

ALIMENTAZIONE

QUANDO E PERCHÉ USARE BIBERON E CIUCCI



La tettarella e il biberon hanno consentito ai bambini di potersi nutrire di latte formulato con praticità, ma proprio questa praticità ha portato molte mamme a farne un uso improprio e prolungato. Scopriamo quali sono i rischi.

Differenze di funzionamento tra il biberon e il seno

Con l'invenzione della tettarella è iniziata una nuova era per l'alimentazione dei bambini; il biberon è entrato in tutte le case e il suo utilizzo è andato oltre il suo uso specifico: alimentare i bambini che non possono nutrirsi al seno della mamma. Il biberon viene usato, in molte occasioni, anche dalle mamme che **allattano al seno** (per esempio in viaggio per dare al bambino acqua o il latte raccolto con il tiralatte) e per continuare a dare latte e bevande durante lo svezzamento e anche oltre.

La tettarella però non assomiglia affatto al capezzolo della mamma. Durante l'allattamento al seno il bambino mette in bocca anche parte del tessuto areolare, la forma del capezzolo si modifica nell'introduzione e si adatta alla bocca del lattante. La tettarella invece ha una forma propria, che non si adatta alla cavità orale del bambino come il capezzolo, rimane com'è e determina un differente modo di succhiare. Sono noti a tutti i benefici effetti dell'allattamento al seno, come la qualità del latte materno e la relazione affettiva che si instaura tra mamma e bambino. Meno noti, invece, sono altri effetti positivi che l'allattamento al seno ha sullo sviluppo della cavità orale e dei muscoli della mascella, oltre alla migliore deglutizione.

Questi vantaggi non si hanno alimentando il bambino con il biberon. Al contrario lo strumento può realmente ostacolare la formazione dei muscoli mandibolari forti. Questa è una delle ragioni per cui i pediatri consigliano di utilizzare il biberon solo dopo i 6 mesi, o comunque all'inizio dello **svezzamento** e di terminarne l'uso a 12 mesi, o limitarlo alla sola necessità di assumere liquidi se si ha difficoltà ad usare tazza, bicchiere e cucchiaino.

Biberon e sovrappeso

L'utilizzo del biberon può aumentare il rischio di sovrappeso. Oltre ad essere pratico per la mamma, il biberon è uno strumento "facile" per il bambino: basta succhiare per nutrirsi ed essendo il cibo in forma liquida se ne può assumere di più e più in fretta con il rischio di sovralimentazione. Se al bambino viene dato un biberon con la

giusta quantità di alimenti non dovrebbe sentire fame dopo averlo mangiato tutto, ma perché a volte si mette a piangere quando lo ha finito, e smette di piangere solo quando la mamma gliene dà ancora un po'?

La velocità di assunzione ne è la causa. Infatti, se il bambino succhia in fretta, il senso di sazietà non sopraggiunge; se invece si alimenta lentamente, con qualche pausa, il suo organismo inizia a mandare segnali di sazietà e il rischio di sovralimentarlo diminuisce. Anche per questo il consiglio dei pediatri è di smettere di usare il biberon e passare agli altri strumenti dopo l'anno, quando il bambino ha già le doti necessarie per usarli.

Il ciuccio

L'uso costante e prolungato del ciuccio e del dito, in particolare dai 3-5 anni, è il principale fattore di rischio per la deformazione dell'arcata dentale. Questo non deve allarmare i genitori, ma far comprendere che il ciuccio non deve diventare una protesi del bambino. Alcuni studi riportano dati positivi riguardo all'uso del ciuccio, altri negativi: la discussione tra i pediatri è tutt'ora aperta. Preso atto dei vari studi sull'argomento, l'American Academy of Pediatrics ha tracciato delle linee guida che ne suggeriscono l'utilizzo: non prima delle 4 settimane di vita; con moderazione nel primo anno, solo se necessario oltre i 12 mesi. **Eliminarlo al quinto anno.**

Lesioni causate dall'uso di biberon e ciucci

Uno studio epidemiologico condotto negli Stati Uniti su bambini al di sotto dei 3 anni curati presso un pronto soccorso tra il 1991 e il 20120 rileva che 45.398 lesioni sono legate all'uso di biberon, ciucci e tazze antigoccia, in media 2.270 l'anno. La maggior parte dei casi riguarda il biberon (65,8%), seguiti dai ciucci (19,9%) e dalle tazze antigoccia (14,3%). La meccanica più frequente è la caduta mentre si usano questi strumenti (86,1% delle lesioni). La lacerazione è la diagnosi più frequente (70,4%) e la parte del corpo maggiormente coinvolta è la bocca (71,0%). I bambini di un anno di età si fanno male più spesso, mentre i bambini di 1-2 anni hanno una probabilità quasi tripla di riportare una lacerazione come diagnosi. Rare le lacerazioni imputabili a difetti dei prodotti (4,4% dei casi). Questo studio ha spinto i pediatri a fornire i consigli che abbiamo riportato. Inoltre, l'American Academy of Pediatrics raccomanda l'uso "appropriato" del biberon: solo quando è necessario, da fermi, seduti, con calma e sempre in presenza di genitori.

Mamma, bambino e corretta alimentazione

Con l'introduzione del biberon e delle prime pappe, il rapporto tra mamma e bambino cambia. Il bambino affronta un cambiamento definitivo: smette di succhiare (o perlomeno con minore continuità) dal capezzolo della mamma. La mamma termina la fase di nutrice e si trasforma in "mamma che accudisce": dalla poppata alla cucina, dall'abbraccio al seggiolone. Il bambino deve affrontare nuovi sapori, un nuovo rapporto con la mamma e con gli strumenti che non conosce: cucchiaino, tazza, piattino e il biberon. Il bambino deve essere **svezzato** e imparare a nutrirsi di cibi semisolidi e solidi per ricevere dagli alimenti i nutrienti di cui necessita dal sesto mese in avanti e che il latte materno non è più in grado di offrirgli.

Il pediatra darà ai genitori un piano alimentare in base all'età, al peso del bambino ed adeguato a fornire tutti i nutrienti di cui necessita, in particolare minerali come ferro e calcio che si possono assumere solo dagli alimenti. Fin dall'inizio dello svezzamento il calcio può essere assunto dal latte (formulato o materno) e con alimenti che ne contengono buone quantità: un esempio sono le pappe di cereali in brodo vegetale, che possono essere insaporite con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP (5g) che contiene circa 60 mg di calcio, oltre ad integrare la corretta alimentazione del bambino perché apporta anche proteine di alto valore biologico, importanti vitamine e utili minerali. Latte e latticini non apportano, però, il ferro di cui il bambino ha un'alta necessità. È pertanto importante che nella sua alimentazione siano presenti: carne, pesce, uova e vegetali, secondo l'età e con la frequenza giornaliera e settimanale previste dalle linee guida della corretta alimentazione pediatrica.