**Jak wspierać odporność dziecka?**

**Odporność może kształtować się nawet do 12. roku życia maluszka. Warto więc w tym czasie wzmacniać odporność dziecka tak, aby utrudnić bakteriom i wirusom działanie w jego organizmie. Bo w końcu lepiej zapobiegać niż leczyć!**

**Odporność u dzieci zaczyna kształtować się już w okresie płodowym**

Początek budowania odporności dziecka przypada na okres prenatalny. Mama dostarcza maluszkowi przez łożysko składników niezbędnych w procesie tworzenia układu odpornościowego, ale także immunoglobuliny (IgG), które odpowiadają za tzw. odporność tymczasową płodu. Produkcja przez organizm dziecka własnych przeciwciał ruszy na dobre dopiero na początku II półrocza życia. Warto więc, by matka już na tym etapie dbała o odpoczynek i odpowiednią ilość snu, ograniczała stres

i zwracała uwagę na to, co je.

**Poród naturalny czy cesarskie cięcie?**

Na liczbę i skład mikrobioty (mikroflory) dziecka, czyli bakterii zamieszkujących jego przewód pokarmowy, duży wpływ ma rodzaj porodu. Podczas porodu siłami natury maluszek ma kontakt

z bakteriami kanału rodnego mamy, m.in. z rodzaju Bifidobacterium. Dzięki temu w jego jelitach zaczynają namnażać się dobroczynne bakterie, ważne dla prawidłowego działania układu immunologicznego. U dzieci urodzonych przez cesarskie cięcie zasiedlanie jelita przez dobre bakterie trwa niestety nieco dłużej.

**Znaczenie mikrobioty dla odporności**

Dobre bakterie mieszkające w jelicie to ważny element walki z patogenami – chorobotwórczymi bakteriami i wirusami, które trafiają z zewnątrz do przewodu pokarmowego dziecka. Zadaniem mikroflory jest ochrona przed namnażaniem się niekorzystnych drobnoustrojów i mobilizowanie układu odpornościowego maluszka do działania. Duże znaczenie dla budowania zdrowej mikrobioty jelitowej ma sposób żywienia.

**Jak wzmocnić odporność dziecka naturalnymi sposobami?**

**1. Karmienie piersią - odporność wyssana z mlekiem mamy**

Mleko mamy to najlepszy pokarm dla niemowlęcia. Jego składniki wspierają dojrzewający przewód pokarmowy i mają ogromny wpływ na odporność u dzieci. Jest to możliwe m.in. dlatego, że pokarm mamy zawiera odpowiednią ilość ważnych składników. W mleku mleku kobiecym znaleźć można m.in.:

l węglowodany, a dokładniej laktozę;

l tłuszcze (w tym omega-3, np. DHA i omega-6, np. ARA, o których nieco więcej później);

l oligosacharydy mleka kobiecego (HMO - ang. human milk oligosaccharides), które stanowią trzeci pod względem ilości suchy składnik mleka mamy. Bardzo istotna jest ich różnorodność – w pokarmie kobiecym występują 3 odmienne pod względem budowy grupy HMO;

l białka, które charakteryzują się bardzo wysoką jakością i są łatwe do strawienia;

l witaminy i składniki mineralne, w tym tzw. immunoskładniki, czyli witaminy A, C i D, wspierające odporność;

l probiotyki, czyli korzystne kultury bakterii z rodzaju Lactobacillus i Bifidobacterium, które stopniowo zasiedlają jelita dziecka;

l enzymy, nukleotydy, czynniki wzrostu, przeciwciała itp.

Eksperci zalecają, by karmienie piersią trwało przynajmniej przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka.

**2. Immunoskładniki dla lepszej odporności**

Kolejnym sposobem, by wzmocnić układ odpornościowy dziecka jest jego jadłospis na etapie rozszerzania diety. Powinny znaleźć się w nim m.in. produkty będące źródłem wspomnianych już immunoskładników:

l witaminy A – m.in. warzywa (np. marchewka, natka pietruszki, szpinak), owoce (mango, morele) i jaja;

l witaminy C – warzywa i owoce, np. pietruszka, papryka, brokuły, kalafior, porzeczki, truskawki, kiwi;

l witaminy D – jest zalecana wszystkim – dużym, i małym. W żywności obecna jest w niewielkich ilościach, dlatego warto ją suplementować w szczególności podczas okresu jesienno-zimowego. U niemowląt zaleca się jej podawanie przez cały rok. Ważne, aby zawsze skonsultować z pediatrą, który preparat i jaka ilość będzie najlepsza dla maluszka

**​3. DHA i ARA – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6**

W jadłospisie powinny pojawić się także „dobre” kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Niemowlę otrzymuje je najpierw z mlekiem mamy, a na etapie rozszerzania diety źródłem DHA w jego pokarmach mogą być również ryby, np. łosoś czy pstrąg. Jeśli dziecko nie je ryb, warto porozmawiać z lekarzem

o suplementacji tego składnika.

**4. Probiotyki – dobre bakterie, które zasiedlają brzuszek**

Niektóre bakterie, jak Lactobacillus GG [LGG], mogą wpływać na skład mikrobioty u dzieci. Po konsultacji z lekarzem można stosować je w postaci suplementu diety, a u starszych malców także

w formie produktów mlecznych (np. jogurtów) z żywymi kulturami bakterii probiotycznych.

**5. Ruch to zdrowie!**

Aktywność fizyczna również może pomóc w kształtowaniu odporności dziecka. Wspólne spacery

i ćwiczenia na świeżym powietrzu to świetny sposób na hartowanie najmłodszych i ciekawe spędzenie czasu całą rodziną. Ważny jest jednak odpowiedni strój – dziecku nie powinno być ani za zimno ani za ciepło, bo w obu przypadkach łatwiej o infekcję. By upewnić się, że maluch jest właściwie ubrany, można sprawdzić mu temperaturę na karku – chłodne ręce czy twarz nie są miarodajnym wskaźnikiem.

**6. Wypoczęte dziecko lepiej radzi sobie z chorobami**

Sen to czas na regenerację – gdy jakość lub ilość snu jest nieodpowiednia, dziecko może być bardziej podatne na działanie patogenów. Warto więc wietrzyć sypialnię przed snem, dbać o wieczorne rytuały oraz ograniczać kontakt z ekranami przed zaśnięciem.

**7. Temperatura i wilgotność, a odporność**

Zbyt wysoka temperatura może powodować przegrzewanie dziecka i w konsekwencji osłabiać jego odporność. Także suche powietrze, będące problemem szczególnie w okresie grzewczym, może sprzyjać infekcjom.

**8. Stres nie wychodzi na zdrowie**

Stres może znacząco obniżyć odporność na choroby. Istotnym jest więc dbanie o poczucie bezpieczeństwa dziecka, szczególnie w trudnych dla niego momentach jak powrót rodziców do pracy, pójście do żłobka czy przedszkola lub pojawienie się młodszego rodzeństwa.

**9. Higiena (z umiarem)**

Warto wpajać dziecku od samego początku dobre nawyki, np. mycie rąk po wyjściu z toalety, przed posiłkiem czy po powrocie ze spaceru. We wszystkim ważny jest jednak umiar – maluszek dzięki kontaktowi z bakteriami i wirusami uczy się je zwalczać, wychowanie w sterylnych warunkach nie będzie więc dla niego najlepsze.

**10. Szczepić czy nie szczepić?**

Szczepienia obowiązkowe i zalecane, realizowane zgodnie z kalendarzem szczepień, również mogą wspierać w budowaniu odporności u dziecka – zmniejszają prawdopodobieństwo zachorowania,

a dodatkowo jeśli maluszek już zachoruje, mogą złagodzić przebieg choroby. Warto ustalić z lekarzem harmonogram wizyt i pilnować ich terminów.

**11. Jak wspierać odporność u dzieci, które nie są już karmione piersią?**

Jeśli maluszek nie jest już karmiony piersią lub rodzice rozważają wprowadzenie mleka modyfikowanego, ważny jest jego odpowiedni wybór. Mleko mamy to najlepsze wsparcie odporności dziecka, dlatego szukając mleka modyfikowanego, warto sięgnąć po takie, które w jak największym stopniu bazuje na badaniach pokarmu kobiecego.

**NAN SUPREMEPRO 2 to najnowsze osiągnięcie naukowców Nestlé** – stworzona w oparciu o aktualne badania, **przełomowa formuła premium**. To mleko następne, które stanowi **wsparcie dla odporności\*\*, rozwoju poznawczego^ i metabolizmu^^** maluszków, połączenie wysokiej jakości składników i unikalnego procesu technologicznego. NAN SUPREMEPRO 2 zawiera:

l **kompleks 5 HMO** (2’-FL, DFL, LNT, 3’-SL, 6’-SL), czyli przełomową kompozycję aż

5 oligosacharydów mleka kobiecego o strukturze identycznej jak w mleku mamy, które stanowią ilościowo łącznie ponad 40% wszystkich oligosacharydów w pokarmie naturalnym

i reprezentują wszystkie 3 grupy HMO, a dodane zostały do produktu w proporcjach zbliżonych do HMO w mleku kobiecym – ponieważ wszystko, co znajduje się w mleku mamy, zostało perfekcyjnie zaplanowane przez naturę;

l **immunoskładniki** (wit. A\*, C\* i D\*), wspierające odporność;

l **DHA**\*, który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu\*\*\*, a także **ARA**, czyli niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6;

l **GENTLE OPTIPRO**® – opatentowany proces pozwalający uzyskać częściowo hydrolizowane białko;

l **L.reuteri** – kultury bakterii takie jak w mleku mamy;

l **Witamina B1 (tiamina)**\*.

Każdy rodzic marzy, by jego dziecko nie chorowało. Nie istnieją sposoby, które pozwolą zapobiec każdej infekcji, warto jednak wykorzystać opisane wyżej proste metody, aby pomóc wzmocnić odporność dziecka.

*\* Zawartość zgodnie z przepisami prawa. \*\* Zawiera witaminę A\*, C\* i D\*, ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka. ^ Zawiera żelazo\*, które przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych. ^^ Zawiera witaminę B1 (tiaminę)\*, która wspomaga prawidłowy metabolizm węglowodanów i uwalnianie energii. \*\*\* Przy dziennym spożyciu 100mg DHA w jednej lub większej liczbie porcji.*

***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. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje socjalne 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 dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane i żywność uzupełniającą przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.*

**O Nestlé Polska S.A.**

*Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, dania w słoiczkach, soki i nektary, deserki i przekąski dostępne pod markami NAN 2, LITTLE STEPS 2, Gerber, Gerber Organic, Nestlé, BOBO FRUT, Yogolino czy Sinlac. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.*