**Czy znasz 5 oznak szczęśliwego brzuszka Twojego dziecka?**

**Po przyjściu niemowlęcia na świat jego brzuszek wciąż się rozwija, będąc przy tym wyjątkowo delikatny. To dlatego potrzebuje szczególnej troski, w tym odpowiedniego, dopasowanego do jego szczególnych potrzeb sposobu żywienia. Pierwsze lata życia dziecka to intensywny czas nabywania przez układ pokarmowy nowych umiejętności. Dowiedz się, jak wygląda proces rozwoju oraz co się kryje pod pięcioma oznakami szczęśliwego brzuszka!**

**Brzuszek rozpoczyna swoją pracę**

Po narodzinach układ pokarmowy malucha, chociaż jeszcze niedojrzały, rozpoczyna poza brzuchem mamy swoją **intensywną pracę, czyli trawienie i wchłanianie składników odżywczych przyjmowanych wraz z pokarmem**. Ponieważ funkcje te nie są w pełni wykształcone, a niemowlę ma zwiększone zapotrzebowanie na niektóre składniki pokarmowe, kluczowy w tym okresie jest odpowiedni sposób żywienia dziecka. W pierwszych latach życia mikrobiota jelitowa malucha nadal dojrzewa, dlatego **najlepszym i w pełni dopasowanym do wymagań maluszka pokarmem, wspierającym jego prawidłowy rozwój, jest mleko mamy.** Kobiecy pokarm zawiera prawie wszystkie potrzebne niemowlęciu składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach (poza witaminami D i K, które należy suplementować w porozumieniu z lekarzem). Najlepiej też zaspokaja potrzeby dziecka w pierwszym półroczu jego życia.

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, czym jest mikrobiota jelitowa?**  To wielki system, który waży około 2 kilogramy i składa się ze 100 bilionów bakterii (u dorosłego człowieka). Udowodnione jest, że mieszkańcy przewodu pokarmowego, czyli bakterie, odpowiadają za funkcjonowanie całego organizmu[[1]](#footnote-1). |

**Radość prosto z brzuszka**

Zdaniem rodziców **szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka, dlatego 70% opiekunów deklaruje, że dba o dietę swojego dziecka**[[2]](#footnote-2). Rodzice są coraz bardziej świadomi tego, że 1000 pierwszych dni życia to okres intensywnego rozwoju młodego organizmu, w tym jego układu pokarmowego, który ma duże znaczenie dla prawidłowego wzrostu i dobrego samopoczucia. **Dobrze 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 znaczy? Oto 5 oznak szczęśliwego brzuszka:

1. **prawidłowy rozwój** – jest kluczowym czynnikiem świadczącym o tym, że maluch harmonijnie rośnie. Odpowiednie przybieranie na masie ciała, wzrastanie oraz zdobywanie przez dziecko nowych umiejętności to radość dla rodziców, ale także możliwość oceny, czy rozwój przebiega prawidłowo;
2. **dobre samopoczucie** – jelito często określane jest jako drugi mózg. Już od pierwszych chwil życia dziecka jelita i mózg ze sobą współdziałają. W jelitach obecna jest duża sieć połączeń nerwowych, które pośrednio mogą wpływać na nastrój malucha. To dlatego dziecko jest radosne i spokojne, kiedy jego brzuszek jest najedzony, a płacze, kiedy jest głodne[[4]](#footnote-4);
3. **siła do zabawy** – to przez brzuszek dostarczane są składniki dające maluchowi siłę do zabawy, dlatego dieta dziecka powinna być odpowiednio zbilansowana pod względem energii i ważnych składników odżywczych;
4. **rozwój poznawczy** – wraz z układem pokarmowym kształtuje się m.in. układ nerwowy. W okresie dojrzewania mózgu oraz zdobywania przez dziecko nowych umiejętności, m.in. przyswajania, interpretowania i przypominania doświadczeń, poziom zdolności poznawczych jest coraz wyższy;
5. **odporność** – dieta ma kluczowe znaczenie dla kształtowania i funkcjonowania układu odpornościowego. To w brzuszku dziecka znajduje się aż 70%-80% komórek odpornościowych organizmu![[5]](#footnote-5)

**Zadbaj o dobre samopoczucie dziecka**

Właściwie odżywiony brzuszek to podstawa dobrego samopoczucia maluszka. Karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia niemowlęcia, jednak zdarzają się sytuacje, kiedy to nie jest możliwe. Z myślą o maluchach, które z uzasadnionych powodów nie są karmione pokarmem mamy, powstało [**Bebiko 2**](https://www.bebiklub.pl/bebiko-2) **z udoskonaloną, dobrze tolerowaną[[6]](#footnote-6) formułą NUTRIflor Expert, które wspiera szczęście małych brzuszków po 6. miesiącu życia**. To kompletna kompozycja[[7]](#footnote-7) składników odżywczych, która została wzbogacona o kwas tłuszczowy DHA[[8]](#footnote-8), ważny dla rozwoju mózgu i wzroku[[9]](#footnote-9), aby jeszcze lepiej wspierać prawidłowy rozwój dziecka. Produkt zawiera[[10]](#footnote-10) 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, Warszawa 2015. [↑](#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. Tamże. [↑](#footnote-ref-3)
4. Giulia Enders, Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała, Łódź, 2015 r. [↑](#footnote-ref-4)
5. B. Tokarz-Deptuła, J. Śliwa-Dominiak, M. Adamiak, K. Bąk, W. Deptuła, Bakterie komensale a odporność układu pokarmowego, oddechowego i moczowo-płciowego, Postepy Hig Med Dosw (online), 2016. [↑](#footnote-ref-5)
6. 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-6)
7. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-7)
8. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-8)
9. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie. [↑](#footnote-ref-9)
10. Zgodnie z wymaganiami prawa Bebiko 2 NUTRIflor Expert –zawiera żelazo, wapń, witaminę D, jod, DHA i ALA. [↑](#footnote-ref-10)