

GENITORI

## ALLATTAMENTO: COSA DEVE SAPERE UNA NEO MAMMA



Non c'è dubbio che l'**allattamento** al seno sia benefico sia per te, che per il tuo bambino. La scienza ha dimostrato più volte che il **latte materno è un alimento inimitabile**. Ma cosa fare quando non c'è produzione di latte materno o non ce n'è abbastanza per soddisfare le richieste del bambino? Fino a quando devi allattare il tuo piccolo? Quando puoi introdurre il latte vaccino? Prosegui con l'articolo e scopri la risposta a queste e a molte altre domande.

### Latte materno: vantaggi per il bambino

- Permette un **ottimale sviluppo psicomotorio**
- Rappresenta una **naturale difesa immunitaria** e permette la riduzione delle **infezioni respiratorie ed urinarie, diarrea, otiti**;
- Il bambino avrà **minori probabilità di sviluppare malattie** in età adulta (**diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari**)
- Accresce le **conoscenze gustative** e lo aiuta, durante lo svezzamento, ad **accettare un'ampia varietà di alimenti**.

### Latte materno: vantaggi per la mamma

- È economico, **sempre pronto** e alla giusta temperatura
- Favorisce il **rapporto madre-figlio**
- Aiuta a **recuperare il peso pre-gravidico**
- Riduce il **rischio di alcune forme di tumore al seno**, all'endometrio e all'ovaio.

### Perché il latte materno è così importante per il neonato?

Il latte materno **cambia la sua composizione** nel tempo per adeguarsi **alle necessità di crescita** del neonato. Un bambino può avere diversi gradi di appetito e sete, quindi il latte materno può variare anche durante una singola poppata. Per questo è l'alimento perfetto per il tuo neonato: **contiene tutti i nutrienti di cui il tuo bambino ha bisogno** per una crescita e uno sviluppo adeguati.

### Fino a quando devi allattare il tuo bambino?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia l'**allattamento esclusivo al seno** per i **primi 6 mesi** circa, momento in cui dovrai iniziare gradualmente a introdurre dei cibi solidi nella dieta del tuo bambino (**qui trovi tutti i consigli sullo svezzamento**). Durante questo periodo dovrai **continuare a nutrire il piccolo con il latte materno**, che continuerà a fornire nutrienti e fattori di crescita ancora molto importanti. Se la produzione di latte continua, non c'è ragione di smettere di allattare. Il latte materno viene consigliato **almeno fino al 2 anno di vita del bambino**.

### E se il latte materno non c'è o non ce n'è abbastanza?

In alcune particolari situazioni cliniche, il latte della mamma non è disponibile o non può essere somministrato. A volte, la mamma ne produce troppo poco per sfamare il proprio bambino. In questi casi, **puoi ricorrere al latte artificiale**.

- **Non devi somministrare latte vaccino o "latte" vegetale come sostituto del latte materno**, ma devi utilizzare solo **latte appositamente formulati** almeno

fino all'anno di età del bambino.

- **Il latte artificiale** presente in commercio rappresenta una valida alternativa, anche se devi sapere che **non è in grado di riprodurre tutte le qualità del latte materno, ma non per forza inficerà sulla salute di tuo figlio.**
- Da **0 a 06 mesi** scegli un **latte artificiale di tipo 1**, ma non superare la quota massima di **1 litro al giorno.**  
Da **6 a 12 mesi** scegli un **latte artificiale di tipo 2** (latte di proseguimento), ma non superare la quota massima di **mezzo litro al giorno.**

La composizione dei lattini in formula si attiene a specifici standard definiti da organismi internazionali (FAO/OMS, Codex Alimentarius), a cui fanno riferimento le relative direttive europee. Gli ingredienti sono variabili a seconda della marca prescelta; deve essere il **pediatra** a consigliarti quale latte formulato scegliere (anche in relazione a eventuali **intolleranze** del piccolo).

#### Quante poppate al giorno deve fare il piccolo?

Ogni bambino è diverso, quindi è importante imparare a **riconoscere i segnali di fame** e **allattare il bambino ogni volta che lo richiede**. I bambini allattati al seno, specie nelle prime settimane, sono soliti poppare frequentemente (**da 8 a 12 volte al giorno**). Hanno bisogno di mangiare molto spesso perché il loro stomaco è di piccole dimensioni e il latte materno viene digerito rapidamente. Man mano che i bimbi crescono, le poppate si ridurranno gradualmente. Valuta regolarmente la crescita di tuo figlio con il pediatra di famiglia

#### Quanta acqua deve bere il bambino?

L'idratazione dei bambini nei primi sei mesi di vita è assicurata dal latte materno, perciò **non hanno bisogno di assumere altra acqua**. Nei bambini tra 6 e 12 mesi di età è adeguato un consumo di **acqua di 800 ml al giorno**, proveniente **sia dal latte materno** (o **latte in formula**), **sia dai cibi** e **sia dall'acqua**, che devi introdurre gradualmente nella dieta del bambino (**circa mezzo bicchiere al giorno**). Evita di dare al bambino bevande che possono contenere **zuccheri aggiunti** (tisane, camomilla, infusi al finocchio, **succhi o nettari di frutta**, tè deteinato, ecc.). Ricorda: **i bambini sotto i 2 anni di età non dovrebbero consumare zuccheri aggiunti.**

#### Quando puoi introdurre il latte vaccino?

Il latte vaccino non dovrebbe essere utilizzato come sostituto del latte materno prima dei 12 mesi, mentre **sono consentite piccole quantità** in aggiunta alle preparazioni alimentari. Dopo l'anno di vita, **se il latte materno non è disponibile**, puoi introdurre nell'alimentazione del tuo bambino il **latte vaccino intero, fresco e pastorizzato**, un alimento ricco di buone **proteine, vitamine, sali minerali** indispensabili come il **calcio** e ottimo sotto il profilo nutrizionale. Dai al piccolo **solo latte pastorizzato (o bollito prima dell'uso)** per essere certa che sia **microbiologicamente sicuro**.

Per un bambino non allattato al seno, dopo i 12 mesi sono consigliabili:

- **200-400 ml al giorno** di latte vaccino intero, da non diluire se la dieta del bambino include già altri alimenti di origine animale.
- **300-500 ml al giorno** se la dieta del piccolo non prevede alimenti di derivazione animale.

Ricorda che:

- **Il latte vaccino scremato o parzialmente scremato** ha un contenuto di calorie e vitamine liposolubili di gran lunga minore rispetto al latte intero, perciò **non è consigliabile per bambini sotto ai 2 anni.**
- Il latte vaccino ha un **contenuto di proteine quasi 3 volte maggiore rispetto al latte materno**. Un consumo eccessivo di questo latte in un'alimentazione non equilibrata rischia di apportare al bambino una quantità di proteine superiore al suo fabbisogno, predisponendolo al rischio di sovrappeso e obesità in età adulta.
- È opportuno **sospendere l'uso del biberon entro i 12 mesi**, al massimo entro i 24 mesi di vita. La facilità di assunzione di latte o succhi di frutta da biberon favorisce l'assimilazione di una quota eccessiva di calorie e predispone il bambino alle carie.

Dopo l'allattamento, verso il settimo-ottavo mese, puoi utilizzare un cucchiaino al giorno di **Grana Padano DOP** grattugiato per insaporire le pappe e favorire l'armoniosa crescita del tuo piccolo. Ricorda che questo formaggio è un **concentrato di buon latte intero**, apporta la **maggiore quantità di calcio** tra i formaggi comunemente consumati, **proteine nobili** (tra le quali anche i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine indispensabili per la crescita** come **B2 e B12** (quest'ultima essenziale per la maturazione dei globuli rossi e il sistema nervoso) e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.

#### Autori

*Collaborazione scientifica:*

**Dr.ssa Micaela Gentilucci**, Dietista Nutrizionista Pediatrica