**Mleko matki – co to znaczy, że jest kompleksową kompozycją składników?**

**Jest zawsze dostępne, ma odpowiednią temperaturę, a jego skład zmienia się wraz z rozwojem niemowlęcia, dlatego najlepiej odpowiada na potrzeby młodego organizmu. To właśnie mleko matki, które od kilkudziesięciu lat jest przedmiotem badań naukowców z całego świata. Co sprawia, że zdaniem ekspertów jest najlepszym pokarmem dla dziecka? Czy to zasługa konkretnego składnika? Wręcz przeciwnie! Dowiedz się, czym jest kompleksowa kompozycja składników kobiecego mleka i poznaj rozwiązania, kiedy karmienie piersią nie jest możliwe.**

**Karmienie piersią – złoty standard żywienia niemowląt**

Jedną z pierwszych i najważniejszych czynności związanych z opieką nad niemowlęciem, które właśnie przyszło na świat, jest pierwsze przystawienie go do piersi mamy, które powinno nastąpić maksymalnie do dwóch godzin po porodzie. **Chociaż karmienie piersią jest czymś naturalnym, nie zawsze przychodzi łatwo**, a w pierwszych dniach czy tygodniach po narodzinach dziecka **wsparciem dla mamy może być w tym zakresie położna lub doradca laktacyjny.** Dzięki ich wskazówkom można nauczyć się prawidłowych technik karmienia piersią oraz sposobów na utrzymanie laktacji. To kluczowe, aby móc zgodnie z zaleceniami ekspertów ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) karmić niemowlę wyłącznie piersią co najmniej przez 6 pierwszych miesięcy jego życia. Po tym czasie przychodzi czas na rozszerzanie diety dziecka, a kontynuowanie karmienia mlekiem mamy dalej jest zalecane. Specjaliści rekomendują, aby karmić dziecko piersią nawet do około 2. roku jego życia – tak długo, jak będzie chciała tego mama oraz maluszek, ponieważ **młody organizm potrzebuje składników matczynego pokarmu do prawidłowego wzrostu i rozwoju, a ten proces najintensywniej zachodzi właśnie w pierwszych latach życia.**

**Czym jest kompleksowa kompozycja składników mleka matki?**

Wzrost, kształtowanie się poszczególnych narządów i układów w młodym organizmie, w tym m.in. odpornościowego czy pokarmowego, a także rozwój poznawczy to procesy, które w początkowym okresie życia muszą być wspierane poprzez odpowiednie żywienie niemowlęcia. **Mleko mamy zawiera wszystkie niezbędne do tego składniki odżywcze**, witaminy (poza D i K, które należy suplementować zgodnie z zaleceniami pediatry) oraz składniki mineralne. A to wszystko w odpowiednich ilościach i proporcjach, które zmieniają się podczas jednego karmienia, w ciągu dnia i wraz z rozwojem dziecka, aby zawsze były dopasowane do aktualnych potrzeb niemowlęcia. **Wyjątkowość kobiecego pokarmu nie polega bowiem na tym, że zawiera on jeden konkretny składnik, ale właśnie całą ich kompleksową kompozycję**, która jest niezbędna dla kształtującego się młodego organizmu, w tym jego odporności.

**Co robić, jeśli karmienie piersią jest utrudnione?**

Nie tylko w początkowym okresie laktacji mogą pojawić się problemy. Również w drugim półroczu życia niemowlęcia zdarzają się sytuacje, kiedy mama nie może kontynuować karmienia piersią. Mogą to być kwestie zdrowotne, w których pomocna może okazać się porada specjalisty, np. doradcy laktacyjnego. Jeśli jednak próby pobudzenia laktacji nie przyniosą spodziewanych efektów lub mama nie decyduje się na kontynuowanie karmienia piersią z innych powodów, np. powrotu do pracy, warto rozważyć wprowadzenie karmienia mieszanego (czyli naprzemiennego podawania dziecku mleka z piersi i mleka następnego) lub podawanie dopasowanego do potrzeb niemowlęcia mleka modyfikowanego. Ale jak wybrać taki produkt, aby mieć pewność, że jest odpowiedni?

**Wybór mleka następnego – wskazówki**

**Włączenie mleka następnego do diety 6-miesięcznego niemowlęcia powinno być przemyślaną decyzją** – jest możliwe również przy jednoczesnym kontynuowaniu karmienia piersią. Takich produktów jest na rynku wiele, dlatego rodzice mogą czuć się zagubieni w wyborze konkretnej formuły. Powinni przy tym pamiętać, że w tej sytuacji nie są sami – pomocna może okazać się rozmowa z pediatrą prowadzącym dziecko, który dobrze zna maluszka i wie, jak można wspierać jego prawidłowy rozwój poprzez żywienie. Lekarz podpowie, na co zwracać uwagę i czym się kierować. Przykładowo warto pamiętać, że **o tym, czy dane mleko następne ma skład dopasowany do szczególnych potrzeb niemowlęcia, nie świadczy jeden konkretny zawarty w nim składnik**, ale – tak samo jak w pokarmie kobiecym – dopiero cała kompozycja składników, które w harmonijny sposób będą wspierały najważniejsze procesy zachodzące w młodym organizmie. Dzięki pracy ekspertów w dziedzinie żywienia niemowląt i małych dzieci powstały formuły mlek modyfikowanych, których **receptury są inspirowane właściwościami kobiecego pokarmu.** Przykładem produktu stworzonego z myślą o dzieciach, które z różnych przyczyn nie mogą być karmione pokarmem mamy, jest mleko następne [**Bebilon 2 – kompletna kompozycja zawierająca także składniki naturalnie występujące w mleku matki**](https://www.bebiprogram.pl/poznaj-bebilon-pronutra-advance)**[[1]](#footnote-1).** W jego składzie znajduje się również m.in. unikalna kompozycja oligosacharydów GOS/FOS w stosunku 9:1, które odwzorowują kompozycję krótko- i długołańcuchowych oligosacharydów mleka matki, a także kwas DHA, ważny dla rozwoju mózgu, witaminy A, C i D dla wsparcia układu odpornościowego czy jod i żelazo dla rozwoju poznawczego. **To mleko modyfikowane rekomendowane jako numer 1 przez pediatrów w Polsce[[2]](#footnote-2).**

**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. Kompletna kompozycja Bebilon 2 jest zgodna z przepisami prawa, zawiera m.in. witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, DHA dla rozwoju mózgu i wzroku oraz żelazo dla rozwoju poznawczego. Laktoza, DHA, witaminy, żelazo, wapń oraz nukleotydy naturalnie występują w mleku matki. Mleko matki zawiera dodatkowo unikalne składniki, w tym m.in. przeciwciała, hormony i enzymy. [↑](#footnote-ref-1)
2. Wśród mlek następnych, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2020 r. [↑](#footnote-ref-2)