



## ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO: ALLATTAMENTO AL SENO

I requisiti per un'alimentazione ottimale nella prima infanzia sono particolarmente elevati. L'alimentazione a questa età può influenzare la salute fino all'adolescenza e all'età adulta. Il piano nutrizionale per il primo anno di vita, che tiene conto di tutte le particolarità della prima infanzia, è suddiviso in tre sezioni:

- 1) Alimentazione esclusiva con latte nei primi 4-6 mesi di vita (latte materno, sostituti del latte materno)
- 2) Introduzione di alimenti complementari a partire dai 5-7 mesi di età, a seconda dello sviluppo del bambino.
- 3) Introduzione dell'alimentazione familiare a partire dai 10 mesi di età.

**Ricordate:** *L'allattamento al seno è la nutrizione naturale e ottimale per un neonato. I bambini dovrebbero essere allattati esclusivamente al seno nei primi sei mesi di vita, almeno fino all'inizio del quinto mese. Dopo l'introduzione di alimenti complementari, l'allattamento parziale dovrebbe continuare fino a quando il bambino e la madre lo desiderano.*

Il latte materno è l'alimento naturale per i neonati. Nessun altro alimento può essere raccomandato senza riserve per i bambini. La composizione del latte materno è unica e adatta al fabbisogno energetico e nutritivo del bambino. Ad oggi sono stati studiati oltre 200 diversi componenti e ingredienti del latte materno. Ad eccezione delle due vitamine K e D, il latte materno contiene tutti i nutrienti in quantità sufficiente e con un impatto minimo sulla digestione. La maggior parte dei nutrienti del latte materno si trova in un intervallo ristretto, indipendente dalla dieta della madre. Solo alcuni nutrienti sono direttamente influenzati dalla dieta della madre. Tra questi, ad esempio, i minerali iodio, selenio, fluoro e le vitamine A, B2, B, B12 e l'acido pantotenico. Oltre alla composizione ottimale dei nutrienti, il latte materno fornisce anche enzimi, alcuni dei quali possono facilitare la digestione del latte materno. Il latte materno svolge un ruolo eccezionale nel sostenere il sistema immunitario del bambino. L'allattamento al seno favorisce il legame emotivo tra madre e figlio, attribuito tra l'altro al rilascio dell'ormone ossitocina durante la suzione. Per la madre, l'allattamento al seno favorisce l'involutione uterina dopo il parto e riduce il rischio di cancro al seno e alle ovaie. È inoltre dimostrato che l'allattamento al seno può ridurre il rischio di diabete mellito di tipo 2 per la madre.

Si dice che l'allattamento al seno abbia numerosi effetti positivi sulla salute dei bambini:

- L'allattamento al seno riduce il rischio di diarrea aspecifica, infezioni dell'orecchio medio e varie infezioni respiratorie.
- L'allattamento al seno riduce il rischio di sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS)
- L'allattamento al seno riduce il rischio di obesità nell'infanzia
- L'allattamento al seno favorisce il corretto sviluppo della mascella e dei denti

I neonati sani e maturi dovrebbero essere allattati a richiesta. Con lo sviluppo fisiologico del peso, non è necessario somministrare liquidi o cibo. Nelle prime settimane, ci si deve aspettare una frequenza di allattamento da 8 a 12 volte nelle 24 ore. Molti neonati perdono peso nei primi giorni di vita.



Dr. med. univ.  
**Günther Goller**

Osteopatia  
EEG neurofeedback

Specialista per  
Pediatria e medicina degli adolescenti

Dopo 3-5 giorni ricomincia ad aumentare. La perdita di peso nei primi giorni di vita non dovrebbe superare il 7%. Il peso alla nascita dovrebbe essere recuperato entro sette o 14 giorni al massimo. Tra le due e le otto settimane, l'aumento di peso medio è di circa 20 g al giorno.

**Ricordate:** *il bambino deve essere allattato a richiesta. Ogni neonato ha un proprio ritmo di allattamento.*

**Nota:** *se la perdita di peso nei primi giorni di vita è >10% e non è possibile rimediare alle cause, è necessario ricorrere al latte materno o all'alimentazione supplementare con latte artificiale. Nei neonati sani, l'alimentazione supplementare non deve essere effettuata di routine, ma solo in presenza di indicazioni mediche.*

I residui di sostanze estranee possono essere rilevati anche nel latte materno. I residui che non possono essere influenzati sono i contaminanti ambientali. Il 95% di queste sostanze viene ingerito con gli alimenti e immagazzinato nel tessuto adiposo della madre. Durante l'allattamento, i contaminanti si mobilitano e passano nel latte materno ricco di grassi. Tra questi vi sono i composti organoclorurati, come insetticidi e fungicidi, e le fragranze di muschio (fragranze presenti nei cosmetici, nei detersivi e nei prodotti per la pulizia). Le quantità dei composti citati nel latte materno sono molto basse, per cui, allo stato attuale delle conoscenze, non sono riconoscibili effetti negativi sulla salute del bambino dovuti alle sostanze nocive presenti nel latte materno.

L'alcol passa nel latte materno e le concentrazioni di alcol nel latte e nel sangue delle madri che allattano aumentano quasi parallelamente. Il comportamento del sonno del bambino può cambiare (sonno più leggero, fasi di sonno più brevi) dopo che la madre ha consumato alcol durante l'allattamento.

**Ricordate:** *le madri che allattano devono evitare l'alcol! Al massimo si può tollerare un piccolo bicchiere di birra, vino o spumante in occasioni speciali. È necessario un intervallo di 1-2 ore prima del pasto successivo per l'allattamento.*

**Nota:** *l'ideale sarebbe non fumare durante l'allattamento. Se non si smette di fumare, la madre che allatta dovrebbe almeno ridurre il numero di sigarette, fumare dopo l'allattamento, se possibile, e garantire un ambiente privo di fumo per il bambino.*

Una dieta vegetariana è possibile anche durante l'allattamento. Occorre prestare particolare attenzione a un adeguato apporto di ferro, iodio, acidi grassi omega-3 e vitamina D.

**Nota:** *una dieta vegana non è raccomandata per l'allattamento al seno, poiché l'astensione dagli alimenti di origine animale aumenta il rischio di carenze nutritive e quindi il rischio di problemi di salute per la madre e il bambino.*

Come misura precauzionale per prevenire le allergie, spesso si evitano gli alimenti ricchi di allergeni. Tuttavia, attualmente non esistono prove certe che una dieta a basso contenuto di allergeni per la



Dr. med. univ.  
**Günther Goller**

Osteopatia  
EEG neurofeedback

Specialista per  
Pediatria e medicina degli adolescenti

madre durante l'allattamento al seno possa aiutare a prevenire le allergie nel bambino. Anche l'utilità di pro e/o prebiotici durante l'allattamento per la prevenzione delle allergie non è stata dimostrata in modo certo e quindi al momento non può essere raccomandata.

La raccomandazione alle madri che allattano di evitare cibi flatulenti come legumi, cavoli o acqua minerale gassata si basa sul presupposto che i gas prodotti nell'intestino della madre durante la digestione possano passare nel latte materno e causare flatulenza nel bambino allattato al seno. Non ci sono prove scientifiche a sostegno di questa tesi.

### **Manipolazione del latte materno**

Ci sono situazioni in cui non è possibile per una madre allattare al seno il proprio bambino. La possibilità di tirare il latte materno può essere un valido aiuto in questo caso. Indipendentemente dal fatto che il latte materno venga tirato a mano, con un tiralatte manuale o con un tiralatte elettrico, l'igiene è particolarmente importante. Sia il tiralatte che le mani e il seno della madre devono essere puliti con cura. Per conservare il latte materno raccolto sono adatti sacchetti o bottiglie di plastica appositamente realizzati. Se si raccolgono piccole quantità di latte nel corso della giornata, si possono versare insieme nello stesso contenitore in frigorifero. Piccole quantità di latte materno possono anche essere mescolate con latte congelato, se è stato pre-raffreddato in frigorifero.

Il latte materno può essere utilizzato per periodi diversi a seconda di come viene conservato:

- a temperatura ambiente circa 6 ore
- in frigorifero a +4°- +6° C per un massimo di 72 ore.
- in freezer da -18°C per 3-6 mesi

Il latte materno deve essere riscaldato delicatamente in uno scaldabiberon o a bagnomaria fino alla temperatura di alimentazione (max. 37°C). In nessun caso il latte materno deve essere riscaldato nel microonde. Ciò distrugge gli anticorpi contenuti nel latte materno.

Letteratura: Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder, Jugendliche; Martin Smollich, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Libro di testo di pediatria, Nelson, Saunders

Pediatria; Lentze, Schaub, Schulte, Spranger, Springer