**Jaki związek ma programowanie żywieniowe dziecka z karmieniem piersią?**

**1000 pierwszych dni życia to szczególnie ważny okres w życiu dziecka. W tym czasie młody organizm niezwykle dynamicznie się rozwija – swoje funkcje doskonalą narządy i układy, np. odpornościowy czy trawienny. Dlatego dla niemowlęcia kluczowy jest prawidłowy sposób żywienia, który będzie wspierał te procesy. Udowodniono, że odpowiednie żywienie dziecka ma duże znaczenie dla nawyków żywieniowych wpływających na stan organizmu w przyszłości. Czym jest programowanie żywieniowe i jaki związek z nim ma karmienie piersią? Odpowiadamy.**

**Czym jest programowanie żywieniowe?**

W rozwoju dziecka wyróżnić można tzw. krytyczne okresy. Kiedy występują, istnieje możliwość programowania metabolicznego poprzez odpowiednie żywienie. Co to oznacza? Pewne składniki codziennego jadłospisu, np. wielonienasycone kwasy tłuszczowe pochodzące z diety czy białko, programują organizm dziecka, wpływając na jego stan w późniejszych latach życia[[1]](#footnote-1).

**Właśnie ta zależność między prawidłowym żywieniem a jego znaczeniem dla jakości życia niemowlęcia – zarówno teraz, jak i w przyszłości – nazywana jest programowaniem żywieniowym.** Według ekspertów jednym z kluczowych etapów mających duże znaczenie dla rozwoju jest wczesne dzieciństwo. To właśnie wtedy organizm jest niezwykle wrażliwy na niedobór lub nadmiar składników odżywczych. Ich nieodpowiednia ilość może wpływać na zmiany w metabolizmie, a przez to zwiększać u dziecka predyspozycje np. do otyłości.

|  |
| --- |
| **To ciekawe!**  Naukowcy uważają, że wpływ otoczenia we wczesnym okresie życia na stan organizmu w przyszłości wyjaśnia epigenetyka, czyli dziedzina nauki, która bada relacje między kodem genetycznym a środowiskiem życia.  Okazuje się, że czynniki zewnętrzne wpływają na aktywność pewnych procesów epigenetycznych (czyli mechanizmów regulacji działania genów), które równocześnie najaktywniejsze są u najmłodszych, najintensywniej rozwijających się organizmów. To właśnie one sprawiają, że komórki i narządy organizmu „uczą się” swojego środowiska, ulegając między innymi wpływom takich czynników jak ilość i jakość zapewnianych dziecku substancji odżywczych. |

**To dlatego kluczowym okresem jest 1000 pierwszych dni życia, liczony od poczęcia poprzez całą ciążę aż po pierwsze lata życia dziecka. W tym czasie pojawia się unikalna możliwość wpływu na prawidłowy i harmonijny rozwój niemowlęcia.** Programowanie żywieniowe jest istotne również dla wykształcania prawidłowych nawyków żywieniowych. Od rodziców zależy, czy dziecko chętniej sięgnie po jabłko, czy po słoną przekąskę.

**Najlepsze jest karmienie piersią**

Jaki związek ma programowanie żywieniowe z karmieniem piersią? **Dzięki unikalnej kompozycji składników w kobiecym pokarmie niemowlę otrzymuje w odpowiednich proporcjach niezbędne witaminy i składniki mineralne dopasowane do jego potrzeb.** Mleko mamy zawiera wszystko to, co zapewni najlepsze wsparcie żywieniowe dziecku. To m.in. przeciwciała i komórki odpornościowe oraz inne składniki specyficzne wyłącznie dla mleka kobiecego – hormony czy enzymy. Matczyne mleko może zmieniać się nawet podczas jednego karmienia, w ciągu dnia i wraz z rozwojem dziecka, aby zawsze odpowiadać na aktualne potrzeby niemowlęcia.

Niezwykłe właściwości kobiecego pokarmu sprawiają, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby mleko mamy było jedynym pokarmem dziecka w pierwszym półroczu jego życia. Po tym okresie przychodzi czas na rozszerzanie jadłospisu niemowlęcia, jednak według zaleceń **mleko mamy wciąż powinno być stałym elementem codziennej diety malucha** – nawet do 2. roku życia lub dłużej, jeśli będzie to pożądane przez mamę i dziecko.

Zdarza się jednak, że karmienie piersią jest utrudnione. **Kłopoty mogą wystąpić nie tylko na początku macierzyństwa, ale również na późniejszych etapach.** Mama może zmagać się np. ze zbyt małą ilością pokarmu, bolesnymi zastojami czy poranionymi sutkami. Warto wówczas zasięgnąć porady położnej lub doradcy laktacyjnego. Dzięki ich wskazówkom można nauczyć się prawidłowych technik karmienia piersią czy poznać sposoby na utrzymanie laktacji. Warto również pamiętać, że często trudności są przejściowe, a dzięki wsparciu specjalistów można je pokonać i nadal cieszyć się karmieniem piersią.

Zdarza się również, że mimo podejmowania prób i konsultowania się ze specjalistami karmienie piersią jest niemożliwe. Co w takiej sytuacji mogą zrobić rodzice?

**Wsparcie żywieniowe dla niemowląt**

Kiedy mama nie może kontynuować karmienia piersią, warto, aby zasięgnęła porady lekarza pediatry, który zna potrzeby dziecka i wskaże alternatywny sposób żywienia, np. mleko następne. **Taki produkt ma skład dopasowany do szczególnych potrzeb niemowlęcia. Tak samo jak w mleku mamy nie świadczy o tym jeden konkretny zawarty w nim składnik**, ale dopiero cała kompozycja składników odżywczych.

Dlatego z myślą o dzieciach, które z różnych przyczyn nie mogą być karmione pokarmem mamy lub wymagają dokarmiania, powstał [**Bebilon 2 Advance PRONUTRA – mleko następne, które posiada kompletną kompozycję składników[[2]](#footnote-2), w tym także te naturalnie występujące w mleku matki.**](https://www.bebiprogram.pl/produkty/mleka-modyfikowane/bebilon-2-advance-pronutra)

Produkt zawiera unikalną kompozycję oligosacharydów GOS/FOS w stosunku 9:1, które odwzorowują kompozycję oligosacharydów mleka matki. **To mleko następne rekomendowane jako numer 1 przez pediatrów w Polsce[[3]](#footnote-3).**

Produkt jest również **dostępny w płynie. To pełnowartościowa porcja 200 mililitrów mleka następnego w zamykanej, poręcznej butelce.** Sprawdzi się do dokarmiania dziecka w cyklu mieszanym. Dzięki łatwości podania będzie też dobrym rozwiązaniem, gdy mama wychodzi z domu, a niemowlę zostaje pod opieką innych członków rodziny.

|  |
| --- |
| **Sprawdź!**  Więcej porad, ciekawych artykułów czy poradników, a także narzędzi przydatnych dla przyszłych i obecnych rodziców można znaleźć na [www.BebiProgram.pl](http://www.BebiProgram.pl). Czekają tam także eksperci, którzy odpowiedzą na wszelkie pytania i wątpliwości mamy i taty. |

**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.bebiprogram.pl/dziecko-rozwoj-i-zywienie/zywienie/profilaktyka/naukowcy-o-wczesnym-programowaniu-zywieniowym> [↑](#footnote-ref-1)
2. Kompletna kompozycja Bebilon 2 zgodna z przepisami prawa zawiera m.in. witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, DHA i ALA dla rozwoju mózgu oraz żelazo i jod dla rozwoju poznawczego. Laktoza, DHA, witaminy, żelazo, wapń oraz nukleotydy naturalnie występują w mleku matki. [↑](#footnote-ref-2)
3. Wśród mlek następnych, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2020 r. [↑](#footnote-ref-3)