**Ekspert: Sekret odporności dziecka tkwi w mleku mamy. Poznaj moc biotyków i ich rolę w rozwoju niemowlęcia**

**Odporność niemowlęcia kształtuje się już od pierwszych chwil życia. Najdoskonalszym pokarmem, zarówno pod względem odżywczym, jak i immunologicznym, jest mleko mamy. Naukowcy od dekad analizują jego fenomen, odkrywając, że elementy biotyczne w nim obecne to coś więcej niż składniki – to aktywni sojusznicy odporności. Co to oznacza dla dzieci, które nie są karmione piersią? Odpowiada ekspertka BebiProgram.pl, Halina Dudek.**

Karmienie piersią to rekomendowany sposób żywienia niemowląt. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), przez pierwsze 6 miesięcy życia niemowlę powinno być karmione wyłącznie mlekiem matki[[1]](#footnote-1). Po tym okresie, wraz z wprowadzaniem pokarmów uzupełniających, zaleca się kontynuowanie karmienia piersią nawet do ukończenia 2. roku życia lub dłużej.

**Składniki biotyczne – aktywni sojusznicy odporności**

Mleko matki to nie tylko źródło składników odżywczych. To dynamiczna substancja biologiczna, która wspiera rozwój układu odpornościowego już od pierwszych dni życia dziecka. Jak podkreśla Halina Dudek, ekspertka BebiProgram.pl:

„Mleko mamy zawiera biologicznie aktywne składniki, takie jak naturalne bakterie i oligosacharydy prebiotyczne. To one odpowiadają za wspieranie mikrobioty jelitowej i budowanie odporności niemowlęcia.”

Biotyki to zbiorcze określenie dla **probiotyków, prebiotyków, synbiotyków i postbiotyków** – składników, które, poprzez wpływ na mikrobiotę jelitową, mogą sprzyjać rozwojowi układu odpornościowego. W mleku matki obecne są – żywe, dobroczynne bakterie z grupy **Lactobacillus i Bifidobacterium** o charakterze probiotycznym, które kolonizują układ pokarmowy niemowlęcia, tworząc barierę ochronną przed szkodliwymi drobnoustrojami. Wspomagają one nie tylko na odporność, ale także mogą zmniejszać ryzyko alergii czy skracać czas trwania kolki. Oligosacharydy prebiotyczne to z kolei pokarm dla korzystnych bakterii.

**Oligosacharydy mleka kobiecego (HMO, ang. human milk oligosaccharides)** są kluczowe dla dobrych bakterii. Pomagają im się namnażać i pełnić swoje funkcje ochronne, ograniczając przyczepianie się szkodliwych drobnoustrojów do ścianek jelit dziecka.

**Zaufanie oparte na badaniach**

Zgłębiając fenomen mleka kobiecego, naukowcy od ponad 50 lat analizują jego skład i właściwości. Badania jednoznacznie potwierdzają, że mleko mamy to nie tylko wyjątkowe źródło składników odżywczych, ale również tych biologicznie aktywnych, między innymi takich jak naturalne bakterie czy oligosacharydy prebiotyczne, które współdziałają w licznych procesach.

|  |
| --- |
| **Mleko mamy jako źródło inspiracji**Bazując na wieloletnich badaniach nad mlekiem kobiecym, powstają receptury mlek następnych inspirowane nie tylko jego składem, ale również naturalnymi procesami zachodzącymi z udziałem zawartych w nim składników. Taka wiedza pozwala tworzyć produkty, które mogą wspierać niemowlęta w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia. Wszystko po to, aby dzieci, które z różnych przyczyn nie są karmione piersią, mogły również otrzymać właściwe wsparcie w rozwoju i budowaniu odporności – mówi **ekspertka BebiProgram.pl**. |

**Co w sytuacji, gdy mama nie może kontynuować karmienia piersią?**

Zdarza się, że mimo największych starań i chęci, kontynuowanie karmienia piersią okazuje się trudne lub niemożliwe. To zupełnie naturalne – każda mama i każda historia jest inna. W takich momentach warto pamiętać, że nadal można skutecznie wspierać rozwój i odporność swojego dziecka.

Wspólnie z lekarzem można dobrać mleko następne po 6. miesiącu życia najlepiej odpowiadające potrzebom dziecka – wspierający jego rozwój i odporność. Chociaż nie da się odtworzyć mleka kobiecego, istnieją receptury, które są wzorowane nie tylko składem mleka matki, ale również naturalnymi procesami z udziałem składników znajdujących się w tym niezwykłym pokarmie oraz jego funkcjonalnością. Wśród nich są kompozycje ze składnikami naturalnie występującymi w mleku mamy, m.in. witaminami A, C i D\* dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jodem i żelazem\* dla rozwoju poznawczego, a także z wykorzystaniem rodzajów bakterii, takich jak te naturalnie występujące w mleku matki.

**Wiedza dla rodziców, wsparcie dla dzieci**

Biotyki wspólnie oddziałują na mikrobiotę jelitową i odporność dziecka. Dla dzieci, które nie są karmione piersią, odpowiednio dobrane mleko następne może być realnym wsparciem.

Dowiedz się więcej na stronie [www.BebiProgram.pl](https://www.BebiProgram.pl) – miejscu, gdzie nauka spotyka się z codziennym wsparciem dla rodziców.

\*zgodnie z przepisami prawa

**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. World Health Organization, Infant and young child feeding, 2009. [↑](#footnote-ref-1)