



Nutrire con il biberon

Una guida dell'UNICEF Svizzera

Impressum

Editore: Comitato svizzero per l'UNICEF

Indirizzo: UNICEF Svizzera, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zurigo

Le informazioni nel presente opuscolo sono state elaborate conformemente alle disposizioni dell'UNICEF Gran Bretagna, della Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Germania, e d'intesa con l'Ufficio federale della sanità pubblica e con la Commissione per l'alimentazione della Società svizzera di pediatria.

Ringraziamenti

Ringraziamo la dott.ssa med. Cornelia Conzelmann per le informazioni e il Consiglio specialistico della Fondazione svizzera per la promozione dell'allattamento al seno, diretto dalla dott.ssa med. Katharina Quack Lötscher, MPH, per l'assistenza specialistica.

Prefazione

I nove mesi nella pancia della mamma e la prima infanzia sono due fasi fondamentali per lo sviluppo, il futuro e la salute di ogni essere umano. Sulla base della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia, l'UNICEF e l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) si sono posti l'obiettivo di prestare un'attenzione particolare ai primi mesi di vita di un neonato, a cominciare dalla qualità e dalla professionalità della consulenza e dell'assistenza prima, durante e dopo il parto. Ciò favorisce la relazione madre-bambino e rafforza la salute fisica e psichica della madre, del neonato e della famiglia. Ogni bambino ha il diritto di incominciare con il piede giusto l'avventura della vita. L'alimentazione, in questo senso, assume un ruolo essenziale. Secondo l'OMS, il latte materno – da solo nei primi sei mesi e accompagnato da alimenti supplementari trascorso il primo semestre – è il pasto ideale perché è sano e contiene le sostanze nutrienti più importanti. Tuttavia, non tutte le mamme possono o vogliono allattare al seno. Alcuni genitori ricorrono unicamente al biberon, altri optano per una via di mezzo. I prodotti per lattanti sono alimenti di elevata qualità la cui composizione soddisfa il fabbisogno alimentare di un neonato. In questo opuscolo, trovate consigli per la scelta e la preparazione del latte, e molti altri ragguagli. Non esitate a rivolgervi alla levatrice, alla consulente all'allattamento o al pediatra per qualsiasi dubbio o richiesta di informazioni.

Elsbeth Müller

Elsbeth Müller, Direttrice UNICEF Svizzera

Indice

Prefazione	3
1. Quale latte per quale neonato?	5
Alimenti per lattanti o latte iniziale	5
Latte di proseguimento	6
Latte ipoallergenico	6
Altri tipi di latte	7
2. La gestione di tettarelle e biberon	8
Scelta della tettarella e del biberon	8
Preparazione della tettarella e del biberon	8
Preparazione del latte	9
L'igiene ha la massima priorità	10
Conservare e scaldare	11
In giro con il biberon	12
3. Gustarsi insieme i pasti	13
Quanto e quanto spesso?	15
Evitare gli eccessi	15
Il bimbo ha fame?	15
Ha mangiato abbastanza?	16
Che cosa fare in caso di stitichezza?	17
Grande abbastanza per la pappa?	17
Fonti	18

1. Quale latte per quale neonato?

I sostituti del latte materno, acquistabili presso grandi distributori, drogherie, farmacie e negozi di cibi dietetici (reformhaus), sono specifici secondo l'età e la situazione del neonato. La definizione dettagliata del prodotto fornisce indicazioni sulla funzione assolta.

Alimenti per lattanti o latte iniziale

Con alimenti per lattanti si intende il latte che il neonato può assumere dalla nascita. La maggior parte dei cibi industriali è prodotta utilizzando latte vaccino, lavorato in modo da renderlo tollerabile ai neonati. Questi alimenti, che rimpiazzano o integrano il latte materno, sono l'unico cibo di cui vostro figlio ha bisogno nei primi sei mesi di vita. Non dovrete dargli nient'altro, a meno che non sia raccomandato dalla levatrice o dal pediatra.

Al più presto all'inizio del quinto mese, al più tardi all'inizio del settimo, potete introdurre gradualmente alimenti supplementari, mantenendo al contempo quelli per lattanti. All'età di un anno, il bambino sopporta il latte vaccino intero normale pastorizzato.

Molte aziende producono alimenti per lattanti, il cosiddetto «latte iniziale».

Dal punto di vista qualitativo, tutte le marche sono equivalenti. Se avete l'impressione che vostro figlio non sopporta un determinato prodotto, provate un'altra marca e chiedete lumi alla levatrice o al pediatra.

Latte di proseguimento

Il latte di proseguimento è destinato ai bimbi dopo il sesto mese. Di regola, contiene più caseina rispetto agli alimenti per lattanti e, di conseguenza, dovrebbe risultare più saziante. Non è tuttavia dimostrato che i bambini nutriti con latte di proseguimento si addormentino più velocemente o dormano più a lungo. Se non è raccomandato da uno specialista, non è necessario passare a questo tipo di latte: i neonati possono continuare con quello iniziale fino a un anno di età.

Attenzione: il latte di proseguimento è venduto in confezioni molto simili a quelle del latte iniziale, però non dovrebbe essere bevuto dai bambini minori di sei mesi. Le indicazioni sulle confezioni, di regola, sono inequivocabili e riportano l'età minima per il consumo.

Latte ipoallergenico

Il latte ipoallergenico, in commercio spesso chiamato anche latte «HA», è destinato ai bambini con una predisposizione familiare a sviluppare allergie. Disponibile come latte iniziale e di proseguimento, esso contiene proteine del latte vaccino modificate in modo da scatenare meno reazioni allergiche. Il latte ipoallergenico non è però adatto ai bambini ai quali è già stata diagnosticata un'allergia al latte vaccino. Se sospettate che vostro figlio sia allergico al latte vaccino, parlatene con il pediatra. In questi casi, è possibile prescrivere un latte speciale.

Altri tipi di latte

La prudenza è d'obbligo con tutti gli altri tipi di latte.

Ciò vale in particolare per i prodotti a base di soia, a meno che non siano espressamente raccomandati dal pediatra o da un dietista. I tipi di latte seguenti non dovrebbero essere somministrati a bimbi minori di un anno:

- latte di pecora;
- latte vaccino;
- latte di soia, a meno che il medico non prescriva un alimento per lattanti a base di soia;
- latte di riso, d'orzo o di mandorla;
- latte intero in polvere;
- latte condensato.

Latte iniziale per il primo anno di vita

Gli alimenti per lattanti sono l'unico cibo di cui vostro figlio ha bisogno nei primi sei mesi di vita, a meno che uno specialista non raccomandi altri prodotti. Dall'inizio del quinto mese, ma al più tardi dal settimo, dovrete introdurre alimenti supplementari. È possibile proseguire con il latte iniziale fino a un anno anche dopo l'introduzione di alimenti supplementari.

2. La gestione di tettarelle e biberon

L'offerta di biberon e di tettarelle è vasta tanto quanto quella di latte. Nella preparazione del pasto, grandissima importanza va annessa soprattutto all'igiene e alle quantità corrette.

Scelta della tettarella e del biberon

Le tettarelle sono di gomma, lattice o silicone. Ne esistono di diverse forme. Non è dimostrato che un determinato tipo sia più adatto di altri. Provate diverse tettarelle per scoprire quella preferita dal neonato. Ci sono biberon di vetro e di plastica. Tutte le bottiglie di plastica sono omologate per contenere alimenti. Si consiglia di scegliere un biberon il più possibile facile da lavare.

Preparazione della tettarella e del biberon

Pulite il biberon subito dopo il pasto con acqua corrente e un po' di detersivo per piatti, utilizzando una spazzola che serve soltanto a questo. Anche la tettarella deve essere pulita a fondo e fatta bollire una volta al giorno. Il biberon e la tettarella possono essere messi nella lavastoviglie. Il biberon può essere messo ad asciugare capovolto su un panno pulito. Tettarella e biberon vanno coperti con un asciugapiatti fresco di bucato fino al prossimo utilizzo. Far bollire il biberon è consigliabile se occorre versarvi latte in polvere da preparare in un secondo tempo. Se si utilizzano scaldabiberon a bagnomaria, occorre pulire l'apparecchio ogni dodici ore e cambiare l'acqua.

Preparazione del latte

Ogni confezione riporta ragguagli su come procedere. Rispettate i rapporti acqua/latte in polvere indicati e utilizzate il misurino allegato. Se la polvere è troppa, il contenuto di sostanze nutritive del latte è eccessivo, il che può ripercuotersi sul bilancio idrico e sui reni del piccolo, e condurre a una sovralimentazione. Se la polvere è troppo poca o c'è troppa acqua, al contrario, si corre il rischio di denutrizione.

- Per la preparazione, servitevi soltanto di acqua corrente. Lasciate correre il rubinetto qualche secondo, finché l'acqua è bella fresca.

Attenzione: non utilizzate acqua corrente calda né ricorrete a filtri, entrambi possono aumentare il numero di batteri e la concentrazione di sostanze estranee nel biberon.

- Riscaldare l'acqua nella pentola o nel bollitore, lasciandola bollire circa un minuto.

Evitare i batteri e i sali minerali

La temperatura dell'acqua ad almeno 70 gradi impedisce a eventuali batteri presenti nel latte in polvere di sopravvivere. Non è consigliabile utilizzare acqua minerale dalla bottiglia, in quanto il contenuto di sali minerali è eccessivo.

Anche l'acqua dalla bottiglia, in ogni caso, va portata ad almeno 70 gradi prima di aggiungervi il latte in polvere.

- Come raccomandato dall'OMS, attendete che la temperatura dell'acqua scenda a circa 70 gradi.
- Versate l'acqua nel biberon e aggiungete il latte in polvere secondo i rapporti indicati.

Attenzione: utilizzate soltanto il misurino che trovate nella rispettiva confezione e riempitelo a filo. Eliminate la polvere in eccesso con un coltello.

- Avvitare la tettarella al biberon e mettete il coperchio. Capovolgete il biberon un paio di volte, e lasciate riposare brevemente affinché la polvere si sciolga.
- Lasciate raffreddare e verificate la temperatura del biberon appoggiandolo alla guancia o alla parte interna dell'avambraccio. La temperatura deve essere pari a quella corporea, ossia 37 gradi.
- Il latte è pronto.

L'igiene ha la massima priorità

L'elevato standard igienico degli alimenti per lattanti viene salvaguardato soltanto se la preparazione avviene immediatamente prima del pasto, se possibile con mani appena lavate. I resti devono essere gettati, non si possono riutilizzare. Se il bambino beve lentamente, il biberon può essere scaldato di nuovo, ma il latte può essere conservato a temperatura ambiente per due ore al massimo. Non bevete dal biberon per testare la temperatura, rischiate di trasmettere al piccolo batteri della carie, anche se non ha ancora i denti. Tenete la confezione iniziata di latte in polvere ben chiusa e all'asciutto.

Conservare e scaldare

A temperatura ambiente, i batteri si moltiplicano molto velocemente. Il rischio di infezione e di malattia è inferiore se il biberon viene preparato all'ultimo momento. Se tuttavia siete costretti a preparare un biberon da utilizzare in un secondo tempo, per esempio all'asilo nido o dalla mamma diurna, seguite la procedura seguente:

- fate bollire le singole componenti del biberon per circa dieci minuti;
- fate bollire l'acqua per la preparazione e lasciatela raffreddare nella pentola o nel bollitore fino a raggiungere circa 70 gradi;
- versate l'acqua nel biberon, aggiungete la quantità corretta di latte in polvere, chiudete il biberon con la tettarella, l'anello e il coperchio, e agitate la miscela;

Conservazione del latte preparato

A temperatura ambiente: 2 ore

Nella borsa-frigo con blocco refrigerante: 4 ore

In frigorifero (non nella porta): 24 ore

Niente microonde!

Non utilizzate mai il microonde per scaldare il contenuto di un biberon, c'è il rischio che il latte si surriscaldi e che al suo interno si formino cosiddetti hot-spot, ossia parti più calde di altre che potrebbero ustionare la bocca del bimbo.

- raffreddate subito il biberon con il latte in acqua fredda. In seguito, può essere conservato in frigorifero per 24 ore al massimo;

- se il biberon con il latte deve essere trasportato, vi consigliamo di prepararlo a casa e di tenerlo per almeno un'ora nel frigorifero. Per il trasporto, utilizzate una borsa-frigo con blocco refrigerante. Il latte andrebbe poi consumato entro quattro ore;

- a temperatura ambiente, il biberon con il latte si conserva due ore al massimo;

- quando desiderate darlo al bambino, inserite il biberon in un contenitore con acqua calda. Verificate la temperatura appoggiandolo alla parte interna dell'avambraccio per accertarvi che il latte non sia troppo caldo.

In giro con il biberon

È possibile preparare un biberon in modo rapido e sicuro anche quando non si è a casa:

- fate bollire a casa le singole componenti del biberon e la tettarella, e lasciatele asciugare bene;

- aggiungete la quantità corretta di latte in polvere nel biberon asciutto e avvitate il coperchio protettivo;

- il latte in polvere può essere portato anche in un contenitore separato, pulito e asciutto;

- portate acqua appena fatta bollire in un termos;

- preparate il biberon solo quando il piccolo lo richiede.

3. Gustarsi insieme i pasti

Il momento del pasto è importante tanto per il bimbo quanto per i genitori. Che sia il papà o la mamma a dare il biberon, il neonato si gode il latte e la vicinanza.

Consigliamo di creare un'atmosfera tranquilla e amorevole, e di tenere il lattante il più possibile vicino al vostro corpo. Se le circostanze lo consentono, fate in modo che il piccolo sia a contatto con la vostra pelle. Durante il pasto, guardate il bimbo negli occhi.

- Cercate di tenere il bimbo dritto e sostenetegli la testa in una posizione comoda e neutra.

- Toccate leggermente le labbra del neonato con la tettarella e, non appena il piccolo apre la bocca, aiutatelo ad attaccarsi.

- Tenete il biberon in posizione quasi orizzontale e inclinatelo quel tanto che basta per riempire la tettarella. I bambini interrompono la poppata con brevi pause, durante le quali il latte fuoriuscirebbe se il biberon fosse tenuto troppo in verticale.

- Mentre il piccolo beve, nel biberon si creano bollicine. Se non fosse il caso, spostate delicatamente di tanto in tanto il biberon verso l'angolo della bocca per eliminare il vuoto. Dovrebbero tornare a formarsi bollicine.

■ Durante la poppata, il piccolo ha bisogno di brevi pause, magari deve fare un ruttino. Se durante il pasto vostro figlio dà segnali di malessere, aiutatelo a lasciare la tettarella, tenetelo dritto oppure sopra la spalla, e osservate se riesce a fare un ruttino. Proseguite con la poppata non appena sta meglio.

■ Dopo metà biberon, tenete il bimbo con l'altro braccio. Il cambiamento di lato favorisce lo sviluppo psicomotorio del piccolo.

■ Di tanto in tanto, interrompete il pasto, così da dare al bimbo la possibilità di valutare il suo grado di sazietà e di regolare l'assunzione di latte.

■ Durante la poppata, il neonato dovrebbe sempre essere tenuto in braccio e mai lasciato da solo.

Naturalmente, il biberon può essere dato anche da altre persone, oltre alla mamma e al papà. Cercate tuttavia di tenerne il numero entro un certo limite affinché il piccolo possa instaurare una relazione con le persone a lui più vicine.

Quanto e quanto spesso?

Date il biberon a vostro figlio ogniqualvolta lo richiede. Se il piccolo rigurgita di continuo grandi quantità di latte, potrebbe significare che necessita di quantità minori ma forse più frequenti.

All'inizio, i neonati bevono spesso solo piccoli sorsi. Dalla seconda settimana, richiedono di regola 150-200 millilitri per chilo di peso e al giorno. Ciò vale fino al sesto mese, ma ovviamente ci sono differenze individuali.

Evitare gli eccessi

Dare quantità maggiori in una volta non significa necessariamente pause più lunghe tra un pasto e l'altro, anzi, un consumo eccessivo di latte può provocare nausea e sovrappeso. Non bisognerebbe quindi spingere un bimbo a vuotare il biberon se non vuole.

Il bimbo ha fame?

Ogni neonato comunica quando ha fame e anche voi imparerete a riconoscere i tipici segnali. Nel caso ideale, reagite prima che il piccolo incominci a urlare.

- Quando si sveglia, il lattante incomincia a muoversi. È il momento di iniziare la preparazione del latte.
- Presto, il piccolo incomincerà a girare la testa di qua e di là, magari anche a succhiarsi le dita.

I bambini piangono per i motivi più disparati. Se vostro figlio ha appena ricevuto il biberon, la fame dovrebbe essere esclusa.

Ha mangiato abbastanza?

L'aumento di peso e il numero di pannolini cambiati sono un buon indicatore.

- Alcuni giorni dopo il parto, il bimbo dovrebbe avere pannolini bagnati di urina chiara o giallina circa sei volte al giorno.

- Nei primi giorni dopo il parto, il piccolo evacua feci scure e vischiose, il cosiddetto meconio. Dopo la prima settimana, le feci dovrebbero essere giallo chiaro o giallo-marroni.

- L'attività intestinale è diversa in ogni bambino. In generale, i neonati nutriti con il biberon evacuano meno frequentemente di quelli allattati al seno e le loro feci sono più consistenti. Se il numero di evacuazioni cambia di continuo, il piccolo dà segnali di malessere o deve spingere forte per evacuare, chiedete alla levatrice.

- Il bambino verrà pesato regolarmente – al momento della nascita, durante il puerperio, in occasione delle visite dalla levatrice, dalla consulente all'allattamento o dal pediatra. I risultati tracceranno la curva di crescita nel libretto sanitario e saranno discussi con voi.

Se avete domande o preoccupazioni sul peso di vostro figlio, parlatene con uno specialista.

Che cosa fare in caso di stitichezza?

Nella maggior parte dei casi, questo problema può essere risolto osservando in modo più preciso le quantità indicate al momento della preparazione del latte. Eventualmente, può essere utile anche cambiare marca. Chiedete consiglio alla levatrice.

Grande abbastanza per la pappa?

Dopo i primi mesi di vita, i bambini ascoltano, osservano e «chiacchierano» molto attivamente, ammaliando tutti. Crescendo, cambiano il ritmo dell'alimentazione e del sonno. Ciò non significa però che ora vostro figlio necessita di un altro latte o di un cibo solido. Al più presto dall'inizio del quinto mese, al più tardi all'inizio del settimo, potete incominciare a introdurre alimenti supplementari come pappette di verdura, frutta e cereali, preparate con piccole quantità di latte vaccino pastorizzato o iogurt non zuccherato. Il piccolo dovrebbe tuttavia continuare a bere il consueto latte iniziale, quello vaccino dovrebbe subentrare solo dal secondo anno.

Fonti

Monatsschrift Kinderheilkunde; periodico di medicina pediatria e adolescenziale;
pubblicazione della Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin; periodico della
Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde;
www.MonatsschriftKinderheilkunde.de

B. Koletzko, C.-P. Bauer, A. Brönstrup et al.
Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter
Raccomandazioni aggiornate della rete Gesund ins Leben, Netzwerk Junge Familie,
un progetto di IN FORM

Empfehlungen zur hygienischen Zubereitung von pulverförmiger Säuglingsnahrung,
presa di posizione n. 040/2012 del Bundesinstitut für Risikobewertung Deutschland (BfR)
del 6 novembre 2012
www.bfr.bund.de

Società svizzera di pediatria (swiss-paediatrics.org):
Wasserszubereitung und Mineralwasser aus der Flasche zur Herstellung von
Säuglingsschoppen
Johannes Spalinger, Lucerna

Società svizzera di pediatria (swiss-paediatrics.org):
Einführung der Lebensmittel beim Säugling

A guide to infant formula for parents who are bottle feeding
UNICEF UK Baby Friendly Initiative, www.unicef.org.uk

The health professional's guide to «A guide to infant formula for parents who are
bottle feeding»
UNICEF UK Baby Friendly Initiative, www.unicef.org.uk

Guide to bottle feeding
UNICEF UK Baby Friendly Initiative, www.unicef.org.uk;
National Health Service/start4life www.nhs.uk/start4life

Comitato svizzero per l'UNICEF

Pfingstweidstrasse 10, CH-8005 Zurigo

Telefono +41 (0)44 317 22 66

Fax +41 (0)44 317 22 77

www.unicef.ch

Conto postale: 80-7211-9



Schweiz Suisse Svizzera