

NUTRIZIONE E ALLATTAMENTO

NUTRIZIONE PEDIATRICA



Nutrizione significa conoscere gli alimenti in rapporto alla fisiologia dell'organismo del bambino che dagli alimenti trae i principi necessari per il proprio accrescimento, uno sviluppo normale, condizionando con estrema probabilità molti aspetti dell'età adulta.

L'allattamento in termini energetici può essere considerato un lavoro molto più gravoso della gravidanza e richiede un maggiore fabbisogno calorico. Per non uscirne debilitate, è necessario alimentarsi correttamente. Se la madre è malnutrita, infatti, essa attinge da tutte le sue riserve e da tutti i suoi tessuti per favorire al lattante le migliori garanzie di sopravvivenza. Le componenti del latte che più risentono della dieta della madre sono le vitamine che non essendo sintetizzabili dalle cellule né immagazzinabili (salvo quelle liposolubili), dipendono strettamente dall'apporto alimentare della madre. Inoltre il tipo di grassi che vengono assunti dalla madre si ripercuote a livello del latte materno. Gli acidi grassi omega 3 sono importanti per lo sviluppo strutturale del sistema nervoso del neonato.

FABBISOGNO CALORICO E PROTEICO DELLA NUTRICE

In media il fabbisogno energetico giornaliero durante i primi sei mesi di allattamento varia dai 450 kcal nel primo mese di allattamento a 560 kcal nel terzo mese.

L'apporto di proteine deve essere maggiorato di circa 17 gr in più al giorno.

CONSIGLI SULL' ALIMENTAZIONE MATERNA

- Evitare l'uso di cibi piccanti per l'aggiunta di spezie;
- Evitare il consumo di alcuni ortaggi che possono far assumere un sapore sgradevole al latte. Tra questi ricordiamo: cipolle, cavoli, carciofi, asparagi, aglio ecc;

- Consumare in abbondanza ortaggi e frutta fresca;
- Bere in abbondanza;
- Consumare quotidianamente alimenti con proteine ad alto valore biologico quali carne, pesce, uova e formaggi;
- Consumare latte e derivati per l'alto contenuto di calcio.

DURATA DELL'ALLATTAMENTO

La durata è consigliabile è almeno di 100 giorni massimo fino a 6 mesi.

ALLATTAMENTO NATURALE

Il latte materno non ha bisogno di una promozione speciale, è l'alimento creato apposta da madre natura per nutrire il neonato. Per la riuscita di un buon allattamento sono essenziali tre condizioni:

- Una madre tranquilla e desiderosa di allattare;
- Un neonato sano e vigoroso;
- Un pediatra capace di fare da guida.

Il latte materno risponde perfettamente alle esigenze del neonato per la crescita, lo sviluppo funzionale degli organi, del sistema nervoso intellettivo e comportamentale e per la protezione immunologica.

L'inizio e il mantenimento della produzione materna di latte sono strettamente correlati alla situazione del neonato che attiva i meccanismi psicofisiologici necessari. Le esigenze metaboliche del neonato sono interamente soddisfatte dal latte materno e normalmente non sono necessarie supplementazioni.

È necessario che il neonato possa trascorrere con la madre più tempo possibile e che l'allattamento avvenga a richiesta o a orari fissi (entro certi limiti l'allattamento a richiesta permette l'autoregolazione).

Alimentazione dal 1° al 7° giorno di vita

Viene spesso consigliato ai genitori di somministrare il latte senza un orario, ma a richiesta del figlio: molte volte però si assiste ad uno sconvolgimento delle abitudini dei genitori causate da questo modo di alimentare, spesso mettendo in crisi la coppia.

Il bambino viene attaccato al seno già dopo 6 ore dalla nascita e i pasti da fare durante la giornata sono 7. Si deve ricordare che nei primi giorni di vita, il neonato, specialmente se vive in ambienti caldi, necessita oltre che del latte, anche di una certa quantità di liquidi che dovrebbero compensare i liquidi perduti e quindi limitare il calo fisiologico (il lattante può piangere non solo per fame, ma anche per sete).

Il mantenimento della secrezione lattea avviene per lo stimolo della suzione. Poiché questo stimolo è di fondamentale importanza, il pediatra dovrà insegnare alla madre ad attaccare il neonato al seno regolarmente ad entrambe le mammelle per un periodo totale massimo di circa 20 minuti (10 minuti a seno). Questa modalità probabilmente favorisce maggiormente il mantenimento del flusso del latte.

Alimentazione dal 7° giorno al 1° mese di vita

Si continua l'alimentazione con 7 pasti giornalieri. Un bambino di una settimana che pesi circa 3,5 kg deve poppare 70-80 gr a pasto per 7 volte al giorno, mentre un bambino di un mese che pesi 4 kg dovrà fare poppate di 100-110 g a pasto per 6 volte al giorno. Muovendosi intorno a queste dosi si potrà determinare la quantità di latte necessaria per i pesi vicino a quelli indicati. Se il bambino una volta dimesso dall'ospedale, prende latte artificiale, non è consigliabile cambiarlo per ragioni personali: sarà il bambino poi con il suo accrescimento ad indicare al pediatra se quel latte è ancora adatto o meno. Se il bambino viene allattato al seno, bisogna controllare settimanalmente se egli è in costante accrescimento. Se ciò non accade il latte ingerito è poco e dunque bisogna integrare con latte artificiale. Si ricordi che il latte materno è più scarso nelle ore serali quando la madre è più stanca e quindi facilmente il bambino reclamerà la sua dose di alimento. Potremo a questo punto somministrare alla madre una dieta più ricca, se questo metodo dà pochi risultati, bisogna integrare con una aggiunta.

Alimentazione dal 1° mese al 5° mese di vita

I pasti diventano 6, cioè diminuisce un pasto. A volte se un bambino ha un peso superiore alla norma, giunto all'età di circa 4 mesi, può presentare insoddisfazione all'alimentazione esclusivamente lattea che si manifesterà con astenia, rifiuto della poppata, scarso accrescimento. In questo caso è possibile introdurre parzialmente farine lattee di riso o comunque senza glutine o latti di proseguimento.

Divezzamento

Il termine divezzamento o svezzamento è impiegato nella letteratura medica per indicare il distacco, il passaggio da una situazione di dipendenza a una fase di parziale indipendenza. È importante che il bambino abbia raggiunto certe abilità motorie, per masticare, per mordere per usare le dita ecc. Se il bambino, sostenuto dalla madre, è incoraggiato a bere da solo esso lo farà secondo i propri ritmi. In questo modo acquista un autocontrollo e una autoregolazione maggiore rispetto a quando succhia dal seno o dal biberon. Se durante l'allattamento è andato tutto bene: il bambino ha avuto veramente qualcosa da cui deve essere svezzato. Un allattamento ben riuscito è alla base dello svezzamento. Elemento determinante che permette la somministrazione di alimenti solidi è la funzione masticatoria. Lo svezzamento è una di quelle esperienze che aiutano a crescere soltanto se viene fornito un ambiente stabile. Può capitare che il lattante accetti molto bene lo svezzamento durante il giorno, ma preferisca continuare gli ultimi pasti della giornata come prima. Prima o poi però la mamma deve completare lo svezzamento. Quasi sempre lo svezzamento viene compiuto dalla mamma gradualmente e in un ambiente che dia stabilità. Il bambino a volte può avere reazioni violente di fronte allo svezzamento. Può darsi che reagisca perdendo interesse per il cibo, rifiutandolo, diventando irritabile e piangendo. In questo caso non bisogna costringerlo a mangiare: in questa situazione per il bambino ogni cosa, compresa la madre, è diventata cattiva ed ella può solo aspettare, tenendosi pronta a soddisfare il graduale ritorno all'appetito. Lo svezzamento ha un significato più vasto del suo senso letterale: esso serve anche ad abituarlo ed accettare gradualmente una nuova realtà. Compito dell'adulto è quello di accompagnare il bambino in questa nuova esperienza, evitando ogni forzatura o rigidità.

Il momento del divezzamento non viene raggiunto da tutti i bambini alla stessa età (circa 5- 6 mesi), ma va anticipato nei bambini di maggiore peso e ridotto in quelli piccoli. Forse il momento più favorevole per operare le trasformazioni, è l'insorgenza di una certa insofferenza per il solo latte.

Primo divezzamento (4 mesi e ½ - 5 mesi): l'introduzione di questa nuova dieta deve avvenire con il sistema a scaletta: per la prima settimana si continuerà con i 6 pasti tradizionali introducendo la prima farinata al secondo pasto. Dopo una settimana dall'inizio si passerà a 5 pasti giornalieri introducendo la sera, al quinto pasto, la farinata. Si lascerà quindi passare un'altra settimana e si darà la frutta: mela grattata. È quasi sempre consigliabile utilizzare una farinata di riso. Spesso i bambini rifiutano la frutta oppure la ingeriscono e poi la vomitano, conviene in questo caso non insistere nella somministrazione usando magari la frutta omogeneizzata.

Secondo divezzamento (da 6 a 9 mesi): il bambino ha raggiunto circa 7 kg esso dovrebbe crescere ora di circa 100 g la settimana. I pasti giornalieri diventano 4. In questa fase si passa da una alimentazione dolce a quella salata. Per cui è importante ancora una volta usare il metodo a scaletta e introdurre gli alimenti a piccoli passi. Si inizierà prima con il latte e biscotti per farlo abituare al nuovo sapore e poi dopo 4-5 giorni si inizierà con la minestrina

- COLAZIONE: 150 g di latte adattato +3 biscotti (o latte di proseguimento senza biscotti).

È importante non somministrare latte vaccino fino al primo anno di vita:

1. Il latte vaccino può indurre una intolleranza verso le sue proteine;
2. La somministrazione di latte vaccino si associa ad una incidenza di anemia sideropenica, perché può causare micro perdite ematiche nel tratto intestinale.

Gli effetti della carenza di ferro si ripercuoterebbero sullo sviluppo psicomotorio del bambino.

- PRANZO: 200 g di brodo vegetale o brodo di carne sgrassato (brodo di manzo)+ 1 cucchiaio di pastina + 1 cucchiaio di parmigiano e 1 cucchiaino di olio di girasole e 1 cucchiaino di olio d'oliva extra vergine. Frutta: mela o pera. Dopo 15 giorni dall'inizio della minestra mettere 30 g di agnello o coniglio o filetto di manzo o vitello , cotti al vapore o bolliti e frullati, oppure 1 omogeneizzato di 80 g.
- MERENDA: come la colazione
- CENA: farinata + frutta. Dopo 15 giorni sostituire la farinata con una minestra senza carne.

Dai 7 mesi e ½, a colazione e a merenda in sostituzione del latte di seguito, si potrà dare thè e fette biscottate , a pranzo il filetto di vitello si potrà sostituire con: sogliola, palombo, fegatino, formaggio ipolipidico. Si potrà introdurre anche il pane sottoforma di fettine nel brodo al posto della pasta. Oltre alla mela e alla pera si potrà dare la banana.

Ad 1 anno la gamma degli alimenti si amplia ancora di più e diverrà definitiva. Si potrà aggiungere pastasciutta da bambini, riso bollito, purè di patate, prosciutto cotto, ricotta e mozzarella e legumi. In seguito non dovranno mai mancare per l'accrescimento latte e latticini (calcio), carne (ferro) e verdure (acido folico e sali minerali).

Accorgimenti nel 1° anno di vita:

- ✓ Gli alimenti contenenti **glutine** non andrebbero somministrati prima del 5° mese. Il glutine è una proteina presente nel frumento, orzo, avena, segale che può provocare, in caso di bambini geneticamente predisposti, danni alla mucosa intestinale;

- ✓ Il **sale** va aggiunto con moderazione nelle preparazioni domestiche: l'acquisizione di un gusto troppo salato nell'infanzia potrebbe condizionare le scelte alimentari in età adulta, favorendo in tal caso l'insorgenza di ipertensione arteriosa negli individui predisposti;
- ✓ Deve essere evitata il più possibile la somministrazione di **coloranti e additivi** presenti in alcuni prodotti confezionati per la comparsa di alcuni fenomeni allergologici.
- ✓ Quando vi sia familiarità per malattie allergiche va ritardata e controllata la somministrazione di **alimenti potenzialmente allergizzanti** come pomodoro e fragole.

PROBLEMI RICORRENTI DURANTE L'ALLATTAMENTO.

Dolore ai capezzoli

Spesso succede che i capezzoli siano sensibili durante la prima settimana dell'allattamento, soprattutto all'inizio di ogni poppata. I dolori ai capezzoli dovuti a un sistema sbagliato di suzione (bambino che succhia o mastica il capezzolo piuttosto che tutta l'aureola) possono essere evitati con alcune raccomandazioni preventive.

Ingorgo ai seni.

L'ostruzione dei seni che avviene spesso al terzo giorno dopo il parto, particolarmente frequente nelle primipare, è provocata da una esagerata stasi venosa e linfatica delle ghiandole mammarie. Un ostruzione moderata è del tutto normale e scompare spontaneamente dopo uno o due giorni. Nel caso di ostruzione completa i seni diventano molto duri e dolorosi e la pelle si fa tesa e lucida. Un rimedio consiste nel sostenere i seni con un reggiseno sufficientemente ampio e ricorrere ad applicazioni locali di caldo o freddo. Si può ottenere un risultato sia attraverso la compressione manuale dei seni sia ricorrendo all'uso di una tiralatte.

Compressione manuale

La compressione manuale del seno per far uscire il latte è un metodo efficace usato dalla maggior parte delle madri. Esso consiste nel premere delicatamente il seno con il pollice e l'indice della mano del lato opposto dello stesso, subito dietro l'aureola. Il pollice sarà posto sopra e l'indice sotto i bordi esterni dell'aureola. Stringendo e rilasciando successivamente le due dita si comprimono le riserve di latte e si permette al latte di fuoriuscire dalle mammelle.

Posizione da assumere durante la poppata

Affinché il neonato possa succhiare convenientemente, la madre e il bambino devono essere in una posizione confortevole e funzionale. Se è sdraiata, la mamma dovrà voltarsi su un fianco ed avere capo e schiena ben fermi. Se seduta si consiglia una sedia bassa, per appoggiare i piedi e porre un cuscino dietro la schiena. Si raccomanda alla mamma di non prendere o toccare le guance del bambino, poiché potrebbe disorientarlo.

Come dare il seno al lattante

Il capezzolo e l'aureola dovranno essere ben introdotti nella bocca del neonato, in modo che le gengive appoggino sull'aureola e non sul capezzolo.

Un sistema per incoraggiare il bambino a succhiare consiste nell'esercitare una pressione manuale sul seno per far uscire un po' di latte dal capezzolo precedentemente introdotto nella bocca del bambino. Una volta che il bambino ha iniziato a succhiare, va sorvegliato affinché non chiuda le narici premendo il naso contro il seno. Se questo dovesse succedere, la mamma, con un dito, scosterà il seno dal naso del bambino.

Consigli per la poppata

Generalmente gran parte del latte viene succhiato durante i primi 5-10 minuti della poppata. È questo motivo per cui, se il bambino ha ancora fame, si passa all'altro seno. Quando l'altro seno ha l'aspetto molle e vuoto, talvolta il neonato rifiuta di lasciare il capezzolo. La mamma premerà delicatamente il dito sul seno vicino al lato della bocca del bambino per far cessare di succhiare e allontanarlo più facilmente.

Se verranno usati entrambi i seni durante ogni poppata, si ricorderà alla mamma di iniziare alternativamente dal seno destro o dal sinistro. Se invece la poppata viene fatta con un singolo seno, l'altra verrà fatta con l'altro seno. Una spilla da balia appuntata ad una bretella del reggiseno aiuterà la mamma a ricordarsi con quale seno inizierà la successiva poppata.

Dopo la poppata, asciugare con cura i capezzoli e coprirli con una compressa sterile, mantenere il bambino in posizione verticale per qualche minuto per favorire l'eventuale ruttino.

CONTROINDICAZIONI ALL'ALLATTAMENTO MATERNO.

È sconsigliato l'allattamento al seno

- nelle infezioni da HCV, HIV, epatite B acuta, citomegalovirus nel prematuro;
- in madri severamente debilitate in conseguenza a malattie come cancro, insufficienza renale, cardiaca o respiratoria, fibrosi cistica del pancreas, tabagismo spinto (>30

sigarette al giorno), tossicodipendenza, malattie infettive comuni (morbillo, varicella ecc.);

- malattie del bambino come galattosemia.

BIBLIOGRAFIA: FRANCHINI F. ET AL. - NUTRIZIONE PEDIATRIA- PICCIN EDITORE