pamiętać, troszcząc się o prawidłowy rozwój najmłodszych? Oto 4 istotne wskazówki!**

**Opieka nad dzieckiem i dbanie o jego prawidłowy rozwój oraz zapewnienie szczęścia to priorytet dla każdego rodzica. Opiekunom zależy, aby maluch doświadczał w życiu wszystkiego, co najlepsze i czuł się przy tym bezpiecznie. Na jakie aspekty warto zwrócić szczególną uwagę, troszcząc się o przyszłość malucha?**

**Pozytywne relacje rodziców – bo szczęście mamy i taty to również szczęśliwe dzieciństwo**

W momencie, kiedy dziecko przychodzi na świat, życie rodziców odwraca się do góry nogami i nabiera zupełnie innego tempa. **Zmieniają się priorytety, wartości, a ilość obowiązków zabiera czas wolny i zaburza podstawowe czynności, takie jak sen czy wspólne relacje.** Choć troska o malucha staje się najważniejszym elementem życia codziennego, to niezwykle ważne, aby mama i tata pamiętali także o własnych potrzebach i wspólnie dbali o związek. **Dobry kontakt opiekunów przekłada się na jakość życia rodzinnego, stabilność emocjonalną, a także uczy malucha pozytywnych zachowań w przyszłości.** Skupianie uwagi na drugiej osobie oraz dostrzeganie jej potrzeb pokazuje dziecku, że relacje z innymi ludźmi i wzajemny szacunek są w życiu istotne.

**Codzienna dawka ruchu – bo w aktywnym ciele sprawny umysł**

Aktywność fizyczna to bardzo ważny czynnik, który kształtuje organizm i wiele zachodzących w nim procesów. Człowiek każdego dnia potrzebuje odpowiedniej ilości ruchu – podobnie jak pożywienia czy powietrza. Niezwykle istotne jest, aby dbanie o aktywny styl życia rozpocząć się już w okresie wczesnego dzieciństwa. Ruch odgrywa ważną rolę w stymulacji mózgu – pobudza zmysły, wpływa na inteligencję czy emocje. **Dzięki codziennym aktywnościom maluch może odkrywać otaczający go świat, zdobywać nowe doświadczenia i rozwijać samodzielność.** Niemowlęta chętnie poruszają się przy każdej napotkanej okazji – w łóżeczku, podczas karmienia czy zabawy – warto dawać im do tego okazje, a także angażować do innych kreatywnych zabaw ruchowych, które wpłyną na ich rozwój. Dobrym przykładem będzie np. chodzenie z niemowlęciem na basen.

**Wieczorne rytuały – bo powtarzalność czynności przynosi maluchowi wyciszenie przed snem**

Aby zadbać o jakość życia niemowlęcia, warto przyjrzeć się środowisku oraz czynnościom, które towarzyszą jego zasypianiu. Stworzenie optymalnych warunków snu może w dużej mierze wpłynąć na odpoczynek malucha, a co za tym idzie – jego samopoczucie i harmonijny rozwój. **W przypadku niemowląt i małych dzieci bardzo istotna jest powtarzalność pewnych wydarzeń.** Postępowanie według określonego schematu, wypełnionego relaksującymi czynnościami, będzie kojarzyć się dziecku z przyjemnością i ukojeniem. **Do takich rytuałów można zaliczyć wieczorną kąpiel, karmienie piersią, masaż czy śpiewanie kołysanek.** Bardzo istotne jest wyciszenie, dlatego należy unikać głośnych dźwięków czy intensywnych zabaw. Cenne dla snu malucha okaże się również przytłumione światło i umiarkowana temperatura otoczenia.

**Jakość i bezpieczeństwo w codziennej diecie – w trosce o prawidłowy rozwój**

Okres wczesnego dzieciństwa to wyjątkowy czas w życiu człowieka, a kluczową rolę odgrywa w nim właściwy sposób żywienia. Wiele procesów w młodym organizmie wciąż się rozwija, a układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni dostosowany do obrony przed czynnikami pochodzącymi ze środowiska – dotyczy to również tych pochodzących z pożywienia. **Warto wtedy zwrócić uwagę na odpowiednią jakość wybieranych dla dziecka produktów – nie świadczy o niej bowiem ładny wygląd, smak czy zapach.** Właśnie dlatego żywność spożywana przez rodziców może nie być odpowiednim wyborem dla malucha i należy sięgać po takie produkty, które zostały stworzone z myślą o potrzebach najmłodszych. To żywność, która spełnia surowe normy jakości, a zawarte w niej składniki przechodzą nawet ponad 600 testów jakości i bezpieczeństwa. **Przykładem są posiłki, przeciery owocowe czy kaszki ze wskazaniem wieku na opakowaniu (np. po 6. czy 8. miesiącu życia) od** [**BoboVita**](https://www.bobovita.pl/jakosc-bobovita)**.** Oznaczenie na ich opakowaniu stanowi potwierdzenie, że skład i konsystencja produktów uwzględnia wymagania żywieniowe niemowląt i małych dzieci na różnych etapach rozwoju. Zgodnie z przepisami prawa nie zawierają konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku, a ich j**akość i bezpieczeństwo jest potwierdzone na 100%** – świadectwem tego jest:

* **100% mięsa bez hormonów i antybiotyków**[[1]](#footnote-1) od sprawdzonych dostawców,
* **100% dziko żyjących ryb** z certyfikowanych połowów z Atlantyku lub Pacyfiku[[2]](#footnote-2),
* **100% warzyw z kontrolowanych upraw**, których normy jakości na zawartość pestycydów są nawet 5000 razy bardziej restrykcyjne w porównaniu do warzyw ogólnodostępnych[[3]](#footnote-3),
* **100% owoców z kontrolowanych upraw**, których normy jakości na zawartość pestycydów są nawet 1000 razy bardziej restrykcyjne w porównaniu do owoców ogólnodostępnych[[4]](#footnote-4).

**Ważne informacje:** Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.

1. Zgodnie z limitami i zakazami określonymi prawem. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ryby są poławiane zgodnie z zasadami zrównoważonego rybołówstwa i pochodzą z certyfikowanych połowów z Atlantyku lub Pacyfiku. [↑](#footnote-ref-2)
3. Żywność dla niemowląt i małych dzieci spełnia normy wynikające z przepisów prawa europejskiego i krajowego, które są o wiele bardziej restrykcyjne w porównaniu z żywnością ogólnego przeznaczenia. [↑](#footnote-ref-3)
4. Żywność dla niemowląt i małych dzieci spełnia normy wynikające z przepisów prawa europejskiego i krajowego, które są o wiele bardziej restrykcyjne w porównaniu z żywnością ogólnego przeznaczenia. [↑](#footnote-ref-4)