**Tata – superbohater przez 1000 pierwszych dni**

**1000 pierwszych dni życia – najbardziej wyjątkowy czas dla każdego człowieka – rozpoczyna się już w chwili poczęcia i obejmuje pierwsze lata życia dziecka. Kiedy przyszli rodzice dowiadują się, że za parę miesięcy ich rodzina się powiększy, wspólnie zaczynają szukać informacji na temat przebiegu ciąży, o szkołach rodzenia oraz pielęgnacji i żywieniu niemowlęcia. Rola taty na każdym etapie 1000 pierwszych dni życia jest bardzo ważna. Dowiedz się, dlaczego.**

**Witaj na świecie, maluszku!**

Przygotowanie pokoju dla dziecka – malowanie, składanie mebelków, stworzenie bezpiecznych warunków – to najczęściej zadanie taty. Już wtedy odkrywa on w sobie supermoc, którą daje mu miłość do nienarodzonego jeszcze niemowlęcia. **Nierzadko tata towarzyszy też mamie w momencie przyjścia dziecka na świat – wspiera i dodaje otuchy. Ale rola ojca wcale się na tym nie kończy!** Najważniejszą chwilą po porodzie jest dla maluszka kontakt skóra do skóry z mamą, jednak w uzasadnionych sytuacjach, np. po cesarskim cięciu, to tata okazuje się niezastąpiony! Przejmuje rolę kangurowania, dopóki kobieta nie nabierze wystarczająco dużo sił.

**Karmić piersią – razem damy radę!**

Mleko mamy to najlepszy pokarm dla niemowlęcia. Właśnie dlatego eksperci z całego świata zalecają, aby w pierwszym półroczu życia mama karmiła dziecko wyłącznie piersią. **Karmienie piersią nie zawsze jednak przychodzi z łatwością Do akcji wówczas może wkroczyć tata!** Z niezastąpionym wsparciem, jakie może dać mamie, np. poprzez znalezienie poradni laktacyjnej, ofiarowanie mamie czasu na regeneracyjną drzemką czy zabranie malucha na spacer. Jeśli w domu jest też starsze dziecko, może odprowadzać je do żłobka lub przedszkola i pomagać w codziennych obowiązkach.

**Codzienne rodzinne rytuały**

Kąpiel, pielęgnacja, układanie do snu – to tylko niektóre czynności, w których tata również może się wykazać. Warto dzielić się obowiązkami, ponieważ to obydwoje rodzice mają równy wpływ na rozwój dziecka – zarówno fizyczny, jak i emocjonalny. **Tata to także bez wątpienia najlepszy kompan do zabaw – zabaw, które uczą i pozwalają maluchowi na kształtowanie indywidualnego wyobrażenia świata.**

**Prawidłowe żywienie ma znaczenie**

Kiedy przychodzi okres rozszerzania diety, swoje zdanie na temat najlepszego sposobu żywienia niemowlęcia wypowiadają babcie, koleżanki, ciocie, a w internecie pełno jest artykułów na ten temat. Niestety te pochodzące z różnych stron informacje często są ze sobą sprzeczne. Czy można zweryfikować ich wiarygodność? **W takiej sytuacji po raz kolejny to właśnie tata może ruszyć na ratunek! Z pomocą przychodzi mu nowe, innowacyjne narzędzie –** [kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni (0-36 miesiąc życia)](https://1000dni.pl/kalendarz-zywienia) – które opiniowali eksperci z Instytutu Matki i Dziecka, Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” oraz Stowarzyszenia „Zdrowe Pokolenia”. **To zalecenia żywieniowe dla dzieci od urodzenia aż do 3. roku życia pokazane na jednej stronie w przystępny i graficzny sposób.** Z taką pomocą rodzice bez trudu poradzą sobie z wprowadzaniem nowych pokarmów do diety niemowlęcia (również tych potencjalnie alergizujących), a także z żywieniem dziecka po 1. roku życia, co – jak pokazują wyniki badań[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=20571fb581b8b4f6b5e6be4abf29a7ef&id=72432&typ=epr#_ftn1) – może być dla nich wyzwaniem. Dzięki narzędziu, dostępnym już na [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl), opiekunowie na pewno nie zapomną też, jak ważna jest rola witaminy D w codziennej diecie, że do gaszenia pragnienia malucha najlepiej służy woda, a duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka ma także aktywność fizyczna.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=20571fb581b8b4f6b5e6be4abf29a7ef&id=72432&typ=epr#_ftnref1) Raport z badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok”, Instytut Matki i Dziecka, 2017. Badanie zostało zainicjowane przez Fundację NUTRICIA.