

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde



Dr. med. univ.

Günther Goller

Informazioni riguardo il lattante



Indicazioni nutrizionali nel primo anno di vita del bambino

Il latte materno è l'alimento migliore per il neonato. L'Organizzazione Mondiale per la sanità (OMS) raccomanda di allattare il bimbo almeno per i primi sei mesi di vita e poi di integrare il latte materno con alimenti adatti all'età del bimbo. Una dieta equilibrata durante la gravidanza e dopo il parto favoriscono la produzione di latte materno e l'allattamento stesso. La somministrazione di latti formulati può pregiudicare l'allattamento. Latti in formula andrebbero dispensati solo dopo un attento colloquio con il pediatra.



Indicazioni nutrizionali nel primo anno di vita del bambino

Il **latte in formula (latte artificiale per il neonato)** contiene sostanze nutritive e valori energetici regolati dalla legge. Si divide in due tipi:

- **Formula 1:** per l'alimentazione da 0-6 mesi.
- **Formula di proseguimento:** per l'alimentazione complementare dopo il sesto mese
- non adatto come unico alimento

Annotazioni sulle formule di proseguimento:

Andrebbero evitati carboidrati diversi dal lattosio, come per esempio saccarosio, fruttosio, e gli aromi. Le formule di proseguimento sono adattate ottimamente al fabbisogno nutritivo del bimbo non piccolissimo. Ciò vale soprattutto per i valori di ferro e calcio, dato che quelli energetici e proteici non variano molto rispetto a quelli contenuti nella cosiddetta formula 1.

Indicazioni nutrizionali nel primo anno di vita del bambino

Differenze nutritive tra latte materno, latte in formula e latte vaccino

(Gli esempi non possono essere considerati esaustivi)

	Latte materno	Latte artificiale – Formula 1		Formula di proseguimento		Latte vaccino
		Pre	1	2	3	
Energia (kcal/100ml)	66-69	60-70		60-70		66
Proteine (caseina : sieroproteine)	ca. 40:60	ca. 40:60		ca. 60:40	ca. 70:30	ca. 80:20
Carboidrati	lattosio	lattosio	lattosio & fino a 2g/100ml altri carbonati	lattosio & fino a 2g/100ml altri carbonati		lattosio
Periodo	dalla nascita	dalla nascita		dopo il 6° mese	dopo il 10° mese	dopo il 12° mese
Quantità	al bisogno	al bisogno		5-6 pasti al giorno		ca. 300ml/giorno

Indicazioni nutrizionali nel primo anno di vita del bambino

Sostanze funzionali nel latte in formula

(Gli esempi non possono essere considerati esaustivi)

Ingredienti	Esempio	Utilità	Aggiunta utile?
Grassi –di cui acidi grassi polinsaturi	Acido arachidonico (AA), Acido docosaesaenoico (DHA)	supporta lo sviluppo cognitivo e la funzione visiva	si
Acido grasso - Omega-3 e Omega-6	Acido linolenico	Acido grasso essenziale	si
Probiotici	Lattobacilli	Sviluppo di una microflora intestinale più fisiologica	si
Prebiotici	Galattooligosaccaridi Fruttoligosaccaridi	Sviluppo di una microflora intestinale più fisiologica	si

Indicazioni nutrizionali nel primo anno di vita del bambino

Annotazioni su probiotici e prebiotici nell'alimentazione del neonato:

Il latte materno è l'alimento ottimale per il neonato. Contenendo sia probiotici che prebiotici, il latte materno può essere definito alimento simbiotico. Se non si allatta, formule sostitutive del latte materno, arricchite con prebiotici e probiotici, possono favorire lo sviluppo della flora batterica intestinale del neonato. Nelle formule sostitutive, prebiotici e probiotici sono controllati e oltre a sicuro, il loro utilizzo è importante per ridurre infezioni delle vie aeree e diarrea che si possono presentare nella seconda metà del primo anno di vita del bimbo. (Maldonado Jet al JPGN 201; 54:55-61).

Come preparare il latte in formula:

Il latte per neonati in polvere è povero di germi, ma non sterile. Questo significa che potrebbe contenere, seppur in forma molto ridotta, batteri indesiderati. Per non accrescere il numero di germi nel latte durante la preparazione, è fondamentale attenersi a queste semplici regole base.



Dalla polvere al biberon, passo per passo:

- Portare a ebollizione acqua naturale potabile e lasciarla raffreddare fino a 40-50°C. Mantenendo queste temperature si evitano scottature, perdita di sostanze nutritive o danneggiamento dei batteri probiotici, in caso fossero stati aggiunti appositamente.
- Versare $\frac{2}{3}$ dell'acqua preparata nel biberon. NB: per agitare e mescolare meglio la polvere con l'acqua sarà utile non versare tutta l'acqua fin dall'inizio. Questo vale soprattutto in caso di grosse quantità di acqua o di latte in polvere.
- Riempire il misurino fino all'orlo senza pressarlo, onde evitare sovradosaggio. Seguire le indicazioni sulle quantità consigliate e versare la polvere nel biberon.
- Chiudere il biberon e agitare bene finché la polvere non si sia disciolta completamente nell'acqua.
- Aggiungere l'acqua rimasta e agitare bene.
- L'alimento così preparato va fatto raffreddare velocemente fino a circa 37°C. NB: qualche goccia sul polso sono un'ottima prova: il latte dovrebbe essere tiepido e non scottare.

Indicazioni nutrizionali nel primo anno di vita del bambino

Consigli per quando si è fuori casa:

Conservare l'acqua già bollita in un thermos pulito e ben chiuso, portare il biberon già riempito della quantità desiderata di polvere. Oppure, portare con sé latte già pronto all'uso, che può essere fatto bere anche freddo (temperatura ambiente).



Integrazione di vitamine nell'allattamento materno

La somministrazione di vitamina K fa regredire patologie emorragiche (emorragie cerebrali, addominali o surrenali). A partire dal 14esimo giorno di vita fino alla fine del terzo mese è consigliata l'assunzione di 0,5 ml di Ditrevit forte K[®] o 1 perla spremibile di Dicovit DK[®].

Se in una giornata più della metà di liquidi assunti è costituito da latte in formula, si consiglia invece la somministrazione di 0,5 ml di Ditrevit forte[®] o 1 perla spremibile di Dicovit D[®] una volta al giorno per i primi dodici mesi di vita.



Digeribilità e tollerabilità del latte in formula: quali i valori “normali”?

Nei primi mesi di vita l'intestino è molto delicato e andare di corpo è un fenomeno fisiologico che può variare sensibilmente da bimbo a bimbo, oltre a dipendere in maniera sostanziale dall'alimentazione. Se il neonato cresce e il suo peso aumenta, se bagna regolarmente il pannolino e non ha disturbi particolari, i genitori generalmente possono evitare di preoccuparsi per il tipo di feci o la periodicità delle evacuazioni.

Feci “normali”?

Frequenza dell’evacuazione: Varia a seconda del bimbo. Se il neonato prende il latte in formula solitamente si va da una o due volte al giorno fino a tre volte a settimana. Se il neonato è nutrito interamente da latte materno si può arrivare da un massimo di cinque o sei volte al giorno a un minimo di una volta ogni sette/dieci giorni.

Colore delle feci: Sia che il neonato prenda il latte di mamma che quello in polvere, le sue feci possono avere tonalità di colore che vanno dal giallo al marrone-verde o marrone-grigio. L’assunzione di latte ipoallergenico spesso comporta feci di colore tendente al verde. Il motivo è da ricercare nella digestione che in questi casi, per la presenza di proteine scomposte, è accelerata.

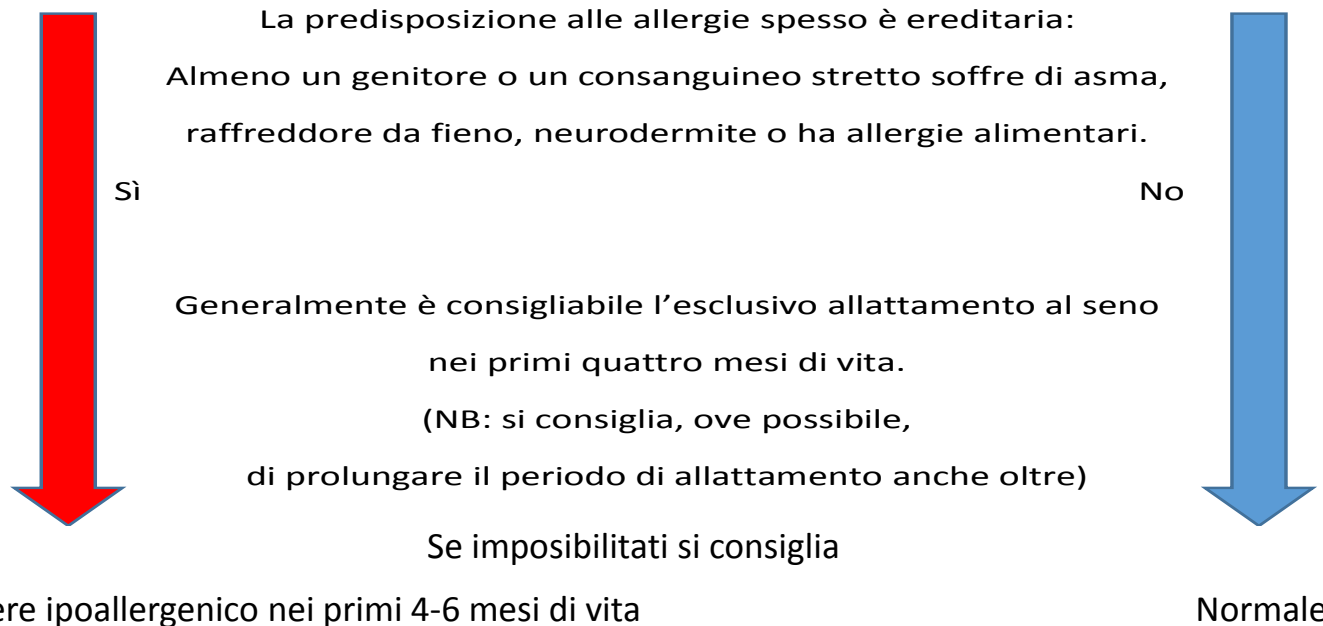
Consistenza delle feci: Nei neonati allattati le feci solitamente sono di consistenza cremosa e tendente al liquido, mentre nei neonati che prendono il latte in formula sono generalmente più pastose e compatte.

Feci “normali”?

Si parla di **diarrea** solo nel momento in cui la compattezza diminuisce drasticamente rendendo le feci del bimbo ricottose e liquide oppure la frequenza di evacuazione aumenta fino a più di tre volte in 24 ore.

Stitichezza: Il bimbo va di corpo meno di tre volte alla settimana e le feci sono dure e dolorose da espellere.

Prevenzione allergica nel primo anno di vita



Non adatti alla prevenzione allergica: Latte in formula a base di soia o latte animale (p.e. latte di capra, di pecora o di asina)

Prevenzione allergica nel primo anno di vita

Inizio del periodo di svezzamento: Per quanto riguarda il rischio di allergie, non ci sono risultati scientifici affidabili che sanciscano l'effetto preventivo dell'introduzione di cibo complementare solo a partire dalla fine del quarto mese. Per questo si consiglia di seguire le indicazioni generiche anche nei bambini a rischio allergico. A seconda della crescita del bimbo, il cibo complementare va integrato nella dieta al più presto dall'inizio del quinto mese e al più tardi all'inizio del settimo. L'allattamento al seno durante lo svezzamento continua ad essere fondamentale nella prevenzione allergica.

Prevenzione allergica nel primo anno di vita

Altri consigli in materia di prevenzione allergica

- Sottoporre il bimbo ai vaccini secondo il calendario vaccinale
- Evitare il sovrappeso del bimbo
- Solo per i neonati ad alto rischio allergico: prediligere un ambiente senza gatti
- Evitare per quanto possibile l'esposizione all'inquinamento atmosferico (sia all'interno che all'esterno)
- Evitare ambienti inclini alla proliferazione di muffe
- Evitare l'esposizione al fumo diretto o passivo

Alimentazione complementare: Quando, cosa, come?

Introduzione di cibi complementari: Introduzione di alimenti solidi nell'alimentazione del lattante. Anche dopo l'inizio dello svezzamento si consiglia di proseguire con l'allattamento.

Inizio del periodo di svezzamento: Al più presto all'avvio del quinto mese, al più tardi all'avvio del settimo.

Il momento opportuno non lo decide il calendario, bensì la maturazione fisiologica e neurologica del bimbo:

- Aiutato, sta seduto
- Tiene la testa dritta
- Mostra interesse verso il cibo (apre la bocca)
- Ha ancora fame dopo la poppata



Alimentazione complementare: Quando, cosa, come?



Le sostanze nutritive degli alimenti complementari, insieme ai pasti a base di latte materno o formulato, costituiscono una dieta equilibrata.

- Pappe di verdure, patate e carne apportano soprattutto ferro e zinco facilmente assimilabili
- Pappe di latte e cereali apportano sali minerali, soprattutto il calcio.
- Pappe di cereali e frutta contengono quantità apprezzabili di vitamine

Alimentazione complementare: Quando, cosa, come

Si raccomanda di assicurare la varietà degli alimenti assunti nella dieta complementare anche per favorire uno svezzamento a tutto tondo. La pratica ci dice che il bimbo assaggia un nuovo cibo solo dopo svariati tentativi da parte dei genitori. Per convincersi ad apprezzare un cibo sconosciuto, il bambino dovrebbe avere la possibilità di assaggiarlo almeno dieci volte.

Il piano nutrizionale nello svezzamento vale anche per bambini ad alto rischio allergico. Evitare o ritardare l'introduzione di certi alimenti nella dieta del bimbo non protegge dalle allergie.

L'alimentazione del neonato non ha nessun impatto sullo sviluppo di intolleranza al glutine, ovvero la celiachia.

Si raccomanda di tenere sott'occhio l'apporto di ferro e di iodio nella dieta del bimbo. L'alimento più ricco di ferro è la carne, ma anche grano e avena ne contengono. I pesci d'acqua salata e il latte formulato contribuiscono all'apporto di iodio.

Liquidi: acqua naturale, tè non zuccherati o succhi adeguatamente annacquati (succo:acqua = 1:2)

Dall'ottavo mese in poi si dovrebbe insegnare al bimbo come bere da solo dal bicchiere.

L'alimentazione a misura di bambino

L'introduzione di cibi che si mangiano in famiglia

Per lo sviluppo e il benessere del bimbo (1-3 anni) sono importanti una dieta equilibrata adatta all'età del bimbo e molto movimento. Il passaggio dall'alternanza latte/cibi complementari ai cibi che si mangiano comunemente in famiglia avviene verso la fine del primo anno di vita.

Cosa cambia?

- aumenta la varietà dei cibi
- meno latte, più alimenti variegati e cibi che si mangiano in casa
- scelta attiva anche da parte del bimbo su cosa mangiare

L'alimentazione a misura di bambino

La dieta sana in famiglia prevede:

In abbondanza: Liquidi e alimenti vegetali come frutta, verdura, cereali e suoi derivati

- Frutta e verdura sono ricche di acido folico, vitamina B1 e C, potassio, provitamina A, magnesio e fibre.

In quantità controllate: alimenti di origine animale come latte e derivati, uova, carne e derivati, pesce (1-2 volte alla settimana)

- Carne e pesce sono ricchi di vitamine del gruppo B, niacina, biotina, proteine, calcio, iodio, ferro, zinco, vitamina D.

Di rado: zuccheri, dolci, sale, merendine

Una dieta equilibrata vegetariana, che non escluda uova e latte (o derivati) è possibile anche per bambini. Bisogna in questo caso fare attenzione a garantire l'apporto di zinco e ferro.

Si sconsiglia, invece, la dieta puramente vegana.

L'alimentazione a misura di bambino

Imparare a mangiare

Indicazioni utili:

- Sedersi a tavola senza fretta e con calma
- Mantenere un ritmo regolare nell'orario dei pasti: 3 pasti principali intermezzati da due piccole merende
- Tra i pasti vanno calcolate 2 o 3 ore di pausa, nelle quali non si dovrebbero assumere bibite zuccherate o merendine
- Rinforzare la capacità di regolazione autonoma del bambino: rispettare i segnali di fame e di sazietà
- I genitori scelgono l'offerta alimentare, mentre il bambino sceglie le quantità di cibo adatte a lui. Se un alimento viene rifiutato, vale la pena di presentarlo in tavola ripetutamente.
- Non usare il cibo come premio o come punizione

L'igiene del bimbo nel primo anno di vita

Il primo bagnetto per il neonato avviene appena la temperatura corporea si è stabilizzata.

Bagnetti successivi a cadenza regolare: si consiglia di lavare il bimbo con la spugna da bagno fino a tre volte la settimana

Durata e temperatura dei bagnetti:

- per i neonati bastano dai 5 ai 10 minuti
- la temperatura dell'acqua dovrebbe oscillare tra i 37°C e i 37.5°C.

Detergente: Per salvaguardare la cute del piccolo, si consiglia di usare un detergente (mai sapone) molto delicato, creato appositamente per i neonati oppure di non usarlo affatto. In dosi minime può essere adoperato anche dell'olio specifico per neonati.

Dopo il bagnetto va coperto subito il bimbo per evitare che prenda freddo e va tamponata la pelle con un asciugamano finché completamente asciutta.

L'igiene del bimbo nel primo anno di vita



Sicurezza in acqua:

- La bacinella non è in bilico.
- La bacinella è riempita con acqua fino ai fianchi del bimbo (circa 5 cm). Sia la bacinella che i giocattoli per il bagnetto sono potenziali portatori di germi e vanno puliti regolarmente.
- Non lasciare mai da solo il bimbo durante il bagnetto e non permettere ad altri bambini piccoli di lavare il neonato senza supervisione da parte di un adulto.

Le vaccinazioni



Le vaccinazioni profilattiche ricreano nel corpo un'infezione che può avvenire per vie naturali. Il corpo sviluppa così uno stato immunitario nei confronti di una o più malattie, attivando le componenti del sistema immunitario atte a rispondere al meglio a uno specifico agente patogeno in caso di un'infezione successiva.

Il governo italiano ha approvato il decreto legge sull'obbligo di vaccinazione. I genitori devono dunque far vaccinare i propri figli contro dieci malattie: oltre a **difterite, epatite B, Haemophilus influenzae di tipo b, pertosse, poliomelite e tetano**, diventano obbligatorie anche le vaccinazioni contro **morbillo, parotite e rosolia** ed anche la vaccinazione **antivaricella**.

Le vaccinazioni

DTPa / dTpa = Vaccino antidifterite-tetano-pertosse acellulare

IPV = Vaccino antipoliomielite

HB = Vaccino antiepatite B

Hib = Haemophilus influenzae b

PCV13 = Pneumococco

Rotav = Rotavirus

MPRV= Vaccino tetravalente per morbillo, parotite, rosolia e varicella

MenC = Meningococco C

MenB = Meningococco B

Men ACWY = Meningococco ACWY

HPV = Vaccinazione contro il Papillomavirus umano

NUOVO CALENDARIO VACCINALE PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO

Impfstoff Vaccino	ETÀ											Auffrischi- pfung alle 10 Jahre richiamo ogni 10 anni	
	Geburt Nascita	3. Monat 3° mese	4. Monat 4° mese	5. Monat 5° mese	6/7. Monat 6°/7° mese	9. Monat 9° mese	12. Monat 12° mese	14. Monat 14° mese	15. Monat 15° mese	6 Jahre 6 anni	11-18 Jahren 11-18 anni		
DTPa/dTpa		DTPa		DTPa			DTPa				dTpa	dTpa	dTpa
IPV		IPV		IPV			IPV				IPV	IPV	
HB	HB*	HB		HB			HB						
Hib		Hib		Hib			Hib						
Pneumo		PCV 13		PCV 13			PCV 13						
MenB		Men B-1,2 [®]			Men B-3 [®]				Men B				
MPRV									MPRV** o MPR + V		MPRV o MPR + V	MPR o MPR + V o V***	
HPV												HPV (M/F)****	
Men C									Men C				
Men ACYW												Men ACWY	
Rotavirus		Rotav.		Rotav.									
Influenza		Influenza *											

Grazie per la sua attenzione !

Dr. med. univ. Günther Goller

Tel. 0472 055 658

E-Mail: info@med-goller.it

www.med-goller.it

