

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > A csecsemő agyának egészséges fejlődéséért

Cikk megosztása

X



A csecsemő agyának egészséges fejlődéséért

A csecsemő agyának fejlődése egészen fantasztikus tempóban történik. Tudod, hogy erre a különleges folyamatra milyen tényezők vannak hatással? Lássuk mi történik a csecsemő fejlődése során!

<https://www.nestlebaba.hu/csecsemo-agyanak-egeszseges-fejlodeseeert> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



A csecsemő agyának egészséges fejlődéséért

A csecsemő agyának fejlődése egészen fantasztikus tempóban történik. Tudod, hogy erre a különleges folyamatra milyen tényezők vannak hatással? Lássuk mi történik a csecsemő fejlődése során!

2020/04/15 10:58

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

A babák agyának fejlődése három tényezőn múlik: a genetikai adottságokon, a környezeten és a táplálkozáson. Ezek határozzák meg a csecsemő fejlődése idején azt a változást, aminek eredményeképpen a babák agyának térfogata a születési állapothoz képest 18 hónapos korára megkétszereződik, kétéves korára pedig megháromszorozódik. A genetika „hozott csomagnak” számít, ám a környezet és a táplálkozás nagyon sokat tesz az agy egészséges fejlődéséért.

F szerepben az idegsejtek

A baba agyának leggyorsabb fejlődési időszak a terhesség félidejében kezdődik, és valamikor a második és harmadik születésnap között ér véget. Az agy fejlődése ekkor a leggyorsabb, nemcsak fizikai szempontból, hanem az értelmi képességek terén is.

Az újszülött agyában majdnem az összes idegsejt megtalálható, amit valaha használni fog - agyának súlya mégis negyedakkora, mint a felnőtté. Ez azért van így, mert az agysejtek közötti kapcsolatok (azaz a szinapszisok) nagy többsége a születés után alakul ki – ezek a kapcsolatok adják azt a plusz tömeget, amivel nehezebb a felnőtt agya.

A leggyorsabb fejlődési szakaszban másodpercenként akár kétmillió új szinapszis keletkezik – ez egy döbbenetes nagy szám. Ám ezek a kapcsolódások nem maradnak meg mind: azok lesznek tartósak, amelyek a legtöbb üzenetet váltják, tehát amelyek aktív használatban vannak. Tehát bár **az agy az első években több kapcsolatot (szinapszist) fejleszt ki a szükségesnél, a feleslegesek elhalnak** – így még kezdetben a mennyiség a meghatározó, később a minőség javára billen a mérleg.

Hogyan fejlődik a csecsemő agya?

A szinapszisok kialakulásának módja jól tükrözi a babák általános agyi aktivitását a fejlődés során. Minden tapasztalat, amelyet a baba a világ felfedezése során megtanul (mozgás, látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás segítségével), lenyomatokat hagy az agyában. Minden egyes apró tapasztalással újabb és újabb kapcsolatok keletkeznek az idegsejtek között, az agy különböző területei folyamatosan átrendeződnek.

A gyakran használt kapcsolódások tovább fejlődnek és finomodnak. Talán nem gondolnád, de még az olyan egyszerű, mindennapi folyamatok során, amikor a babák többször próbálkoznak egy játékmaci megfogásával, vagy amikor két építőkockát egymásra helyez, egyre bonyolultabb kapcsolódási körök és rendszerek jönnek létre az agyában.

Ez a fejlődési ütem annyira egyedülállóan gyors, ami később nem ismétlődik meg. Az első években olyan rohamtempóban keletkeznek az idegsejt-kapcsolatok és növekszik a szinapszisok hálózata, hogy a második életévre a kisgyerek agyának tömege eléri a felnőtt agy tömegének háromnegyed részét (ez több mint száz trillió szinapszist jelent), öt-hét éves korára pedig a 90 százalékát.

Ezért rendkívül fontos, hogy minél több inger (hangok, színek, szagok stb.) érje a babát az első 12 hónap folyamán, mert annál barázdáltabb lesz az agya, és annál magasabb lesz az intelligenciahányadosa. Ugyanilyen fontos **a mozgás:** ez az egyik legfontosabb ingerforrás és gazdag tapasztalatszerzési lehetőség. Minél többet mozog egy kisgyermek az első néhány évében, annál jobb tanulmányi eredményt ér el az iskolában, és annál inkább csökken a diszlexia és a diszgráfia kockázata.

A táplálkozás hatása

A baba számára az első hónapokban szükséges, nélkülözhetetlen tápanyagok közül az agyfejlődés szempontjából **a fehérje** kiemelkedik: különösen nagy hatása van a beszédet, a figyelmet és a munkamemóriát befolyásoló agyi területek fejlődésére.

Azokban az időszakokban, amikor a legnagyobb a fehérjeszükséglet, kulcsfontosságú a megfelelő táplálkozás – az elégtelen fehérjebevitel különösen káros lehet. Az egyik ilyen időszak 6 hónapos kor után következik be, amikor az anyatej önmagában már nem biztosítja a baba teljes tápanyagszükségletét. A babáknak ekkor már más fehérjeforrásokra is szüksége van, az elválasztás után pedig ez még inkább fontos lesz.

A változatos, fehérjében (tej, tejtermék, hús, hüvelyesek) és szénhidrátban (gyümölcsök, gabona) gazdag étrend nagyon fontos az agy optimális fejlődése szempontjából.

A szükséges plusz

Az agy fejlődésére persze mindezekon kívül sok dolog van hatással. A hároméves agya például kétszer olyan aktív, mint egy felnőtt: még nem tudja eldönteni, az információk közül mi lényeges és mi nem, ezért sokkal többet dolgozik. A felnőttek agyában már nincsenek feleslegesen működő szinapszisok, ezért hatékonyabban dolgozzák fel az információkat, míg a gyerekek agya sokkal több energiát használ el. Ezért a kicsi gyerekeknek nagy szüksége van a nyugodt alvásra, pihenésre és csendre, hogy legyen módja feldolgozni a tanultakat.

A gyermekek agyfejlődését befolyásoló tényezők közül persze nem szabad kihagyni a szeretetteljes bánásmódot és a pozitív megerősítést. Ezért születésétől fogva fejezd ki felé a szeretetedet, tápláld egészségesen, figyelj oda az igényeire és dicsérd meg gyakran – ezzel sokkal, de sokkal többet teszel a fejlődéséért, mint gondolnád...

[Tovább](#) ^[6]

Fehérje az anyatejben

- Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez
- Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához
- Fehérje min?sége és mennyisége
- Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében
- Fehérje szerepe az allergia ellen
- Gy?ztes formula

Drupal alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/csecsemo-agyanak-egeszseges-fejloleseert>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/csecsemo-agyanak-egeszseges-fejloleseert>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/csecsemo-agyanak-egeszseges-fejloleseert&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/725x418_nestle_baby_csecsem?_agyanak-egeszseges-fejl?desert

[3] <https://twitter.com/share?text=A%20csecsem%C5%91%20agy%C3%A1nak%20eg%C3%A9szs%C3%A9ges%20fejl%C5%91%20agyanak-egeszseges-fejloleseert>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/csecsemo-agyanak-egeszseges-fejloleseert>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6426>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>