**Czy wiesz, czym jest tzw. responsive feeding?**

**Odpowiednio odżywiony brzuszek ma duże znaczenie dla harmonijnego wzrostu i dobrego samopoczucia malucha. Zbilansowana dieta niemowlęcia to gwarancja jego prawidłowego rozwoju i funkcjonowania w przyszłości. Troska o jadłospis niemowlęcia jest zatem inwestycją w jego zdrowie. Dowiedz się, jak rozpoznać, czy Twój maluch ma już pełny brzuszek, czy może nadal jest głodny.**

**Czym jest responsive feeding?**

Responsive feeding to określenie na sposób karmienia malucha w reakcji na jego zachowanie[[1]](#footnote-1). Na czym dokładnie polega? Jest to **umiejętność rodziców odpowiedniej interpretacji sygnałów, dzięki którym niemowlę pokazuje, że jest głodne lub że ma już pełny brzuszek**.

Rodzicu – Twoja prawidłowa reakcja na wysyłane przez dziecko sygnały pozwoli Ci regulować porę jego posiłków i nie przekarmiać malucha. Poniższe wskazówki powinny Ci pomóc rozwiać Twoje wątpliwości w tym zakresie:

|  |  |
| --- | --- |
| Twoje dziecko najprawdopodobniej jest **najedzone**, jeśli: | Twoje dziecko najprawdopodobniej jest **głodne**, jeśli: |
| * zasypia lub grymasi w trakcie jedzenia;
* coraz wolniej zjada podawany pokarm;
* przestało ssać pierś lub smoczek;
* wypluwa jedzenie, zaciska usta i jeśli je już łyżeczką – odpycha ją.
 | * charakterystycznie płacze;
* wkłada rączki do buzi;
* na widok jedzenia macha rączkami i nóżkami;
* otwiera usta i podąża wzrokiem w stronę łyżeczki;
* jeśli już potrafi – wskazuje palcem na jedzenie.
 |

**Układ pokarmowy dziecka pełną dojrzałość osiągnie dopiero około 5.-7. roku życia.** To dlatego ważnym zadaniem rodziców jest dokładna obserwacja potrzeb dziecka oraz komponowanie diety, która będzie wspierać prawidłowy rozwój małego brzuszka. Początkowo sprawa jest dość prosta, ponieważ **w pierwszych miesiącach życia niemowlęcia pokarmem najlepiej dopasowanym do jego potrzeb żywieniowych jest po prostu mleko mamy**. Kobiecy pokarm zawiera bowiem prawie wszystkie potrzebne niemowlęciu składniki odżywcze, w odpowiednich ilościach i proporcjach (poza witaminami D i K, które należy suplementować w porozumieniu z lekarzem). **Właśnie dlatego eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia dziecka**, a następnie stopniowe rozszerzanie jego diety, przy kontynuacji karmienia mlekiem mamy do 2. roku życia lub dłużej. Mleko mamy to wsparcie rozwijającego się brzuszka niemowlęcia, a prawidłowo kształtujący się brzuszek to radość dziecka.

**Radość prosto z brzuszka**

Dbanie o szczęście dziecka to bez wątpienia priorytet dla rodzica – aż **70% opiekunów ma świadomość tego, że szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka** i **deklaruje, że dba o dietę swojego dziecka**[[2]](#footnote-2). Rodzice są coraz bardziej świadomi tego, że harmonijnie funkcjonujący brzuszek to radość dziecka, a dzięki temu – zadowolenie i spokój całej rodziny. Wyniki badań pokazują, że dla **93% rodziców nie ma nic ważniejszego niż szczęście dziecka, a uśmiech dziecka wynagradza im wszystkie trudy związane z jego wychowaniem**[[3]](#footnote-3). Ale jak można rozpoznać, że brzuszek dziecka jest szczęśliwy i co to właściwie oznacza? Oto 5 sygnałów szczęśliwego brzuszka:

1. **prawidłowy rozwój**,
2. **dobre samopoczucie**,
3. **siła do zabawy**,
4. **rozwój poznawczy**,
5. **odporność**.

**Reaguj na potrzeby małego brzuszka**

Właściwie odżywiony i najedzony brzuszek to podstawa rozwoju oraz dobrego samopoczucia maluszka. Mleko mamy to najlepsze, co kobieta może dać swojemu potomstwu, jednak zdarzają się sytuacje, kiedy to nie jest możliwe. Z myślą o maluchach, które z uzasadnionych powodów nie są karmione piersią, powstało mleko następne [**Bebiko 2**](https://www.bebiklub.pl/bebiko-2) **z udoskonaloną, dobrze tolerowaną[[4]](#footnote-4) formułą NUTRIflor Expert, dla małych brzuszków po 6. miesiącu życia**. To kompletna kompozycja składników odżywczych[[5]](#footnote-5) , 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. Produkt zawiera[[8]](#footnote-8) także m.in.: kompozycję witamin i składników mineralnych, m.in.: 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[[9]](#footnote-9).

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest 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. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Is-Your-Baby-Hungry-or-Full-Responsive-Feeding-Explained.aspx> [↑](#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. Także. [↑](#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)
8. Zgodnie z wymaganiami prawa Bebiko 2 NUTRIflor Expert zawiera wapń, witaminę D, żelazo, jod, DHA i ALA. [↑](#footnote-ref-8)
9. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie. [↑](#footnote-ref-9)