**Szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka**

**– poznaj ważne fakty na temat układu pokarmowego Twojego dziecka**

**Brzuszek to drugie, zaraz po mózgu, ważne „centrum dowodzenia” całym organizmem. Jeśli układ pokarmowy harmonijnie funkcjonuje, maluch prawidłowo się rozwija, przybiera na masie ciała i jest radosny. Bo szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka! Dowiedz się, co na temat rozwoju układu pokarmowego dziecka powinien wiedzieć każdy rodzic.**

* **W brzuszku mieszkają sprzymierzeńcy harmonijnego rozwoju!**

To m.in. od układu pokarmowego zależy prawidłowy rozwój niemowlęcia. **Dobry wpływ na funkcjonowanie brzuszka ma odpowiednia mikrobiota jelitowa dziecka, którą w większości stanowią bifidobakterie oraz pałeczki kwasu mlekowego**. Mikrobiota to wielki system, czyli zespół mikroorganizmów, które zasiedlają układ pokarmowy, a przy tym wspierają także tarczę ochronną młodego organizmu – odporność. Na skład mikrobioty jelitowej wpływa m.in. rodzaj porodu. W układzie pokarmowym dorosłego człowieka znajduje się aż około 100 bilonów bakterii, które razem ważą 2 kilogramy. Udowodnione jest też, że „sprzymierzeńcy” układu pokarmowego – dobre bakterie – odpowiadają za funkcjonowanie całego organizmu[[1]](#footnote-1).

* **Jelita to „drugi mózg”!**

Jelita otacza skomplikowana sieć neuronów, występują tam również liczne neuroprzekaźniki. To w **jelitach wytwarza się 95% serotoniny, czyli hormonu szczęścia**, który odpowiada za dobre samopoczucie malucha[[2]](#footnote-2). Od pierwszych dni życia mózg i jelita współpracują ze sobą i mają swoją rolę przy tworzeniu większości emocji. Bo właściwie odżywiony brzuszek jest podstawą dobrego samopoczucia i intensywnego rozwoju. **Współcześni rodzice nie mają wątpliwości, że szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka. Widząc tę zależność, znaczna ich większość – aż 70% – deklaruje, że dba o dietę swojego dziecka[[3]](#footnote-3).**

* **Rozwój układu pokarmowego to długotrwały proces!**

Brzuszek niemowlęcia po przyjściu na świat nadal dojrzewa, a pełną sprawność osiągnie dopiero około 5.-7. roku życia. Wynika to m.in. z niskiego wydzielania i niewielkiej aktywności enzymów trawiennych, co może powodować nadmierne wytwarzanie gazów w jelitach oraz pojawianie się takich dolegliwości, jak kolki. To dlatego pokarm dziecka powinien być dopasowany do rozwijających się umiejętności brzuszka. **Zaleca się, by niemowlę było karmione wyłącznie mlekiem mamy przez pierwszych 6 miesięcy życia**. Po tym okresie warto kontynuować karmienie piersią (przy jednoczesnym rozszerzaniu diety dziecka), tak długo, jak chce tego mama i maluch. Początkowo niemowlę nie potrzebuje wiele pokarmu, ponieważ objętość jego żołądka w pierwszym tygodniu życia to jedynie 5-7 ml (wielkość małej wiśni), jednak po zaledwie miesiącu zwiększa się do 80-150 ml.

* **Odpowiednie paliwo dla pracy brzuszka to podstawa!**

Układ pokarmowy maluszka wpływa na wiele procesów – trawienie i wchłanianie składników odżywczych, budowanie odporności czy dobre samopoczucie – dlatego mając tyle pracy, wymaga szczególnego wsparcia. Aby zadbać o prawidłowy rozwój młodego organizmu, maluch potrzebuje zbilansowanej diety, bogatej m.in. w: **składniki mineralne, w tym wapń i żelazo, witaminy, w tym witaminę Di węglowodany**.

Kobieta, która z uzasadnionych powodów nie może karmić piersią, powinna podawać maluchowi mleko modyfikowane, które będzie wspierało jego rozwój, w tym wciąż dojrzewający układ pokarmowy. Przykładem jest **[Bebiko 2](https://www.bebiklub.pl/bebiko-2) z udoskonaloną, dobrze tolerowaną[[4]](#footnote-4) formułą NUTRIflor Expert, które wspiera szczęście małych brzuszków po 6. miesiącu życia**. To kompletna kompozycja[[5]](#footnote-5) składników odżywczych, która została wzbogacona o kwas tłuszczowy DHA[[6]](#footnote-6), ważny dla rozwoju mózgu i wzroku[[7]](#footnote-7), aby jeszcze lepiej wspierać prawidłowy rozwój dziecka.

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. Giulia.Enders, Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała, Warszawa 2015. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cukrowska B., Znaczenie programowania mikrobiotycznego w rozwoju przewlekłych chorób nieinfekcyjnych. Standardy Medyczne/Pediatria, 2016; 13:808-818. [↑](#footnote-ref-2)
3. Jak polscy rodzice (Millenialsi) definiują szczęśliwe dzieciństwo? Badanie przeprowadzone przez agencję badawczą IQS na zlecenie marki Bebiko 2 w lipcu 2019 roku. Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI na grupie 523 rodziców dzieci w wieku 0-3 lata. [↑](#footnote-ref-3)
4. Na podstawie testu Bebiko 2 zrealizowanego przez IQS Sp. z o.o., lipiec 2019, N=242 matki dzieci 7-12 mies., użytkowniczki marki. [↑](#footnote-ref-4)
5. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-5)
6. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-6)
7. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie. [↑](#footnote-ref-7)