**Czy wiesz, jak zadbać o dobre samopoczucie małego dziecka?**

**Radosny maluch to szczęście całej rodziny. Szczęśliwe dzieciństwo to wyjątkowy czas, dlatego rodzice robią wiele, aby właśnie takie było. Spędzanie czasu razem, wspólna zabawa z dzieckiem, czułości i przytulanie są czymś bezcennym, a każdy uśmiech maluszka wynagradza wszelkie wyzwania, z którymi rodzice muszą się mierzyć. Ale to nie wszystko! W pierwszych latach życia młody organizm bardzo dynamicznie się rozwija, a rodzice mogą wspierać ten proces na wiele sposobów, m.in. poprzez odpowiednią dietę, która wpływa na prawidłowe funkcjonowanie małego brzuszka. Dobrze odżywiony brzuszek wpływa z kolei na nastrój dziecka. Dowiedz się, co możesz zrobić, aby maluch miał dobre samopoczucie i harmonijnie się rozwijał.**

**Dla uśmiechu malucha**

Istnieje wiele aspektów, które mają kluczowy wpływ na nastrój maluszka. Od momentu przyjścia niemowlęcia na świat rodzice z całych sił starają się zaspokajać jego podstawowe potrzeby. Robią to poprzez prawidłowe żywienie dziecka, zapewnienie mu spokojnego snu czy codzienną pielęgnację**. Te z pozoru drobne czynności powodują, że dziecko czuje się bezpiecznie i jest przy tym radosne oraz spokojne**. Jak pokazują wyniki badania, **szczęście dziecka jest jedną z najważniejszych wartości dla współczesnych rodziców[[1]](#footnote-1)**, a przed nim znajdują się tylko zdrowie i prawidłowy rozwój, szczęście całej rodziny oraz miłość. Według respondentów **szczęśliwe dzieciństwo tworzy się każdego dnia poprzez czułość i bliskość między mamą, tatą a dzieckiem**. Dlatego 82% rodziców deklaruje, że przytula malucha, 80% bawi się z nim i mówi, że go kocha, 78% okazuje mu czułość, 75% zabiera dziecko na spacery, a 72% – rozmawia z nim[[2]](#footnote-2).

**Bo** **radość zaczyna się też w brzuszku!**

Oprócz więzi między maluchem a rodzicami także sposób żywienia w dużym stopniu wpływa na rozwój emocjonalny i fizyczny młodego organizmu, w tym jego układu pokarmowego. **Od pracy brzuszka zależy także humor maluszka**, dlatego tak istotna jest dieta dopasowana do szczególnych potrzeb żywieniowych dziecka. Bez wątpienia najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko mamy**. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dziecko powinno być karmione wyłącznie pokarmem kobiety do ukończenia 6. miesiąca życia**, a karmienie piersią powinno być kontynuowane nawet do ok. 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym rozszerzaniu diety.

Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy mama z uzasadnionych powodów nie może karmić dziecka własnym pokarmem. Wtedy wspólnie z lekarzem powinna wybrać mleko modyfikowane dopasowane do potrzeb niemowlęcia. **Bebiko 2 – jako ekspert od szczęśliwych brzuszków – chce wspierać rodziców i wspólnie z nimi dbać o szczęście dziecka, zaczynając od troski o jego brzuszek**. Z myślą o maluchach, które z uzasadnionych powodów nie są karmione mlekiem mamy,powstała udoskonalona formuła [Bebiko 2 NUTRIflor Expert](https://www.bebiklub.pl/bebiko-2) dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia. To kompletna kompozycja[[3]](#footnote-3) składników odżywczych, która została wzbogacona o kwas tłuszczowy DHA[[4]](#footnote-4), ważny dla rozwoju mózgu i wzroku [[5]](#footnote-5), aby jeszcze lepiej wspierać prawidłowy rozwój dziecka. Ponadto to mleko następne zawiera[[6]](#footnote-6) również m.in.:

* kompozycję witamin i składników mineralnych, takich jak: wapń i witamina D, niezbędnych 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;
* kwas DHA (omega 3), który wspiera prawidłowy rozwój mózgu i wzroku[[7]](#footnote-7);
* unikalną kompozycję błonnika GOS/FOS.

**Z myślą o dobrym samopoczuciu dziecka**

Od pierwszych dni życia warto przyzwyczajać niemowlę do rytuałów – powtarzalnych czynności tworzących dziecięcy „rozkład dnia”. **Poczucie bezpieczeństwa oraz dobre samopoczucie zapewnią mu m.in.**:

* sen o stałej porze;
* karmienie w miłej i spokojnej atmosferze;
* wspólnie spędzany czas przy zabawie i spacerach na dworze.

**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. 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-1)
2. Tamże. [↑](#footnote-ref-2)
3. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-3)
4. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-4)
5. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie. [↑](#footnote-ref-5)
6. Zgodnie z wymaganiami prawa Bebiko 2 NUTRIflor Expert zawiera wapń, witaminę D, żelazo, jod, DHA i ALA. [↑](#footnote-ref-6)
7. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie. [↑](#footnote-ref-7)