

L'ALLATTAMENTO CON LATTE MATERNO

Note del dott. Roberto Menci

BASI DI UNA SANA ALIMENTAZIONE FIN DAL 1° ANNO DI VITA

La nutrizione nelle prime fasi della vita può avere una notevole influenza non solo sulla salute o sul decorso di patologie a breve termine, ma anche sullo sviluppo somatico, psicomotorio e sul benessere a distanza.

Appena possibile si deve utilizzare la modalità di alimentazione più naturale per rispettare e promuovere le funzioni fisiologiche dei bambini ospedalizzati.

Il latte umano, specialmente se assunto direttamente al seno della madre, è indiscutibilmente l'alimento migliore per i nostri piccoli durante i primi mesi di vita, anche per i nati pretermine. Per i bambini critici può essere un vero e proprio complemento terapeutico.

BASI DI UNA SANA ALIMENTAZIONE FIN DAL 1° ANNO DI VITA

Alternative al latte materno . . .

. . . se per particolari motivi di salute o per specifica scelta personale la madre non può o non vuole allattare:

- 1) **Neonato a termine sano:** latti adattati
- 2) **Neonato a termine patologico:** latte di banca o latti "speciali" finchè sussistono le indicazioni mediche.
- 3) **Neonato pretermine:** latte di banca "fortificato", latte formulato per pretermine, latti "speciali" (se indicati, in caso di specifiche patologie).

Nel latte di banca i fattori nutritivi sono conservati quasi integralmente mentre l'attività immunitaria è ridotta.
Il latte mantiene effetti protettivi e ottima tollerabilità.

L'allattamento con Latte Materno

COMPOSIZIONE DEL LATTE UMANO

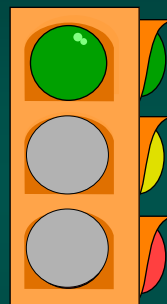
Fattori specifici per la specie umana:

- 1) **Nutrizionali:** (proteine, glicidi, lipidi, vitamine, minerali) qualitativamente ottimali, contenuti nelle giuste quantità e proporzioni per consentire una crescita adeguata.
- 2) **Immunologici:** (antimicrobici, antinfiammatori, immunomodulatori, leucociti) offrono una protezione passiva e attiva stimolando lo sviluppo del sistema immunitario.
- 3) **Stimolanti:** le funzioni e lo sviluppo di vari organi e apparati: (ormoni, enzimi, fattori di crescita, LCPUFA, nucleotidi, taurina, eritropoietina)

L'allattamento con Latte Materno

Alimenti consigliati

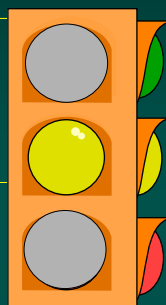
Formaggi: 40 - 60 g al giorno
Latte o yogurt: 250 - 350 g al giorno
Carne magra: 150 g pesce: 200 g al giorno
Uova: 2 - 3 alla settimana
Pane: 100 g al giorno
Pasta (riso o polenta): 150 g al giorno
Patate: 200 g al giorno
o
Legumi: 60 g al giorno
Frutta (agrumi, ananas, banana, mele, pere): 150 g al giorno
Ortaggi o verdure (carote, zucche, zucchine, bietole, lattuga, spinaci): 250 g al giorno
Olio di oliva extravergine: 30 - 35 g al giorno
Miele o marmellate: 30 - 40 g al giorno



L'allattamento con Latte Materno

Alimenti da assumere con moderazione

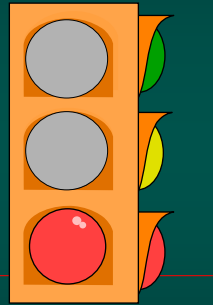
Vino
Birra
Caffè
Tè



L'allattamento con Latte Materno

Alimenti sconsigliati

Aglione
Cipolle
Peperoni
Asparagi
Cavolo
Carciofi
Molluschi
Selvaggina
Superalcolici



L'allattamento con Latte Materno

EFFETTI BIOLOGICI DEL LATTE UMANO (Spesso correlati alla durata dell'allattamento)

Durante l'allattamento minor incidenza di:

- 1) Gastroenteriti, parassitosi, SIP, ernia inguinale, NEC.
- 2) Infezioni delle vie urinarie
- 3) Otitis medie, infezioni delle vie respiratorie
- 4) Sepsis, meningite batterica, botulismo.

L'allattamento con Latte Materno

EFFETTI BIOLOGICI DEL LATTE UMANO (Spesso correlati alla durata dell'allattamento)

Dopo la cessazione dell'allattamento minor rischio di:

- 1) Diarree, appendicite acuta, m. di Crhon, Colite Ulcerosa
 - 2) Otite media, polmonite, asma, infezioni da Haemofilus
 - 3) Anemia, Schonlein Henoch, Linfoma di Hodgkin
 - 4) Obesità, diabete tipo I
- Possibile riduzione di allergie, SIDS, sclerosi multipla.
 - Migliore sviluppo neurologico a distanza.

L'allattamento con Latte Materno

CONTROINDICAZIONI ALL'ALLATTAMENTO AL SENO

Risultano piuttosto rare se vengono distinte dalle situazioni, ben più numerose, che ostacolano l'allattamento al seno.

Da parte materna:

- 1) Infezione da HIV
- 2) Assunzione di farmaci assolutamente controindicati (antitumorali, sostanze radioattive, litio)
- 3) Uso di droghe IV (eroina, morfina, cocaina, amfetamine)

Da parte del neonato: galattosemia

L'allattamento con Latte Materno

ADEGUATEZZA NUTRIZIONALE E DURATA ALLATTAMENTO

Il latte materno può rappresentare l' alimento esclusivo per i primi 6 mesi compiuti di vita.

Supplementazioni routinarie di Fe, Zn, F, vit D non sono necessarie, ma possono essere indicate in casi specifici.

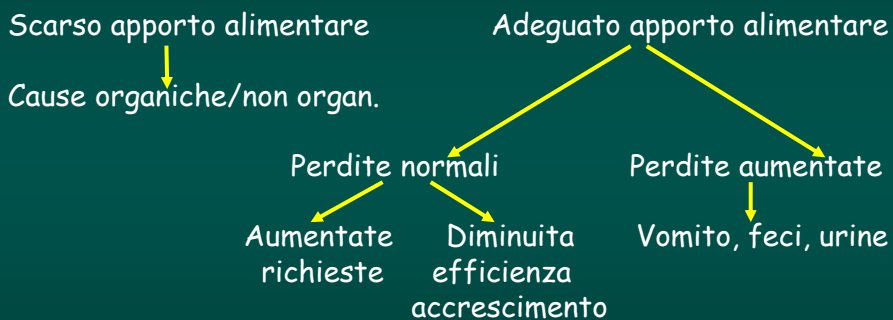
Crescita media settimanale: 150-200 g.

Un deficit di crescita del bambino e reali esigenze fisiche o sociali della nutrice possono suggerire l' anticipazione di un'integrazione alimentare a 4 - 5 mesi.

L'allattamento al seno complementare può continuare dopo l'introduzione di cibi solidi anche oltre il primo anno se c'è il desiderio, senza forzature, di madre e bambino.

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE DEL LATTANTE CHE NON CRESCE

ITER DIAGNOSTICO



INQUADRAMENTO

Anamnesi, esame obiettivo, valutazione indagini laboratoristiche e strumentali.