



تغذیه نوزاد و روشهایی که توسط والدین استفاده می شود بسیار حائز اهمیت است. از آغاز تغذیه با شیر مادر تا خوراک جامد و استفاده از سبزیجات، باید سلامت کودک و صحت روشهای تغذیه پایش شود. پروبیوتیک ها، از جمله مکمل هایی هستند که امروزه در زمینه رشد و تغذیه نوزادان و کودکان توجه ویژه دانشمندان و متخصصین را به خود جلب کرده است. پروبیوتیک ها، باکتری های مفیدی هستند که در دستگاه گوارش انسان ساکن هستند و موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود متابولیسم عمومی بدن می شوند.

استفاده از محصولات غذایی و مکمل های پروبیوتیکی، با هدف افزایش باکتری های مفید روده و تقویت عملکرد دستگاه گوارش موثر است. نحوه تاثیر گذاری پروبیوتیک ها بر سلامت نوزادان و کودکان را در ادامه مقاله بررسی می کنی:

1. **مسائل گوارشی:** اگر فلور میکروبی دستگاه گوارش نوزاد و کودک، تعادل نداشته باشد عوارضی مانند اسهال، یبوست، کولیک، سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و یا کرون اولسراتیو ایجاد می کند. اسهال عفونی در کودکان زیر 5 سال، دومین علت مرگ و میر می باشد. مصرف آنتی بیوتیک و تجمع متابولیت های مضر در دستگاه گوارش کودک موجب ایجاد اسهال می شود. با مصرف محصولات غذایی حاوی پروبیوتیک و مکمل های درمانی پروبیوتیکی می توان از عوارض آنتی بیوتیک ها و تشدید اسهال و یبوست در نوزادان و کودکان جلوگیری کرد.
2. **تقویت سیستم ایمنی:** هشتاد درصد از سیستم ایمنی بدن ما در روده زندگی می کند، بنابراین حس می شود که فلور روده نرمال باعث ایجاد سیستم ایمنی بدنی قوی می شود. هنگامی که باکتری روده ای متعادل نیست، سیستم ایمنی کودک عملکرد مطلوب نخواهد داشت و سبب می شود احتمال ابتلای نوزاد به سرماخوردگی و سایر بیماری ها افزایش یابد. با مصرف پروبیوتیکها می توان این مشکلات را به حداقل رسانید.
3. **مشکلات وزن:** پروبیوتیک ها ممکن است حتی بر وزن نوزاد تاثیر بگذارد. نوزاد ممکن است به علت مشکلات دستگاه گوارش، سوء جذب مواد غذایی و اختلالات اشتها کودک دچار کاهش وزن شود. مصرف مکمل های پروبیوتیکی و ایجاد تعادل در میکروبیوم دستگاه گوارش نوزاد در رسیدن نوزاد به وزن نرمال تاثیر بسزایی دارد.
4. **پیشگیری از پوسیدگی دندانها:** پوسیدگی دندان در میان کودکان شیوع بالایی دارد. در حفره دهان مانند روده، باکتری های مفیدی ساکن هستند که از پوسیدگی و آسیب لثه پیشگیری می کنند. در صورتی که باکتری های آسیب رسان در فضای دهان رشد پیدا کنند، باکتری های مفید دهانی را از بین می برند. برای ایجاد تعادل در فلور دهانی استفاده از پروبیوتیک های دهانی مانند گونه استرپتوکوکوس سالواریوس بلیس موجب تقویت دندانهای کودکان می شود.

بهترین روش مصرف پروبیوتیک ها توسط کودکان به صورت مایع و پودر است. مکمل های پروبیوتیکی مایع (قطره) نوزادان و کودکان شرکت زیست تخمیر شامل **پدی لاکت** و **بی بی کر** است. **کیدی لاکت** و **کیدی لاکت زینک** نیز به فرم پودر و برای کودکان دو سال به بالا مناسب است.