**Rozwój układu pokarmowego niemowlęcia.**

**Sprawdź, jak możesz wspierać ten proces!**

**W okresie 1000 pierwszych dni życia układ pokarmowy dziecka jest szczególnie delikatny i wrażliwy. Jeszcze długo po narodzinach dojrzewa i uczy się harmonijnej pracy, aby z czasem doskonalić swoje funkcje. Zobacz, jakie zmiany zachodzą w małym brzuszku w początkowym okresie życia dziecka i poznaj wskazówki, jak zadbać o szczególne potrzeby żywieniowe niemowlęcia w tym czasie.**

**Rozwój układu pokarmowego dziecka trwa również poza łonem mamy**

Po przyjściu noworodka na świat jego układ pokarmowy wciąż dojrzewa, aby w pełni ukształtować się około 5.-7. roku życia. **Już w życiu płodowym rozpoczyna się stopniowa kolonizacja układu pokarmowego przez bakterie – w ten sposób buduje się mikrobiota jelitowa**. Na jej rozwój wpływają różnorodne czynniki, takie jak rodzaj porodu oraz sposób karmienia w pierwszym okresie życia dziecka. U niemowląt karmionych pokarmem mamy dominuje rozwój dobroczynnych bifidobakterii i pałeczek kwasu mlekowego *Lactobacillus*, co jest zależne między innymi od obecności oligosacharydów w mleku kobiety. **Dopiero około 3. roku życia mikrobiota jelitowa dziecka upodabnia się do tej obserwowanej u osoby dorosłej[[1]](#footnote-1).**

|  |
| --- |
| **To ciekawe!**Objętość żołądka dziecka zmienia się z dnia na dzień. U noworodka w pierwszym tygodniu życia jest to jedynie 5-7 ml, co można porównać do małej wiśni. Po zaledwie miesiącu objętość zwiększa się już do 80-150 ml, a więc do wielkości jaja kurzego![[2]](#footnote-2) |

**Mleko mamy jest idealne dla jeszcze niedojrzałego brzuszka**

Na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układu pokarmowego niemowlęcia duży wpływ ma sposób żywienia. W pierwszych latach życia mechanizmy odpowiedzialne za trawienie i wchłanianie składników odżywczych wciąż się kształtują, dlatego układ pokarmowy nie potrafi sobie jeszcze poradzić z każdym pożywieniem. **To między innymi dlatego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia** i kontynuację tego sposobu żywienia do 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym rozszerzaniu diety dziecka.

Mleko mamy zawiera niemal wszystkie potrzebne do harmonijnego wzrostu i rozwoju niemowlęcia składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach (poza witaminami D i K, które należy suplementować dziecku zgodnie z zaleceniami lekarza).

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, jaka jest typowa sylwetka małego dziecka?** Postawa malucha charakteryzuje się wydatnym brzuszkiem. Jest to czymś naturalnym i ma związek ze słabszym rozwojem mięśni ściany jamy brzusznej. Dopiero w wieku około 3-4 lat mięśnie brzucha staną się na tyle mocne, by nadać mu bardziej płaski wygląd. |

**Z troski o delikatny brzuszek**

Wiedząc już, że układ pokarmowy dziecka rozwija się przez cały okres **1000 pierwszych dni życia, warto pamiętać, że w tym szczególnym czasie wymaga on odpowiedniej troski**. Właśnie dlatego jeśli mama nie może karmić piersią, powinna wraz z lekarzem pediatrą wybrać odpowiednie mleko modyfikowane. Z myślą o najmłodszych **i ich delikatnych brzuszkach została opracowana najdelikatniejsza[[3]](#footnote-3) formuła** [**Bebiko PRO+ 2**](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-pro/bebiko-pro-2), dająca podwójne wsparcie dla wciąż dojrzewających malutkich brzuszków dzięki wykorzystaniu :

* LACTOFIDUS – procesu inspirowanego naturalnym procesem fermentacji mlekowej,
* unikalnej kompozycji błonnika GOS/FOS

oraz kompletnej kompozycji[[4]](#footnote-4) składników odżywczych wspierających prawidłowy rozwój[[5]](#footnote-5), takich jak:

* kwasy omega 3 (DHA dla prawidłowego rozwoju wzroku[[6]](#footnote-6) i mózgu oraz ALA dla mózgu i tkanki nerwowej),
* wapń i witamina D, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju kości i zębów,
* żelazo i jod, wspierające prawidłowy rozwój poznawczy.

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, że jelito jest określane jako „drugi mózg”?** Już od pierwszych dni życia malucha jego jelita i mózg są ze sobą powiązane. W jelitach zlokalizowana jest duża sieć połączeń nerwowych, która wpływa na nastrój, pamięć, sen, apetyt i uczucie sytości. **To dlatego dziecko jest szczęśliwe, kiedy nie doskwierają mu żadne dolegliwości trawienne, a jego brzuszek jest pełny[[7]](#footnote-7).** |

**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.bebiklub.pl/zywienie-dziecka/dieta-dziecka/czym-jest-mikroflora [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.bebiklub.pl/zywienie-dziecka/dieta-dziecka/dobre-samopoczucie-twojego-dziecka-zaczyna-sie-w-brzuszku [↑](#footnote-ref-2)
3. Wśród mlek następnych Bebiko. [↑](#footnote-ref-3)
4. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-4)
5. Zgodnie z przepisami prawa zawiera wapń i witaminę D, niezbędne dla prawidłowego rozwoju kości i zębów. [↑](#footnote-ref-5)
6. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie [↑](#footnote-ref-6)
7. Giulia Enders, Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała, Łódź, 2015 r. [↑](#footnote-ref-7)