

# COME SI ALIMENTA UN LATTANTE



Società Italiana di Pediatria  
Preventiva e Sociale

---

[www.sipps.it](http://www.sipps.it)

L'allattamento al seno è il modo naturale di alimentare il lattante ed il bambino. L'allattamento al seno esclusivo per i primi sei mesi assicura una crescita, uno sviluppo ed una salute ottimali. Dopo quest'età, l'allattamento al seno, con l'aggiunta di alimenti complementari appropriati, continua a contribuire alla crescita, allo sviluppo ed alla salute del lattante e del bambino.

Il latte materno con la ricchezza dei suoi componenti costituisce un vero e proprio "sistema biologico" e rappresenta l'alimento ideale per il lattante in quanto è in grado di fornire un adeguato apporto di nutrienti per supportarne la crescita e lo sviluppo, è bilanciato da un punto di vista nutrizionale, è sicuro dal punto di vista microbiologico, contiene sostanze immunologicamente attive, in grado di fornire una protezione antinfettiva, è economico, è specie-specifico, rappresenta quindi un sistema biologico ed emozionale unico per la salute di madre e bambino.

Il **tipo di allattamento al seno** viene classificato secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale di Sanità, che suddivide l'allattamento al seno in esclusivo, predominante, complementato (Tab. 1).

**Tabella 1**  
Definizioni dell'OMS relative all'allattamento al seno

Categoria	Obbligatorio	Permesso	Non permesso
Al seno	latte materno	qualsiasi alimento e/o fluido	
Esclusivo al seno	latte materno	gocce, sciroppi (vitamine, minerali, medicine)	tutto il resto
Predominante al seno	latte materno come fonte principale di nutrienti	fluidi, bevande succhi di frutta, soluzioni reidratanti, gocce, sciroppi	tutto il resto
Complementato	latte materno e solidi o semi-solidi	qualsiasi alimento o fluido	
Artificiale	alimento liquido o semi-liquido da bottiglia dotata di tettarella	qualsiasi alimento o fluido	

Il fabbisogno energetico di un lattante è in media di 110 kcal/kg/die suddivise in:

- ✓ Proteine 6%
- ✓ Glucidi 41%
- ✓ Lipidi 53%.



Tabella 2

Mesi	Peso (kg)		Intake (kcal/kg peso)	Kcal/day	
	Maschi	Femmine		Maschi	Femmine
1	4,0	4,0	115	455	455
3	6,0	5,5	100	598	550
6	8,0	7,5	96	766	718
9	9,0	8,5	96	861	813
12	10,0	9,5	96	957	909

E' importante incentivare l'allattamento al seno in quanto il latte materno rappresenta l'alimento ideale per il neonato, tutte queste caratteristiche lo rendono unico ed ineguagliabile, sebbene numerosi sforzi siano stati fatti e sono tuttora in corso per ottenere latti adattati il più possibile simili al latte materno.

Tabella 3

Differente composizione quantitativa fra latte materno maturo, latte formulato e latte vaccino

Nutriente g/dl	Latte materno	Latte formulato	Latte vaccino
Proteine	0,9	1,2-1,9	3,2
Lipidi	3,7	2,7-4,1	3,7
Glucidi	7	5.4-8.2	4,9

## I latti formulati

Questi tipi di latte dovrebbero fornire un'alternativa valida per i bambini che non possono essere allattati al seno fino ai 6 mesi di vita.

Sono da considerare solo i latti di tipo 1, mentre quelli di tipo 2 sono usati a partire dal sesto mese.

Non è ancora possibile riprodurre il latte materno, sia in termini di composizione in nutrienti sia nella normale variabilità giornaliera, di conseguenza l'intake proteico e lipidico risulta essere differente tra l'allattato al seno e l'allattato con formula.

Le prospettive per il futuro sono quelle di arricchire questi latti con fattori "funzionali" e cioè:

- ✓ acidi grassi polinsaturi a lunga catena (LCPUFA)
- ✓ probiotici e prebiotici
- ✓ nucleotidi
- ✓ diversa composizione proteica sia quantitativa che qualitativa
- ✓ introduzione di proteine idrolizzate per la prevenzione dell'atopia.

Per una crescita ottimale, anche i **neonati alimentati artificialmente** dovrebbero essere allattati su richiesta e il latte deve essere preparato seguendo scrupolosamente le istruzioni del produttore.

Tutti gli strumenti utilizzati per l'allattamento devono essere sterilizzati con la massima cura per ridurre il potenziale rischio di contaminazione; i bambini alimentati artificialmente, infatti, non hanno lo stesso livello di difese immunitarie di quelli allattati al seno.



### Quando introdurre cibi solidi

L'introduzione di alimenti solidi complementari è di solito un processo graduale che dura settimane o mesi, a partire dai 6 mesi circa. Il momento esatto viene stabilito dal singolo neonato e dalla stessa mamma e riflette il fatto che il latte materno è sufficiente nei primi mesi di vita ma, man mano che il bambino cresce, non è più in grado di fornire, da solo, il nutrimento adeguato.

L'introduzione di alimenti integrativi intorno ai 6 mesi è importante per garantire una normale masticazione e lo sviluppo del linguaggio. Si possono aumentare gradualmente qualità, numero e varietà di alimenti so-

lidi, seguendo il ritmo del bambino. In generale i cereali sono i primi alimenti introdotti nella **dieta** del neonato (mescolati con un po' di latte materno o artificiale), seguiti da passati di verdure, purea di frutta e carne omogeneizzata.

L'allattamento al seno fino a 4-6 mesi diminuisce la probabilità di **allergie**. Gli alimenti che presentano maggiori probabilità di provocare reazioni allergiche nei soggetti sensibili, per esempio l'albume d'uovo e il pesce, sono generalmente introdotti dopo i 12 mesi. Fino a 12 mesi la dieta deve assicurare un apporto di latte non inferiore a 500 ml/die.

Per la loro praticità e varietà, costituiscono una valida alternativa per integrare i **cibi preparati in casa**. Gli alimenti per l'infanzia disponibili in commercio sono preparati con frutta, verdura e carne fresca, senza aggiunta di conservanti, in base a norme molto rigorose.



---

A cura di  
**Giuseppe Banderali**  
*Clinica Pediatrica, Ospedale San Paolo, Milano*



**Società Italiana di Pediatria  
Preventiva e Sociale**

**www.sipps.it**

**Giuseppe Di Mauro**

**Sergio Bernasconi**

**Alessandro Focchi**

**Susanna Esposito**

**Chiara Azzari**

**Giuseppe Banderali**

**Giacomo Biasucci**

**Alessandra Graziottin**

**Nico Sciolla**

**Lorenzo Mariniello**

**Leo Venturelli**

**Guido Brusoni**

---

Copyright © 2011



Via Gennari, 81 - 44042 Cento (FE)  
Tel. 051.904181/903368 - Fax. 051.903368  
www.editeam.it e-mail: info@editeam.it

Progetto grafico: EDITEAM Gruppo Editoriale  
Coordinamento editoriale: Piercarlo Salari  
Disegni di Dario Battaglia

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa o memorizzata in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dell'Editore.

L'Editore declina, dopo attenta e ripetuta correzione delle bozze, ogni responsabilità derivante da eventuali errori di stampa, peraltro sempre possibili.

I contenuti del presente opuscolo non sostituiscono i consigli del proprio Pediatra che va sempre consultato.