**Dlaczego szczęście maluszka zależy od pracy brzuszka?**

**Sprawdź, czego jeszcze nie wiesz o układzie pokarmowym małego dziecka**

**Ciepło rodziców, przytulanie i okazywanie czułości jest bardzo ważne, a każdy uśmiech malucha to dla rodziców bezcenny skarb. Kiedy brzuszek kształtuje się i pracuje prawidłowo, maluch jest szczęśliwy, radosny i chętny do tulenia. Dlaczego? Bo układ pokarmowy ma szczególnie odpowiedzialną rolę – to dzięki niemu do organizmu dostarczane są składniki pokarmowe niezbędne do pracy wszystkich innych narządów. Jego ważną częścią są jelita, czyli główne miejsce trawienia i wchłaniania pożywienia. Dowiedz się, jak zapewnić swojemu dziecku dobre samopoczucie i wspierać jego prawidłowy rozwój, dbając o układ pokarmowy.**

* **Różnice niewidoczne dla oka**

Od harmonijnej pracy układu pokarmowego zależy prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu oraz samopoczucie dziecka. Dzięki informacjom przekazywanym z brzuszka do mózgu możliwe jest pobieranie pokarmu, a także odczuwanie głodu lub sytości. Warto jednak pamiętać, że układ pokarmowy maluszka znacznie różni się od układu pokarmowego mamy czy taty. Po narodzinach działanie brzuszka jest jeszcze niedoskonałe. **Rozwija się on przez cały okres 1000 pierwszych dni życia dziecka – czyli od poczęcia przez pierwsze lata po narodzinach**. Proces ten zachodzi stopniowo – układ pokarmowy osiąga pełną dojrzałość dopiero ok. 5.-7. roku życia dziecka.

* **Jelita fundamentem szczęścia**

Jelita stanowią istotną część układu pokarmowego człowieka. **Około 95% serotoniny (hormonu szczęścia) produkowanej przez ludzki organizm powstaje właśnie w nich!** Nie bez przyczyny **jelito nazywane jest drugim mózgiem**. W jelitach zlokalizowana jest bardzo duża sieć połączeń nerwowych, przez co pośrednio mogą one wpływać na nastrój, pamięć, sen, apetyt i uczucie sytości. **To m.in. dlatego dziecko jest radosne, kiedy jego brzuszek jest pełny, a płacze, kiedy jest głodne[[1]](#footnote-1).** Warto dodać, że dla współczesnych rodziców najważniejszymi przejawami szczęścia ich dziecka jest jego **uśmiech (70%) oraz bycie radosnym – brak płaczu (40%)[[2]](#footnote-2).**

* **Praca brzuszka non stop**

Pierwszy etap trawienia posiłku zaczyna się, dzięki ślinie, już w buzi dziecka. Następnie pokarm trafia do przełyku, który łączy gardło i żołądek, w żołądku – dzięki enzymom – jest trawiony. **Co ciekawe, u niemowląt występuje specjalny enzym – podpuszczka – który ułatwia trawienie białek mleka mamy**. Dzięki obecności odpowiednich substancji w żołądku możliwe jest zbudowanie bariery chroniącej organizm przed bakteriami.

Następnie w jelicie cienkim odbywa się kolejny etap trawienia, ale również, etap [wchłaniania](https://www.bebiklub.pl/rola-brzuszka/encyklopedia/w-z/wchlanianie). Warto wiedzieć, że ten narząd ma olbrzymią powierzchnię – aż około 300 m2! **Jelito jest wyścielone nabłonkiem zaopatrzonym w** [**kosmki jelitowe**](https://www.bebiklub.pl/rola-brzuszka/encyklopedia/k-l/kosmki-jelitowe)**, dzięki którym do krwioobiegu przenikają substancje odżywcze.** Jelito grube z kolei jest końcową częścią pomiędzy [jelitem cienkim](https://www.bebiklub.pl/rola-brzuszka/encyklopedia/i-j/jelito-cienkie) a odbytem. Jego działania skupiają się więc na tym, czego nie wchłonęło jelito cienkie[[3]](#footnote-3).

* **Dieta dla dobrego samopoczucia**

Na prawidłowy rozwój zarówno układu pokarmowego, jak i całego organizmu dziecka ogromny wpływ ma sposób żywienia. Po narodzinach najlepszym sposobem na wspieranie rozwoju delikatnego brzuszka jest karmienie piersią. **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia maluszka**. Następnie karmienie piersią należy kontynuować do 2. roku życia dziecka lub dłużej, przy jednoczesnym wprowadzaniu do jego diety pokarmów uzupełniających. Większość rodziców uważa, że **szczęśliwe dziecko to prawidłowo rozwijające się (85%) i prawidłowo odżywione (74%) dziecko[[4]](#footnote-4).** Jeżeli z jakichś powodów mama nie może karmić piersią, aby wspierać prawidłowy rozwój i szczęście maluszka, warto przy konsultacji z lekarzem pediatrą wybrać odpowiednie mleko modyfikowane.

Prawidłowy rozwój małego brzuszka wspiera [**Bebiko 2**](https://www.bebiklub.pl/bebiko-2) **z udoskonaloną, dobrze tolerowaną[[5]](#footnote-5) formułą NUTRIflor Expert**. To kompletna kompozycja[[6]](#footnote-6) składników odżywczych, która została wzbogacona o kwas tłuszczowy DHA[[7]](#footnote-7), ważny dla rozwoju mózgu i wzroku[[8]](#footnote-8), aby jeszcze lepiej wspierać prawidłowy rozwój dziecka. Produkt zawiera[[9]](#footnote-9) także m.in.: kompozycję witamin i składników mineralnych, takich jak: wapń i witamina D, niezbędne do prawidłowego rozwoju kości i zębów; żelazo i jod, wspierające prawidłowy rozwój poznawczy; kwas ALA (omega 3), niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu i tkanek nerwowych; a także unikalną kompozycję błonnika GOS/FOS.

**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, Łódź, 2015 r. [↑](#footnote-ref-1)
2. 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-2)
3. Giulia Enders, *Historia wewnętrzna, jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała*, 2015. [↑](#footnote-ref-3)
4. 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-4)
5. 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-5)
6. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-6)
7. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-7)
8. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie. [↑](#footnote-ref-8)
9. Zgodnie z wymaganiami prawa Bebiko 2 NUTRIflor Expert –zawiera żelazo, wapń, witaminę D, jod, DHA i ALA. [↑](#footnote-ref-9)