HiPP BIO COMBIOTIK®

Odporność zaczyna się w brzuszku

PORADNIK DLA RODZICÓW DZIECI PO 6. MIESIĄCU ŻYCIA

Mleko dla niemowląt

– pytania i odpowiedzi

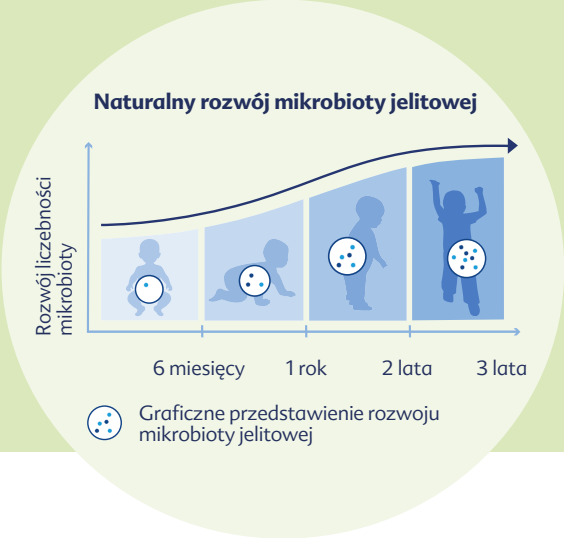
Odporność zaczyna się w brzuszku!

Odporność to naturalna bariera ochronna organizmu, która jest kluczowym elementem zdrowia Twojego dziecka. Pomaga mu bronić się przed wirusami, bakteriami i innymi drobnoustrojami, a tym samym pośrednio wspiera jego ogólny, prawidłowy rozwój i funkcjonowanie. **Silna odporność jest fundamentem zdrowego życia** — wspiera ona organizm dziecka w codziennym radzeniu sobie z różnymi wyzwaniami.

Czy wiesz, że aż **70% komórek odpornościowych znajduje się w jelitach**? To właśnie tam rozwija się mikrobiota jelitowa, która jest kluczem do budowania silnej odporności.

Jak rozwija się mikrobiota jelitowa?

Mikrobiota to zespół drobnoustrojów zamieszkujących jelita. Szczególnie **intensywnie kształtuje się w pierwszych trzech latach życia**. Skład mikrobioty jelitowej zmienia się z czasem w odpowiedzi na różne czynniki, takie jak: dieta, kontakt z różnymi mikroorganizmami w otoczeniu, stosowanie leków, choroby czy stres.



Do 6. miesiąca życia

Mikrobiota rozwija się już w okresie życia płodowego, ale to sposób porodu ma na nią największy wpływ. Podczas porodu naturalnego dziecko jest zasiedlane przez dobroczynne bakterie pochodzące z kanału rodnego matki, natomiast cesarskie cięcie przyczynia się do niekorzystnego profilu mikrobioty.

Podstawą żywienia dziecka w tym okresie powinno być mleko matki, które zawiera m.in. prebiotyki i probiotyki wspierające rozwój zdrowej mikrobioty jelitowej. Prebiotyki (rodzaj błonnika) stanowią pożywkę dla probiotyków (m.in. *L. fermentum*), czyli dobroczynnych bakterii, które pomagają w utrzymaniu zrównoważonej mikrobioty przyczyniającej się do zachowania zdrowia jelit.

Jeśli karmienie piersią nie jest możliwe, warto wybrać mleko modyfikowane, które zawiera naturalne kultury bakterii kwasu mlekowego *(L. fermentum)* oraz galaktooligosacharydy (GOS).

1. rok życia (drugie półrocze)

Po okresie, w którym dziecko jest karmione wyłącznie mlekiem mamy lub mlekiem modyfikowanym nadchodzi **czas rozszerzania diety**. Dziecko wraz z posiłkami otrzymuje nowe, dobroczynne bakterie, co zwiększa różnorodność mikrobioty jelitowej. Wprowadzenie stałych pokarmów, takich jak: warzywa, owoce, zboża czy nabiał dostarcza różnorodnych składników odżywczych, które wspierają rozwój dobroczynnych bakterii.

2. rok życia

W drugim roku życia dziecka mikrobiota jelitowa w dalszym ciągu rozwija się i stabilizuje, staje się coraz bardziej zróżnicowana i odporna, np. na negatywne czynniki ze środowiska. Nadal bardzo pomocna w tym procesie jest zbilansowana i różnorodna dieta. Warto pamiętać, aby w codziennym menu nie zabrakło produktów bogatych w błonnik, który stanowi pożywkę dla dobroczynnych bakterii. Korzystne jest

! Dzieci, które od najmłodszych lat spożywają różnorodne, dobrze zbilansowane posiłki, mają większe szanse na zachowanie zdrowych nawyków żywieniowych w przyszłości, co sprzyja stabilnej i silnej mikrobiocie jelitowej.

Choć żywienie ma kluczowe znaczenie dla budowania zdrowej mikrobioty jelitowej to należy pamiętać, że również w inny sposób można wspierać jej rozwój. **Warto umożliwiać dziecku kontakt z różnorodnymi mikroorganizmami – nie należy unikać zabaw w ogrodzie, parku, na podłodze, w piaskownicy czy ze zwierzętami.** Takie zachowania mogą zwiększyć różnorodność mikrobioty jelitowej dziecka, dzięki czemu staje się bardziej stabilna i odporna na zaburzenia.

również włączenie do diety produktów fermentowanych, takich jak jogurt naturalny, kefir czy kiszonki, które są bogate w bakterie kwasu mlekowego (m.in. *L. fermentum*). Dobrze jest kształtować nawyk regularnego picia wody. Woda wspiera trawienie i pomaga w utrzymaniu zdrowej mikrobioty jelitowej. Dla wielu maluchów drugi rok życia to czas rozpoczęcia przygody ze żłobkiem. To bardzo ważny etap, który również ma korzystny wpływ na rozwój mikrobioty jelitowej. Kontakt z innymi dziećmi i różnorodnym środowiskiem mikroorganizmów może pomóc w treningu układu odpornościowego.

3. rok życia

Około trzeciego roku życia mikrobiota jelitowa stabilizuje się, tworząc zrównoważony ekosystem mikroorganizmów, który wspiera zdrowie dziecka. Stabilna mikrobiota jelitowa pomaga w trawieniu i metabolizmie, wspiera produkcję witamin oraz krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które są ważne dla zdrowia jelit. Ważne jest unikanie w diecie przetworzonej żywności, która zawiera sztuczne dodatki i konserwanty, które mogą negatywnie wpływać na mikrobiotę jelitową. Nie warto przyzwyczajać malucha do słodyczy, napojów gazowanych czy fast foodów.

Jak możesz wspierać odporność swojego dziecka?

Zdrowa dieta

Zdrowa i dobrze zbilansowana dieta to ważny element budowania odporności. Od najmłodszych lat ucz dziecko jedzenia warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, jogurtów naturalnych czy kefirów i regularnego picia wody, zamiast słodkich napojów.

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Rodzice i opiekunowie, którzy sami wybierają zdrowe produkty, mogą skutecznie modelować zdrowe nawyki żywieniowe u swoich dzieci.

Sen i odpoczynek

Dbaj o odpowiednią ilość snu Twojego dziecka. Podczas snu organizm dziecka intensywnie regeneruje się, co jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Niedobór snu może poważnie osłabiać odporność i zwiększać ryzyko infekcji.

Dzieci do 3 miesięcy powinny spać 14-17 h dziennie, niemowlęta do 12. miesiąca 12-16 h, a dzieci w przedziale wiekowym 3-4 lata 10-13 h dziennie.

Codzienna aktywność

Zachęcaj dziecko do codziennej aktywności. Dzieci powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie! Aktywność ta powinna być różnorodna i obejmować zarówno spontaniczne zabawy, jak i bardziej zorganizowane formy ruchu.

U niemowlaków mogą być to np. zabawy na macie takie jak: podnoszenie główki, pełzanie, przewracanie się z boku na bok a u starszych dzieci turlanie piłki czy taniec przy muzyce.

Dzieci uwielbiają spacery z rodzicami i to też jest bardzo wskazana forma aktywności.

Ubieranie na “cebulkę”

Ubieraj dziecko warstwowo, aby można było łatwo dostosować strój do zmieniających się warunków pogodowych. Ani przegrzewanie, ani wychładzanie nie są dobre dla zdrowia dziecka.

Częsty kontakt z naturą

Przebywaj z dzieckiem na świeżym powietrzu, ponieważ jest to niezwykle korzystne dla małych dzieci. Codzienne spacery pomagają dzieciom radzić sobie ze zmiennymi temperaturami, co hartuje organizm i zwiększa ich odporność na infekcje.

Pamiętaj, że budowanie odporności to proces, który wymaga czasu i troski. O odporność dziecka dbasz już od pierwszych chwil, kiedy karmisz je piersią.

Mleko mamy i budowanie odporności

Mleko mamy zawiera wszystko, czego maluch potrzebuje do budowania odporności i prawidłowego rozwoju. Każdy pojedynczy składnik mleka kobiecego pełni ważną rolę i znajduje się w nim nie bez powodu.

PREBIOTYKI

Specyficzny rodzaj węglowodanów, które są pożywką dla rozwoju korzystnych bakterii wspierających **odporność** dziecka.

PROBIOTYKI

Pożyteczne kultury bakterii (jedna z najczęściej występujących to *L. fermentum*) zasiedlają jelita dziecka i wspierają silną **mikrobiotę jelitową**.

LAKTOZA

Źródło energii i wsparcie dla zdrowej **mikrobioty jelitowej**.

ŻELAZO

Niezbędne dla **układu nerwowego**, wspiera produkcję czerwonych krwinek i chroni przed infekcjami.

CYNK

Kluczowy w budowaniu **odporności**, uczestniczy w produkcji komórek układu odpornościowego i wspomaga wzrost dziecka.

BIAŁKO

Dostarcza budulca dla komórek, w tym tych odpowiedzialnych za **obronę** organizmu.

FOLIANY, WITAMINY A, C, D

Niezbędne dla dojrzewania komórek **odpornościowych** i ochrony przed infekcjami.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3 ORAZ -6 (LCPUFA)

Wspierają rozwój **wzroku, mózgu** i wzmacniają **odporność**.

Karmienie mieszane

– czym jest i kiedy warto je wdrożyć?

Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka, jednak czasem musi być uzupełnione przez karmienie mlekiem modyfikowanym. W takim przypadku mówimy o karmieniu mieszanym.

Wskazania do karmienia mieszanego

- Niewystarczająca ilość pokarmu u mamy.
- Problemy zdrowotne matki lub dziecka wymagające dodatkowego dokarmiania.
- Wcześniactwo i potrzeba zwiększenia podaży składników odżywczych.
- Powrót mamy do pracy lub innych obowiązków.

Jeśli myślisz o przejściu na karmienie mieszane, pamiętaj o kilku ważnych punktach:

1. Skonsultuj ten pomysł z lekarzem, który oceni indywidualne potrzeby dziecka.
2. Stopniowo wprowadzaj karmienie butelką, zaczynając od podania w butelce mleka odciągniętego z piersi.
3. Utrzymuj laktację, karmiąc piersią w nocy lub rano.
4. Wybierz smoczek, który imituje pierś.
5. Obserwuj, jak dziecko reaguje na zmianę i w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.

Karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia dziecka, dlatego warto kontynuować je min. przez 6 miesięcy. Wiemy jednak, że zdarzają się sytuacje, kiedy mama nie może lub z różnych względów nie chce kontynuować karmienia piersią. W takiej sytuacji mleko modyfikowane stanowi **pełnowartościowe źródło pożywienia.**

!

Dzięki karmieniu mieszanemu maluch nadal korzysta z dobroczynnych składników mleka mamy, jednocześnie otrzymując odpowiednią ilość pożywienia.

Mleko modyfikowane dostosowane jest do wieku dziecka i jego indywidualnych potrzeb. Wybierając produkt, warto skonsultować się z pediatrą.

Proces odstawiania dziecka od piersi jest zawsze kwestią indywidualną i nie ma tu ustalonych sztywnych reguł. Zarówno mama, jak i dziecko muszą powoli oswoić się z nową sytuacją i w każdym przypadku może to przebiegać inaczej.

Niezależnie od tego, czy rezygnacja z karmienia piersią jest inicjowana przez mamę, czy przez dziecko, powinien to być proces stopniowy, co jest łatwiejsze i mniej obciążające niż nagłe odstawienie od piersi.

Jak odstawić dziecko od piersi i przejść na karmienie mlekiem modyfikowanym?

1. **Stopniowo wprowadzaj mleko modyfikowane**, zastępując pojedyncze karmienia np. pierwszego dnia zastąp jeden cały posiłek mlekiem modyfikowanym, kolejnego dwa posiłki aż do ilości, która jest potrzebna. Jeżeli zaczniesz etapowo zastępować kolejne posiłki mlekiem modyfikowanym, sprawisz, że ilość wytwarzanego pokarmu powoli będzie się zmniejszać, co zapobiegnie nagłemu nagromadzeniu się mleka w piersiach i uchroni Cię przed związanymi z tym dolegliwościami. Ponadto umożliwisz dziecku stopniowe przestawienie się na inne pożywienie i jednocześnie zapewnisz mu odpowiednią ilość uwagi i czułości.
2. Podawaj mleko w **podobnych warunkach** jak karmienie piersią (np. w ramionach, blisko skóry).
3. **Obserwuj reakcje dziecka** — jeśli pojawią się problemy trawienne, warto skonsultować się z lekarzem.
4. Zachowaj **bliskość i czułość** — karmienie to nie tylko pokarm, ale też budowanie więzi.
5. Nie zaleca się łączenia w czasie jednego karmienia mleka matki z mlekiem modyfikowanym.

Dlaczego HiPP BIO COMBIOTIK® to dobry wybór dla Twojego maluszka?

Mleko następne HiPP BIO COMBIOTIK® to idealne połączenie natury i nauki. Jego receptura powstała w oparciu o ponad 60 lat badań naukowych nad mlekiem dla niemowląt. HiPP 2 BIO COMBIOTIK® to mleko odpowiednie **dla dzieci urodzonych naturalnie oraz przez cesarskie cięcie.**

PRAEBIOTIK®

Galaktooligosacharydy (GOS) z ekologicznej laktozy.

PROBIOTIK®

Naturalne kultury bakterii kwasu mlekowego (*L. fermentum*).

METAFOLIN®

Metafolin: źródło folianów.

COMPLEX IMMUNO

Cynk, żelazo, witaminy: A,C, D — dla prawidłowego funkcjonowania układu **odpornościowego**.

DHA, ALA

Kwasy omega-3 dla prawidłowego **rozwoju wzroku, rozwoju mózgu i komórek nerwowych**.

Rozwój zdrowej mikrobioty jelitowej jest kluczowy dla każdego dziecka. Jednak zadbanie o mikrobiotę jelitową jest szczególnie istotne w przypadku niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie. Taki sposób przyjścia na świat sprawia, że niemowlę nie ma kontaktu z korzystnymi bakteriami w kanale rodnym. W przypadku, gdy dziecko urodzone przez cesarskie cięcie nie jest karmione piersią, polecamy HiPP 2 BIO COMBIOTIK®. Zawiera ono naturalne bakterie kwasu mlekowego *L. fermentum* — jeden z najczęściej występujących korzystnych gatunków bakterii występujących w mleku kobiecym.

Odporność zaczyna się w brzuszku

HiPP 2 BIO COMBIOTIK®

PRAEBIOTIK® + PROBIOTIK®

z Complex Immuno

Complex Immuno: HiPP 2 BIO COMBIOTIK® zgodnie z przepisami prawa zawiera cynk, żelazo, witaminy: A, C, D – dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.
PROBIOTIK®: Naturalne kultury bakterii kwasu mlekowego. Karmienie piersią jest najlepszą formą żywienia niemowląt.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej:

Posiłki mleczne a rozszerzanie diety

Rozszerzanie diety powinno nastąpić nie wcześniej niż po ukończonym 4. miesiącu i nie później niż tuż po 6. miesiącu. Wybierz najlepszy moment dla swojego dziecka, mając na uwadze jego potrzeby i możliwości. Wraz z pojawianiem się nowych posiłków powinna zmniejszać się stopniowo ilość mleka w diecie dziecka. **Wprowadzanie nowych grup produktowych powinno odbywać się etapami.**
Zobacz nasze propozycje, jak wprowadzać nowe posiłki do diety dziecka.

I ETAP **Zaczynamy od warzyw**

4 x
MLEKO MAMY/ MLEKO MODYFIKOWANE

1 x
MLEKO + WARZYWA

Rozszerzanie diety rozpocznij od podania kilku łyżeczek przecieru warzywnego. Gdy dziecko dobrze go toleruje, w kolejne dni stopniowo zwiększaj porcje. Podaj parę łyżeczek przecieru warzywnego, a następnie uzupełnij posiłek mlekiem.

II ETAP **Wprowadzamy mięso**

4 x
MLEKO MAMY/ MLEKO MODYFIKOWANE

1 x
DANIE WARZYWNO-MIĘSNE

Gdy przetestujesz warzywa, zacznij stopniowo zamieniać je na produkty zawierające również mięso. Obiadek warzywno-mięsny (zjedzony w ilości min. 150 g) stanowi już samodzielny pełnowartościowy posiłek, który całkowicie zastępuje jedno karmienie mlekiem.

Mleko stanowi podstawę żywienia niemowlęcia. Jednak, wraz z pojawianiem się nowych produktów, powinna zmniejszać się ilość mleka w diecie dziecka: w 5.-6. miesiącu życia do 4 posiłków mlecznych, a od 7.-8. miesiąca życia do 3 posiłków mlecznych (np. 2 karmienia mlekiem + 1 porcja kaszki mlecznej). U dzieci karmionych piersią liczba karmień mlekiem może być większa. **Pamiętaj o dopajaniu dziecka.**

III ETAP **Czas na kaszkę**

3 x MLEKO MAMY/ MLEKO MODYFIKOWANE

1 x DANIE WARZYWNO-MIĘSNE

1 x KASZKA MLECZNA

Drugim kompletnym posiłkiem, którym możesz zastąpić mleko, jest kaszka. Stanowi sycące i lekkostrawne danie, dlatego najlepiej podawać kaszki na kolację. Wybieraj produkty bez dodatku cukru!

IV ETAP **Zamieniamy mleko na posiłek zbożowo-owocowy**

2 x MLEKO MAMY/ MLEKO MODYFIKOWANE

1 x DANIE WARZYWNO-MIĘSNE

1 x KASZKA MLECZNA

1 x DANIE ZBOŻOWO-OWOCOWE

Pora podwieczorku to dobry czas, aby zamiast mleka zaproponować dziecku posiłek z owocami, np. z serii Owoce & Zboża HiPP BIO lub Domowe Pyszności HiPP BIO.

Dieta dzieci powyżej 1. roku życia

Po ukończeniu 12. miesiąca życia zmieniają się potrzeby żywieniowe dziecka. Nadal jest to okres intensywnego rozwoju i wzrostu, jak również kształtowania się mikrobioty jelitowej. **HiPP 3 COMBIOTIK®** dla dzieci powyżej 1. roku życia ma skład dostosowany do potrzeb rosnącego malucha — **jest cennym uzupełnieniem diety, dostarczającym kluczowych składników odżywczych**[1].

Odporność zaczyna się w brzuszku

Produkty HiPP JUNIOR COMBIOTIK® zawierają unikalne połączenie PRAEBIOTIK® + PROBIOTIK®, a także Complex Immuno (cynk, żelazo, witaminy: A, C, D) dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dodatkowo, wapń **wspiera prawidłowy rozwój kości**, jod — **rozwój poznawczy**, a kwasy ALA z grupy Omega-3 ważne są **dla rozwoju mózgu i komórek nerwowych**.

[1] Hojsak I, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, Hulst J, Indrio F, Lapillonne A, Mølgaard C, Vora R, Fewtrell M; ESPGHAN Committee on Nutrition. Young Child Formula: A Position Paper by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2018 Jan;66(1):177-185. doi: 10.1097/MPG.0000000000001821. PMID: 29095351.

Pamiętaj! **Zdrowa mikrobiota jelitowa kształtuje się w pierwszych trzech latach życia.** Produkty na bazie mleka wzbogacone o ważne składniki mineralne i witaminy to wartościowy element w diecie dziecka.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej:

HiPP COMBIOTIK® na każdy etap rozwoju:

po 6 miesiącu

po 1. roku

po 2. roku

po 2.5 roku

Wypróbuj również kosmetyki HiPP – to produkty specjalnie stworzone z myślą o delikatnej skórze dzieci.

Jeszcze delikatniejsze niż kiedykolwiek

- Ponad **92% składników pochodzenia naturalnego**
- Tolerancja **potwierdzona dermatologicznie**
- Z **ekologicznym olejkiem migdałowym** lub wyciągiem z ekologicznych migdałów
- Od **1. dnia życia**

Kilka ciekawostek o mikrobiocie jelitowej i odporności,

o których możesz nie wiedzieć.

Mikroorganizmy w jelitach dziecka mogą wpływać na jego nastrój i koncentrację. Oś jelito-mózg działa jak autostrada dla informacji, co oznacza, że zdrowa mikrobiota jelitowa może wspierać zdrowie psychiczne dziecka.

Mikrobiota jelitowa dorosłego człowieka **waży od 2 do 3 kilogramów**. Jest to imponująca masa, biorąc pod uwagę, że składa się głównie z mikroorganizmów, takich jak bakterie, grzyby, wirusy i inne drobnoustroje.

Bliskość i czułość ze strony rodziców pomagają redukować stres u dziecka, który osłabia odporność. Przytulanie, kołysanie i kontakt skóra do skóry wspierają poczucie bezpieczeństwa i zdrową odpowiedź immunologiczną.

Zwierzęta domowe, szczególnie psy, przynoszą do domu różnorodne mikroorganizmy. Kontakt dzieci ze zwierzętami może zwiększać różnorodność ich mikrobioty jelitowej.

Mleko matki zawiera aż **30% bakterii kolonizujących jelita niemowlęcia.**

Badania pokazują, że dzieci chodzące do tzw. „zielonych przedszkoli", które **codziennie bawią się na świeżym powietrzu, mają lepiej rozwinięty układ odpornościowy.**

Jak rodzice oceniają HiPP COMBIOTIK®?

Opinie rodziców są bardzo ważne, ponieważ dostarczają nam cennych informacji na temat tolerancji produktu, jego składu, smaku czy ogólnej oceny. Dlatego regularnie dajemy rodzicom możliwość bezpłatnego testowania naszych produktów min. w Klubie mojego Maluszka na hipp.pl

W ostatnich trzech latach łącznie prawie 2000 rodziców miało okazję przetestować HiPP 2 BIO COMBIOTIK® i HiPP 3 JUNIOR COMBIOTIK®.

98% rodziców poleci HiPP 2 BIO COMBIOTIK® innym rodzicom.*

100% rodziców poleci HiPP 3 JUNIOR COMBIOTIK® innym rodzicom.**

*Jeśli będzie miało ku temu okazję. Ocena powstała w wyniku współpracy reklamowej. 400 mam w II kwartale 2024 roku otrzymało bezpłatnie mleko HiPP 2 BIO COMBIOTIK®. Mamy zostały poproszone o jego przetestowanie, wystawienie opinii i ocenę. Zrobiły to 253 mamy. Karmienie piersią jest najlepszą formą żywienia niemowląt.

**Jeśli będzie miało ku temu okazję. Opinia powstała w wyniku współpracy reklamowej. 400 mam (nano- i microinfluencerek) w II 2024 otrzymało bezpłatnie HiPP JUNIOR COMBIOTIK®. Mamy zostały poproszone o jego przetestowanie, wystawienie opinii i ocenę. Zrobiły to 263 mamy.

Masz pytania? Potrzebujesz porady?

Skontaktuj się z Serwisem dla Rodziców HiPP:

22 853-44-44
pon. — pt. od 09.30 do 16.30

formularz kontaktowy
na **www.hipp.pl**

Zapraszamy także do odwiedzenia forum eksperckiego w *Klubie mojego Maluszka* na hipp.pl.
Możesz tam skorzystać z bezpłatnych porad położnej, dietetyka lub eksperta HiPP w zakresie karmienia piersią i mlekiem modyfikowanym oraz rozszerzenia diety niemowląt.

Produkty HiPP dostępne również on-line.

HiPP
Kupuj on-line
hipp.dodomku.pl

Odwiedź nas na:

PLM2278/60000/V/2025/K/WA