**Jak wspierać mikrobiotę jelitową niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego?**

**Narodziny dziecka to prawdziwy cud. Zarówno poród siłami natury, jak i drogą cięcia cesarskiego ma szczęśliwie sprowadzić dziecko na świat. Jednocześnie sposób, w jaki maluszek się urodzi, ma wpływ na kształtowanie się jego mikrobioty jelitowej, która ma szczególne znaczenie dla odporności. Podczas porodu siłami natury dziecko, przechodząc przez kanał rodny mamy, otrzymuje dobroczynne bakterie, m.in. z rodzaju *Bifidobacterium*. Jak zatem wspierać mikrobiotę jelitową niemowlęcia urodzonego drogą cesarskiego cięcia? Jednym ze sposobów jest odpowiednie żywienie dziecka.**

**Czym jest mikrobiota jelitowa?**

1000 pierwszych dni po narodzinach to dynamiczny okres wzrostu i rozwoju młodego organizmu, w tym układu odpornościowego. **W momencie narodzin odporność niemowlęcia wciąż jest niedojrzała** i dopiero musi się nauczyć, jak dostosowywać się do zmiennych warunków zewnętrznych i jak radzić sobie z chorobotwórczymi czynnikami. **Kluczowym miejscem rozwoju układu odpornościowego są jelita, które – choć należą do układu pokarmowego – są uważane za istotny element układu odpornościowego[[1]](#footnote-1).** To właśnie w jelitach kształtuje się mikrobiota jelitowa, a kolonizacja jelit przez drobnoustroje to dynamiczny proces, który ma miejsce w trakcie życia płodowego i w pierwszych latach życia dziecka[[2]](#footnote-2). **Mikrobiota jelitowa to ogół mikroorganizmów, w tym bakterii, które tworzą w jelitach złożony ekosystem.** W trakcie porodu siłami natury dochodzi do pierwszego bezpośredniego kontaktu dziecka z mikrobiotą matki – pochodzącą zarówno z przewodu pokarmowego, jak i dróg rodnych. Stanowi ona główne źródło mikroorganizmów kolonizujących jelita nowo narodzonego dziecka[[3]](#footnote-3), wśród których są m.in. Bifidobakterie, jedne z pierwszych korzystnych bakterii zasiedlających przewód pokarmowy maluszka[[4]](#footnote-4).

**Wsparcie dziecka urodzonego drogą cięcia cesarskiego**

Niemowlę, które przychodzi na świat drogą cięcia cesarskiego, nie ma bezpośredniego kontaktu z mikrobiotą mamy. Wiedząc jednak, że zasiedlanie jego jelit przez dobroczynne bakterie będzie trwało również po porodzie, **istnieją sposoby na wspieranie mikrobioty jelitowej dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie.** Jednym i najważniejszym z nich jest odpowiednie żywienie niemowlęcia po narodzinach. Chociaż najlepszym pokarmem dla dziecka jest mleko mamy, czasem karmienie piersią może być utrudnione. Mama może mieć zastój pokarmu, niemowlę może mieć kłopoty z prawidłowym pobieraniem pokarmu lub mogą to być trudności związane z porodem drogą cięcia cesarskiego[[5]](#footnote-5). Warto pamiętać, że wiele problemów można pokonać, a pomoc w tym zakresie mama może uzyskać od specjalisty – położnej lub doradcy laktacyjnego – który zaleci jej np. zmianę techniki karmienia. Zdarza się, że w niektórych przypadkach kontynuowanie karmienia piersią nie jest jednak możliwe. Tu również z pomocą przyjdzie specjalista – lekarz pediatra, który pomoże wybrać optymalny sposób żywienia niemowlęcia. **Dzięki osiągnięciom współczesnej nauki dzisiaj na polskim rynku są dostępne również formuły odpowiednie dla dzieci urodzonych drogą cięcia cesarskiego – z dodatkiem bakterii z rodzaju *Bifidobacterium* (*B. breve M-16V*).** Ten jeden z najliczniej występujących w jelitach zdrowych niemowląt karmionych piersią gatunek bakterii odpowiada m.in. za aktywację niedojrzałego układu odpornościowego[[6]](#footnote-6), dlatego wybór takiego produktu do karmienia lub dokarmiania niemowlęcia jest jednym ze sposobów na wsparcie jego rozwijającej się mikrobioty jelitowej.

|  |
| --- |
| **Zdaniem eksperta**  „Chociaż kolonizacja przewodu pokarmowego dziecka przez dobroczynne bakterie, w tym m.in. Bifidobakterie, ma miejsce podczas porodu naturalnego, eksperci obserwują tendencję wzrostową porodów drogą cięcia cesarskiego. Dotyczy to zarówno Polski, jak i całego świata. Trzeba mieć świadomość, że w wielu przypadkach ten rodzaj porodu nie jest wyborem kobiety, ale decyzją podejmowaną przez lekarza z konieczności – aby ratować zdrowie i życie mamy i/lub niemowlęcia. Bez względu na to, w jaki sposób noworodek pojawi się na świecie, najważniejsze bowiem jest to, że szczęśliwie jest już z rodzicami. Każdego dnia tłumaczę to mamom i doradzam im w kwestiach dotyczących wspierania rozwoju i prawidłowego żywienia dzieci. Powtarzam, że osiągnięcia współczesnej nauki podsuwają coraz więcej skutecznych sposobów na wspieranie mikrobioty jelitowej oraz odporności niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego. Bez względu na to, jaki sposób karmienia one wybiorą, muszą wiedzieć, że to właśnie w pierwszych latach życia rozwija się układ odpornościowy, a jelita są kolonizowane przez drobnoustroje, w tym m.in. dobroczynne bakterie. Właśnie dlatego warto wybrać pokarm, który będzie dla maluszka dobrym źródłem m.in. Bifidobakterii” – tłumaczy Halina Dudek, ekspert [BebiProgram.pl](https://www.bebiprogram.pl/) |

**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. West CE et al. (2015) J Allergy Clin Immunol 135:3-13. [↑](#footnote-ref-1)
2. Yatsunenko T, Rey FE, Manary MJ, Trehan I, Dominguez-Bello MG, Contreras M, et al. Human gut microbiome viewed across age and geography. Nature. 2012;486:222–7 [↑](#footnote-ref-2)
3. Collado MC et al. 2012. Microbial ecology and host-microbiota interactions during early life stages. Gyt Microbes; 3: 352-365. [↑](#footnote-ref-3)
4. Harmsen HJ, Wildeboer-Veloo AC, Raangs GC, Wagendorp AA, Klijn N, Bindels JG, et al. Analysis of intestinal flora development in breast-fed and formula-fed infants by using molecular identification and detection methods. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2000;30:61–7. [↑](#footnote-ref-4)
5. Prior et al. Breastfeeding after cesarean delivery: a systematic review and meta-analysis of world literature. A, J Clin Nutr 2012; 95:1113-35. [↑](#footnote-ref-5)
6. Cukrowska B. The Relationship between the Infant Gut Microbiota and Allergy. The Role of Bifidobacterium breve and Prebiotic Oligosaccharides in the Activation of Anti-Allergic Mechanisms in Early Life. Nutrients 2020; 12, 946. [↑](#footnote-ref-6)