



Mikrobiota, czyli „mały świat” w brzuszku Twojego dziecka. Sprawdź, jak o nią zadbać!

W przewodzie pokarmowym człowieka może mieszkać **nawet 100 mld mikroorganizmów¹**, które razem stanowią tzw. mikrobiotę jelitową. Jej prawidłowy skład jest **kluczowy dla zdrowia** - drobnoustroje, które ją tworzą, mają wpływ na **kształtowanie odporności, właściwe trawienie oraz wytwarzają niektóre witaminy.**

Co może pomóc budować zdrowy mikrobiom maluszka?

Wykorzystaj „okienko możliwości”, czyli pierwsze 12 miesięcy, by zadbać o „mały świat” w brzuszku Twojego dziecka, a dzięki temu – o jego zdrowie teraz i w przyszłości.

„Okno szansy”



Ciąża



Noworodek



1. urodziny

Zdrowy rozwój

Karmienie piersią od samego początku

Pokarm mamy działa **synbiotyicznie**, czyli zawiera zarówno **probiotyki** (odpowiednie bakterie, np. *B.infantis*), jak i dopasowane do nich wyjątkowe **prebiotyki – oligosacharydy mleka kobiecego (HMO)**, które są pokarmem dla pożytecznych drobnoustrojów.

Właściwe rozszerzanie diety

Urozmaicone produkty uzupełniające, szczególnie te roślinne, bogate w **łtłnnik pokarmowy**, pomagają dbać o różnorodność mikroorganizmów w jelitach.

To wyjątkowo ważne, jeśli Twój maluszek jest **wcześnieakiem**, urodził się **przez cesarskie cięcie** lub był leczony **antybiotykami**. Właściwe żywienie od pierwszych chwil życia jest wtedy jeszcze bardziej istotne.

💡 Czy wiesz, że...?

Dzieci karmione piersią mogą każdego dnia otrzymać z mlekiem mamy **nawet 1 mln bakterii**?. To ważny element budowania odporności dziecka.

Nestlé
Baby & me



Więcej informacji na temat mikrobioty oraz innych tematów związanych z odpornością dziecka, znajdziesz na stronie dla rodziców [nestlebabyandme.pl](https://www.nestlebabyandme.pl).

1. Guinane C.M. Cofer P.D., Therap Adv Gastroenterol. 2013 2. Jeong S., Clin Exp Pediatr. 2022

Ważna informacja: Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia – rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.