**Przytulanie to same korzyści! Dlaczego warto się przytulać?**

**Nie wymaga wysiłku, dużej wprawy, a daje wiele radości i posiada niezwykłą moc. O co chodzi? O przytulanie! Czy wiesz, że ten gest zmniejsza stres, poprawia humor, buduje poczucie bezpieczeństwa, zapewnia dobry nastój i wzmacnia odporność? Właśnie tak! Ściskajmy się każdego dnia, nie tylko od święta – w szczególności najmłodszych. Dlaczego przytulanie jest takie ważne? Jak jeszcze zadbać o dobre samopoczucie dziecka i czy może to mieć związek z jego codzienną dietą? Podpowiadamy!**

|  |
| --- |
| **O tym warto wiedzieć!**Czy wiesz, co daje przytulanie? Przynosi wiele korzyści – zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Oto kilka przykładów:* **Daje szczęście i uśmiech**. Przytulanie bardzo dobrze wpływa na układ nerwowy, ponieważ stymuluje wydzielanie się serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Podczas przytulania wytwarza się też więcej dopaminy, która jest odpowiedzialna m.in. za poczucie zadowolenia.
* **Redukuje stres i lęk**. Przytulanie zwiększa poczucie bezpieczeństwa, uspokaja, pomaga się wyciszyć, zmniejszyć niepokój, ponieważ podczas tej czynności w organizmie wytwarza się oksytocyna, która redukuje poziom kortyzolu, a wiec hormonu występującego podczas stresujących sytuacji. Głaskanie, trzymanie za rękę, ściskanie, przytulanie działają bardzo kojąco.
* **Wzmacnia relacje**. W momencie przytulania pojawia się poczucie zaufania i bliskości do drugiej osoby.
* **Zwiększa poczucie własnej wartości**. Poczucie troski i opieki od rodziców od wczesnego dzieciństwa pozwala na lepszy rozwój u człowieka poczucia własnej wartości, również w dorosłym życiu.
 |

**W trosce o dobro dziecka**

Dzięki wspólnym chwilom bliskości oraz rytuałom między rodzicami a maluchem buduje się wyjątkowa więź, dzięki której niemowlę czuje się bezpieczne i kochane. Przytulanie, okazywana troska i miłość to jedno. Istnieje wiele innych czynników, które mają znaczenie dla prawidłowego rozwoju i dobrego samopoczucia dziecka, w tym także sposób żywienia. **A warto wiedzieć, że od właściwego funkcjonowania małego brzuszka zależy m.in. nastrój dziecka (w jelitach zlokalizowanych jest 95% serotoniny, czyli hormonu szczęścia**[[1]](#footnote-1)), dlatego tak istotna jest dieta dopasowana do potrzeb niemowlęcia. Bezdyskusyjnie najlepszym pokarmem dla malucha przez 6 pierwszych miesięcy życia jest mleko mamy. Natura wyposażyła bowiem kobiecy pokarm w najważniejsze składniki wspierające prawidłowy rozwój młodego organizmu.

**Z miłości do małych brzuszków**

Jeśli w drugim półroczu życia niemowlęcia kontynuowanie karmienia piersią nie jest możliwe, rodzice (wspólnie z lekarzem pediatrą) powinni wybrać odpowiednie mleko modyfikowane, które będzie wspierać prawidłowy rozwój ich 6-miesięcznego dziecka. [Marka Bebiko 2 – zainspirowana mlekiem mamy – stworzyła mleko następne Bebiko 2 NUTRIflor Expert**,** które nie zawiera konserwantów i barwników[[2]](#footnote-2).](https://www.bebiklub.pl/bebiko-2#produkt) **To kompletna kompozycja[[3]](#footnote-3) ważnych składników odżywczych, w tym 19 witamin i składników mineralnych[[4]](#footnote-4),** dla wsparcia prawidłowego rozwoju i funkcjonowania układu odpornościowego (zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz żelazo i jod wspierające prawidłowy rozwój poznawczy). 93% maluchów bardzo dobrze toleruje to mleko następne już od 1. butelki[[5]](#footnote-5). Bo szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka!

|  |
| --- |
| **Okiem eksperta:** *Przytulanie na każdym etapie życia jest bardzo ważne dla każdego z nas, a bliskość jest naturalną potrzebą niemowląt i małych dzieci. Maluszek, który otrzymuje miłość, rodzinne ciepło i codzienną obecność bliskich, czuje się bezpieczny i kochany. Kiedy dziecko jest regularnie przytulane ma poczucie też, że jest ważne dla opiekunów. Jak widać ten gest przynosi w zasadzie same korzyści. Warto się nad tym zastanowić i częściej przytulać dzieci, partnerów oraz najbliższych. Dziecko jest bardzo bacznym obserwatorem – należy dawać mu dobry przykład od pierwszych lat jego życia, więc bądźmy dla siebie czuli* – podpowiada Katarzyna Rabenda, psycholog i ekspert BebiKlub.**Eksperci dla rodziców i opiekunów**Ekspertki z Serwisu Konsumenckiego Nutricia są do dyspozycji rodziców i opiekunów. Dzięki swojemu doświadczeniu i wiedzy specjalistki doradzą oraz podpowiedzą, jak postępować w różnych sytuacjach związanych z opieką nad dzieckiem, z karmieniem piersią, pielęgnacją niemowlęcia oraz jak prawidłowo zadbać o dietę malucha. Więcej informacji na stronie www.BebiKlub.pl.Ekspertki BebiKlub czekają na Twoje pytania. Zadzwoń pod nr tel. 801 16 55 55 lub napisz: <https://www.bebiklub.pl/eksperci>.  |

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie 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. Zgodnie z przepisami prawa mleka następne nie zawierają konserwantów i barwników. [↑](#footnote-ref-2)
3. Zgodnie z przepisami prawa, tak jak inne mleka następne. [↑](#footnote-ref-3)
4. Bebiko 2, tak jak inne mleka następne, zawiera wymagane przepisami prawa witaminy i składniki mineralne oraz inne składniki odżywcze. [↑](#footnote-ref-4)
5. Na podstawie opinii 93% mam z grupy 426, które testowały Bebiko 2 NUTRIflor Expert na platformie trnd.pl w dniach 16.07-29.07.2021. [↑](#footnote-ref-5)