**Czy karmienie piersią może wspierać rozwój mózgu dziecka?**

**Rozwój mózgu dziecka możemy wspierać już od poczęcia, a następnie kontynuować starania od pierwszych chwil jego życia poza łonem mamy. Nie tylko za sprawą zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa czy przez zakup interaktywnych zabawek, ale przede wszystkim – poprzez prawidłową, codzienną dietę.**

1000 pierwszych dni życia to okres, już od poczęcia, który ma fundamentalne znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka i wpływa także na jego zdrowie w dorosłym życiu. Jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzenia diety dziecka kształtuje się jego układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy, programuje się metabolizm, ale przede wszystkim intensywnie rozwija się jego mózg. **Najintensywniejszy wzrost mózgu przypada między 7. miesiącem prenatalnym a 1. rokiem życia dziecka i wynosi nawet 1 miligram na minutę.** Rozwój strukturalny mózgu powiązany jest silnie z jego procesem rozwoju funkcjonalnego. Bardzo duża ilość neuronów oraz połączeń między nimi, wytworzonych po początkowej fazie, poddana jest selekcji i eliminacji zbędnych, w celu wytworzenia najskuteczniejszych szlaków komunikacji, dzięki czemu sygnały nerwowe, będą przekazywane jeszcze sprawniej. Reasumując rozwój mózgu dziecka zaczyna się od pierwszych dni jego życia, a pełny jego kształt oraz dojrzałość następuje już w wieku 8 lat[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftn1).

**Karmienie piersią i jego pozytywny wpływ na rozwój mózgu dziecka**

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) niemowlęta powinny być karmione wyłącznie piersią do końca 6. miesiąca życia. W tym okresie pokarm matki pokrywa całkowicie ich zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie składniki odżywcze. Z badań wynika także, że karmienie pokarmem naturalnym wspiera rozwój procesów poznawczych niemowląt[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftn2). Naturalne mleko mamy zawiera składniki wspomagające rozwój mózgu m.in. długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftn3). Jak wskazują wyniki badań, dzieci karmione mlekiem matki mają więcej istoty białej w mózgu, która odpowiada za sprawność motoryczną oraz emocje. Badanie wykazało, że składniki kobiecego mleka z piersi odpowiadają za zdrowy i prawidłowy rozwój dziecka i jego neuronów, ponadto mleko matki wspomaga wzrost sprawności mózgu[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftn4). Inne badania natomiast potwierdzają, że dłuższy czas karmienia naturalnego przekłada się na wzrost inteligencji i wyniki testu IQ. **Dzieci karmione piersią, przez 8 miesięcy dłużej, uzyskiwały 10,2 punktów więcej w testach werbalnej inteligencji**, aniżeli dzieci, które nie były karmione naturalnie. Zauważono również wpływ mleka mamy na rozwój poznawczy u dzieci[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftn5). Biorąc pod uwagę ostrość widzenia dzieci w wieku 3,5 lat, urodzonych w terminie i karmionych piersią, a dzieci, które nie były karmione naturalnie wynika, że **dzieci karmione mlekiem mamy 2,77 razy częściej pozyskiwały wysokie wyniki w widzeniu stereoskopowym**, w porównaniu do dzieci nie karmionych piersią[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftn6).

**Rola nienasyconych kwasów tłuszczowych**

Komórki nerwowe do prawidłowego funkcjonowania potrzebują odpowiednich tłuszczów. Szczególnie **nienasyconych kwasów tłuszczowych typu omega-3 oraz omega-6.** W tym **długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza dokozaheksaenowego (DHA) i arachidonowego (AA), ponieważ:**

l mają one kluczowe znaczenie dla budowy komórek nerwowych i połączeń odpowiadających za przekazywanie bodźców (więc i dla prawidłowego funkcjonowania oraz rozwoju mózgu),

l ludzki organizm nie jest w stanie wytworzyć ich samodzielnie.

W pierwszych miesiącach życia dziecka po urodzeniu najlepszym sposobem na zapewnienie mu wymienionych kwasów tłuszczowych będzie karmienie go mlekiem matki. Zawiera ono wszystkie niezbędne dla prawidłowego rozwoju delikatnego organizmu niemowlęcia składniki[[7]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftn7). Prawidłowa dieta ma ogromny wpływ na rozwój mózgu, dlatego tak ważna jest świadomość, że mamy stosując się do zasad prawidłowego odżywiania już od momentu ciąży i pierwszych dni życia niemowlaka mogą korzystnie wpłynąć na jego zdrowie w przyszłości.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz najmłodszych dzieci znaleźć można na stronie edukacyjnego programu 1000 pierwszych dni dla zdrowia www.1000dni.pl.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftnref1) Lise Eliot „Co tam się dzieje? Jak się rozwija mózg i umysł w pierwszych 5 latach życia”. Media Rodzina

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftnref2) A. Lucas,R. Morley,T.J. Cole, G. Lister, C. Leeson-Payne, *Breast milk and subsequent intelligence quotient in children born preterm*, Lancet, 1992, s. 261-264.

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftnref3) *Wielonienasycone kwasy tłuszczowe czynnikiem poprawy stanu zdrowia człowieka*, K. Achremowicz, K. Szary-Sworst, [w:] „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, 2005,z. 3, s.26.

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftnref4) Natural News, źródło: http://www.naturalnews.com/040937\_breast\_milk\_breastfeeding\_infant\_development.html

[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftnref5) Horwood LJ et al. Breastmilk feeding and cognitive ability at 7-8 years. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed 2001; 84: F23-F27

[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftnref6) Williams C et al. Stereoacuity at age 3.5 years in children born full-term is associated with prenatal and postnatal dietary factors: a report from a population based cohort study. Am J Clin Nutr 2001; 73: 316-22

[[7]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=26057&hash=6dfd790539d2a3d8829b4960406a68d5#_ftnref7) *Kwasy omega-3*, źródło: http://pediatria.mp.pl/zywienie/72288,kwasy-omega-3