



La scheda salute

l'alimentazione del lattante



Dal concepimento fino all'età di due anni, i primi 1'000 giorni del bambino sono un periodo fondamentale per quanto riguarda l'alimentazione. Informazioni e consigli.

Come reagisce il corpo

Fino all'età di quattro-sei mesi, l'alimentazione del bebè deve essere costituita esclusivamente da latte. Inoltre, non smetteremo mai di sottolineare l'effetto protettivo dell'allattamento materno rispetto a sovrappeso, allergie e malattie croniche. Senza dimenticare che, in caso di allattamento prolungato, il rischio di sovrappeso si riduce ulteriormente.

Per diverse ragioni che dipendono dai genitori, l'allattamento al seno non è sempre possibile. Dobbiamo precisare che il latte di mucca - così come quello di altri mammiferi - non soddisfa lo specifico fabbisogno nutrizionale del lattante e, pertanto, non deve assolutamente essergli somministrato. Si opererà quindi per un prodotto sostitutivo del latte materno, noto come "preparato per lattanti" o "alimento latteo per lattanti". In breve, questi tipi di latte per l'infanzia soddisfano il fabbisogno nutrizionale adatto all'età del bambino: dalla nascita fino ai sei mesi, il vostro farmacista vi consiglierà un latte di partenza o un preparato per lattanti. Poi, dall'età di un anno fino ai tre anni, parallelamente a un'alimentazione diversificata, si opererà per un latte di proseguimento.

Cosa potete fare

- Dovete o desiderate nutrire il vostro bambino con un prodotto sostitutivo del latte materno? Chiedete al vostro farmacista di consigliarvi un preparato adatto alle esigenze del vostro bebè.
- Fabbisogno di ferro, minerali, proteine, vitamine... Il vostro bambino cresce e, di conseguenza, varia anche il suo fabbisogno nutrizionale: chiedete consiglio al vostro farmacista.
- Se uno dei genitori soffre di allergie, anche il bebè ne sarà predisposto. A scopo preventivo, in caso di parziale allattamento al seno o esclusivamente al biberon, durante il primo anno si potrà optare per un latte HA (ipoallergenico).
- Un consumo quotidiano di 500 ml di latte è necessario al fabbisogno del bambino fino all'età di tre anni. Se il latte vaccino è adatto a partire da un anno d'età, è comunque preferibile dare al bambino del latte intero o, meglio, un latte junior - disponibile in farmacia - in grado di coprire il fabbisogno nutrizionale del bambino per quanto riguarda ferro, vitamina D, acidi grassi essenziali...

Il consiglioplus

Fino all'età di un anno, la composizione del latte vaccino non soddisfa il fabbisogno nutrizionale del bebè e aumenta fortemente il rischio di obesità, problemi renali e anemia rispetto al latte materno. Frutto di ricerca e sottoposti a una severa regolamentazione, i preparati per lattanti presentano una composizione simile a quella del latte materno dal punto di vista energetico e nutrizionale. Sono generalmente arricchiti con vitamine, fibre alimentari e grassi del latte e assicurano un sano sviluppo del bambino. La scelta sarà effettuata in funzione dei bisogni del bambino oppure delle raccomandazioni del pediatra.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

