

Allattamento e cibi complementari



Carlos González

Il mito

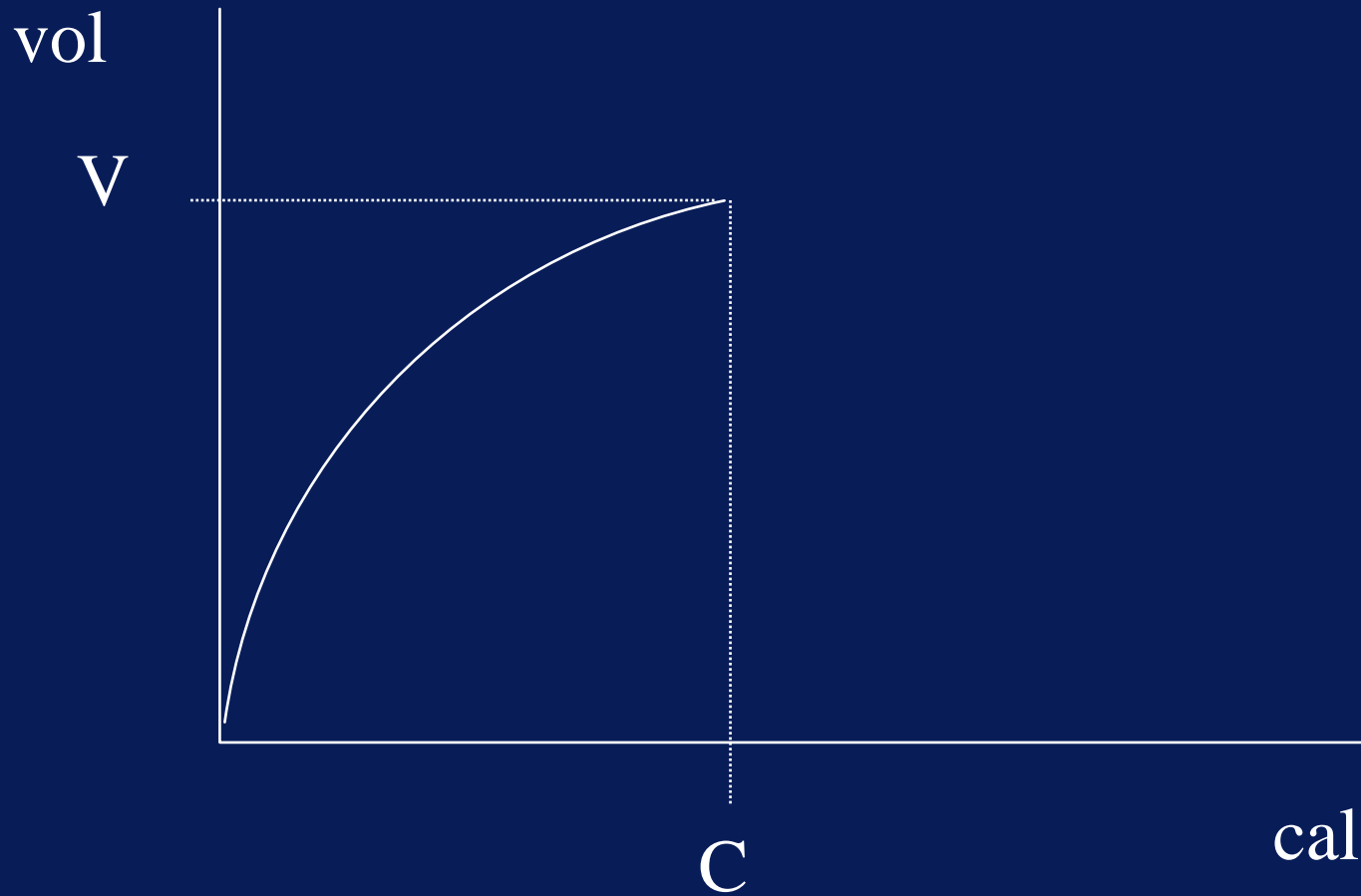
Il bambino
diventa stronzo

Lipidi nell latte materno

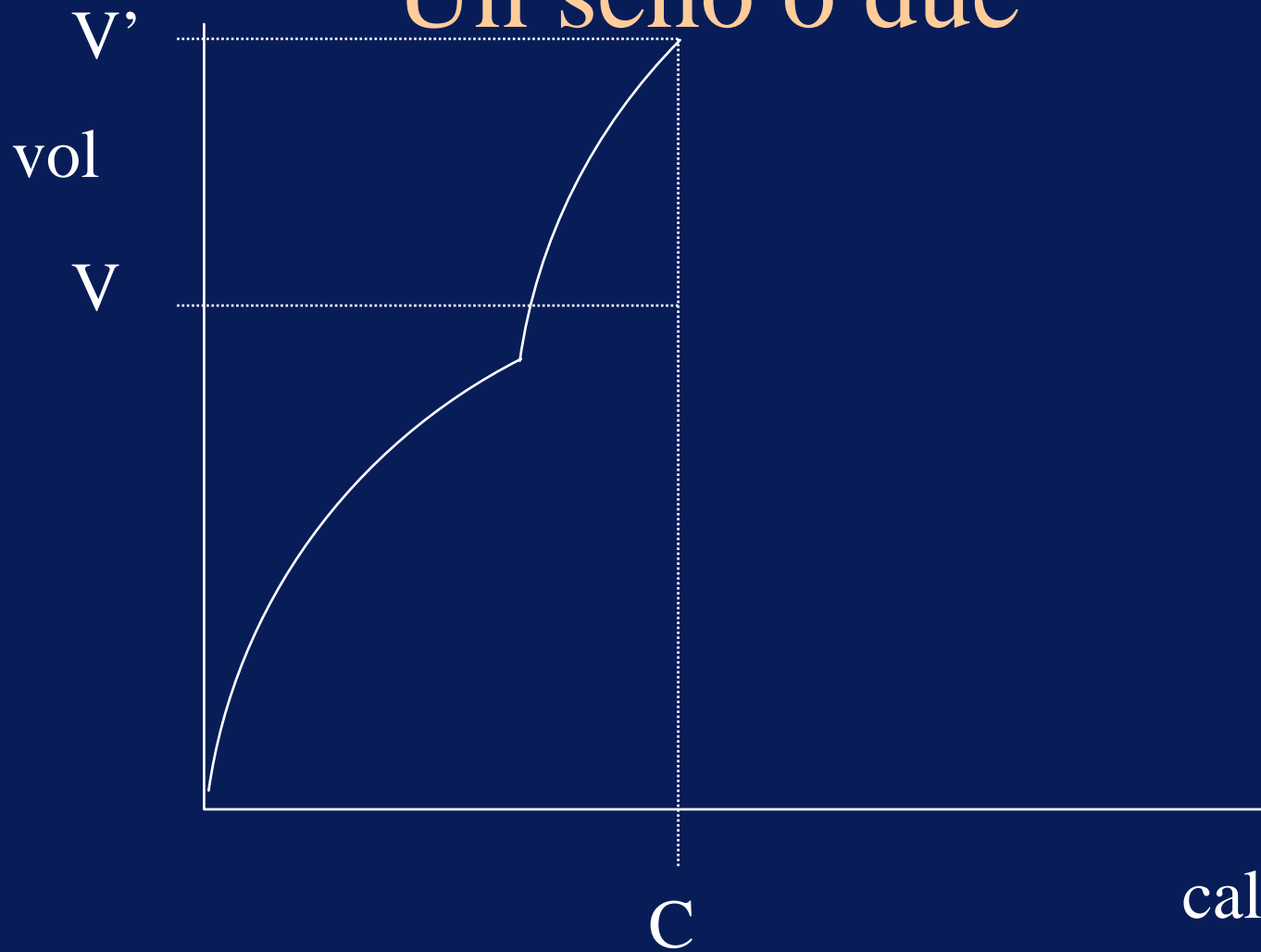
il livello varia a seconda de:

- Tempo trascorso dalla poppata precedente
- Livello di lipidi fine poppata precedente
- Volume ingerito nella poppata precedente
- Volume ingerito nella poppata attuale

Un seno o due



Un seno o due



Dal settimo mese

- 50 g di *Gallus gallus*
- 35 g di *Pisum sativum*
- 43 g di *Solanum tuberosum*
- Bolliti e schiacciati
- Martedì e venerdì
- Alle 19:28

Necessità caloriche (kcal/giorno)

mesi	FAO/OMS/ UNU 1985	OMS/UNICEF 1988	Butte 2000
6-8	784	682	615
9-11	949	830	686
12-23	1170	1092	894

Necessità caloriche (± 2 SD)

Età (mesi)	maschi	femmine
3	328 - 728	341 - 685
6	491 - 779	351 - 819
9	504 - 924	459 - 859
12	479 - 1159	505 - 1013
18	804 - 1112	508 - 1168
24	729 - 1301	661 - 1273

Necessità vitamina C

(mg/giorno)

	9-11 mesi	12-23 mesi
UK RNI 1991	25	30
USA DRI 1997	50	15
FAO/OMS 2002	30	30

Il mito

“Il tuo latte
non lo nutre più”

Energia, kcal / 100 g

Patata bollita	65
Mela	52
Carote bollite	27
Verdure con carne (fatte in casa)	50
Latte materno	70

Di quanto latte materno hanno bisogno?

9-11 mesi	bisogni	latte materno
Energia	738 kcal	1.054 ml
Proteine	9,6 g	914 ml
Vitamina A	400 μ g	597 ml
Vitamina B ₁₂	0,5 μ g	515 ml
Vitamina C	30 mg	750 ml

Calorie nell latte materno

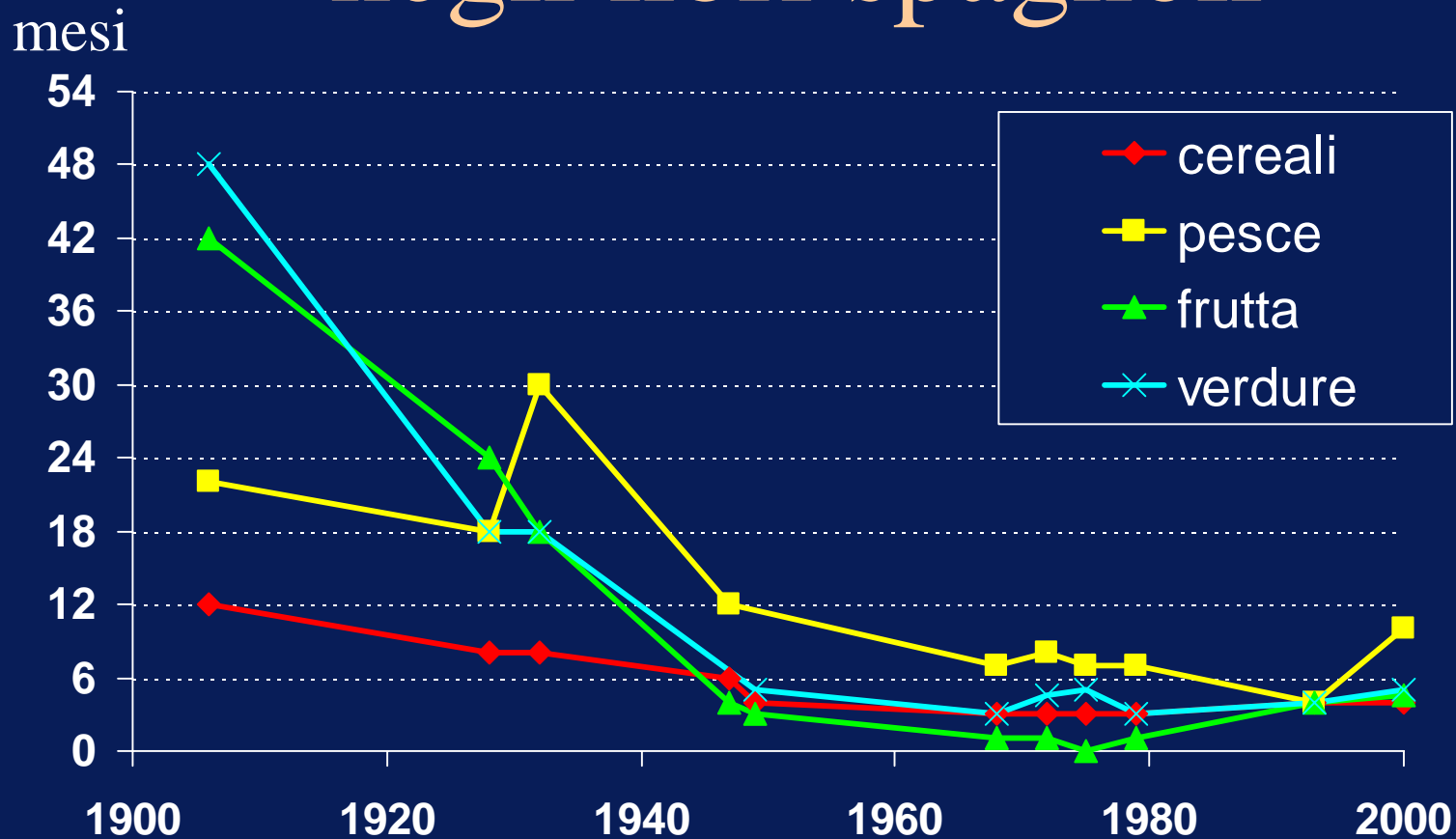
Età (mesi)	2-6	12-39
-------------	-----	-------

Lipidi (%)	7,36	10,65
------------	------	-------

Kcal/100 ml	74,3	88,1
-------------	------	------

*...ci sono giorni in cui
rifiuta completamente
il cibo accettando solo
il mio latte...*

Introduzione dei nuovi cibi negli libri spagnoli



Mancanza di appetito negli libri spagnoli

1907- Non fa menzione. Troppo cibo è pericoloso

1928- Non fa menzione

1932- Non fa menzione. Troppo cibo è pericoloso

1936- Due pagine. “Preoccupazione familiare abituale”

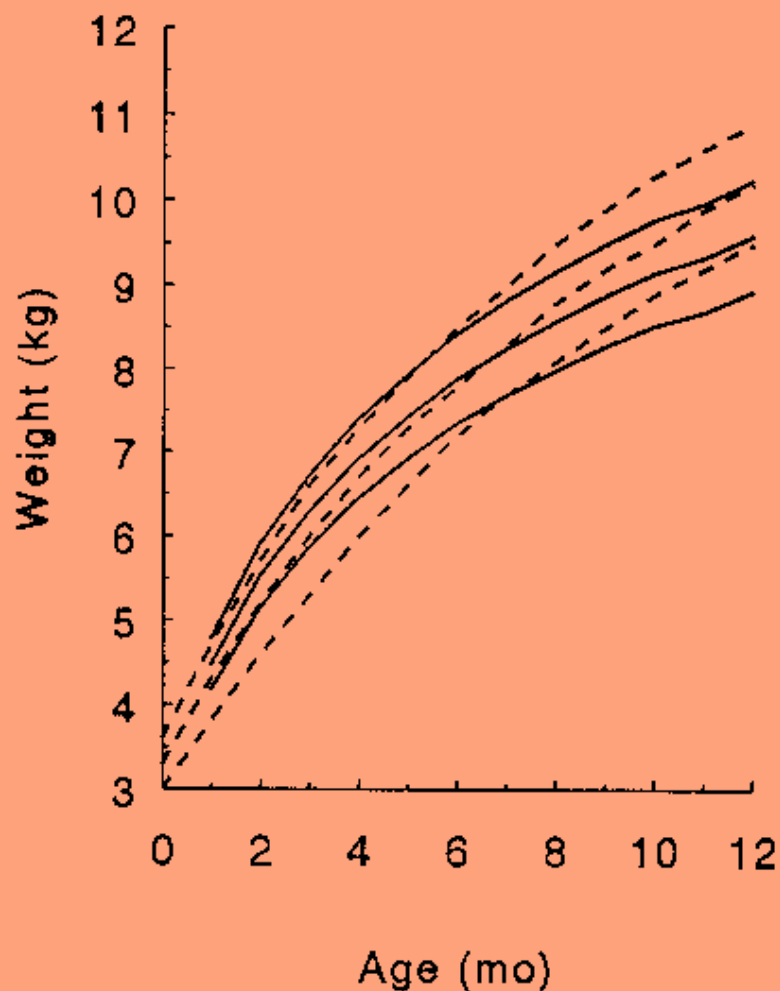
1979- Sei pagine. “Una delle cause più frequenti per consultare un medico”

Il mito

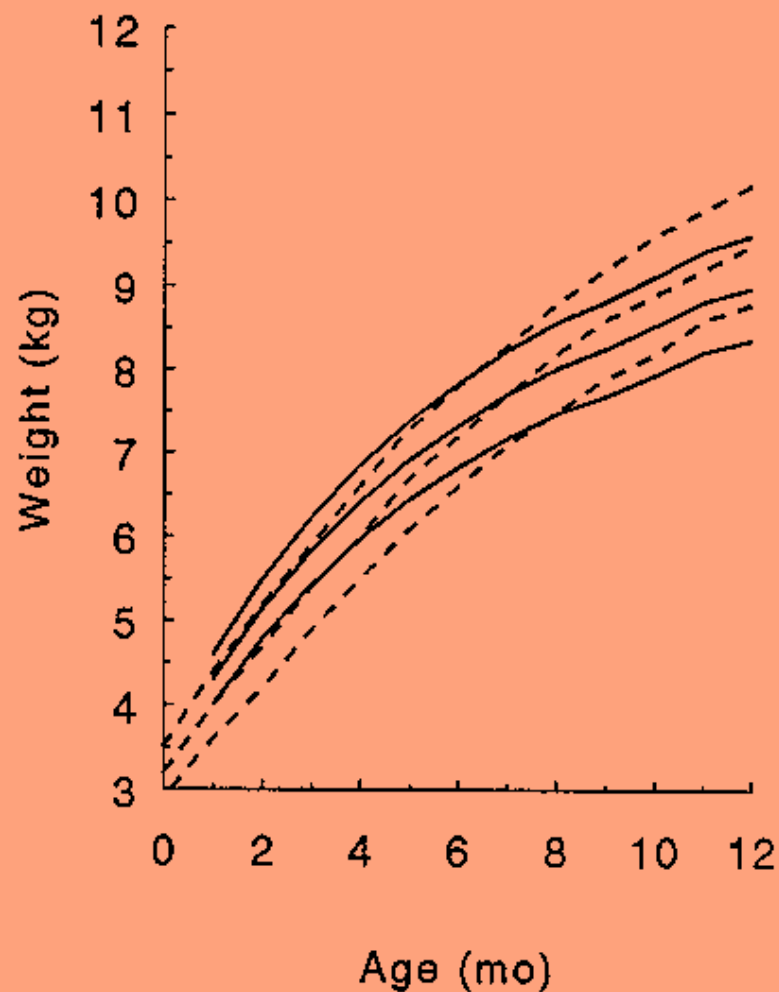
“Metterà più di peso”

WEIGHT QUANTILES OF INFANTS BREAST-FED AT LEAST 12 MONTHS (N=226)
COMPARED WITH THE CURRENT NCHS-WHO REFERENCE

Boys



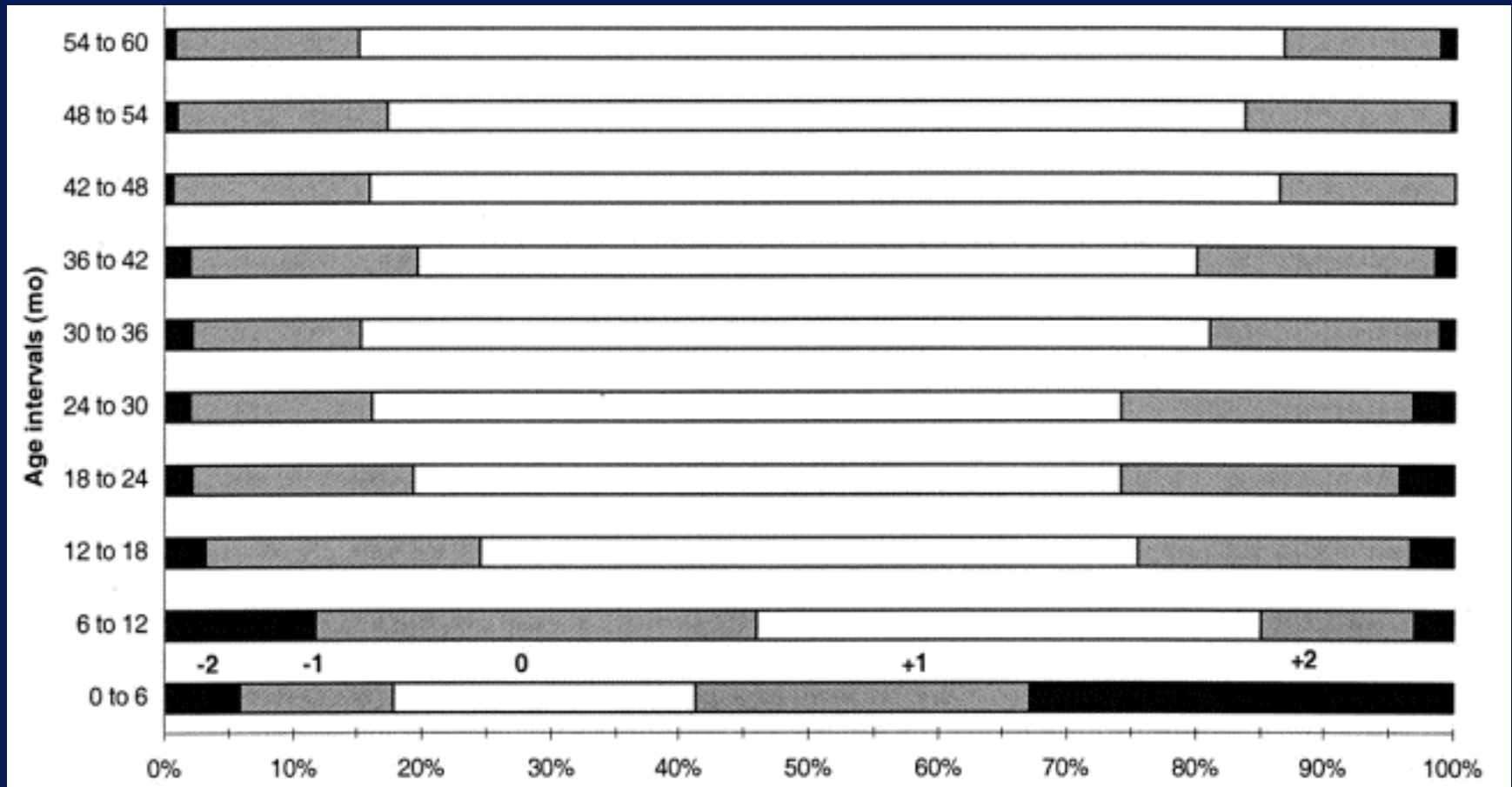
Girls



— Breast-fed set

--- NCHS-WHO

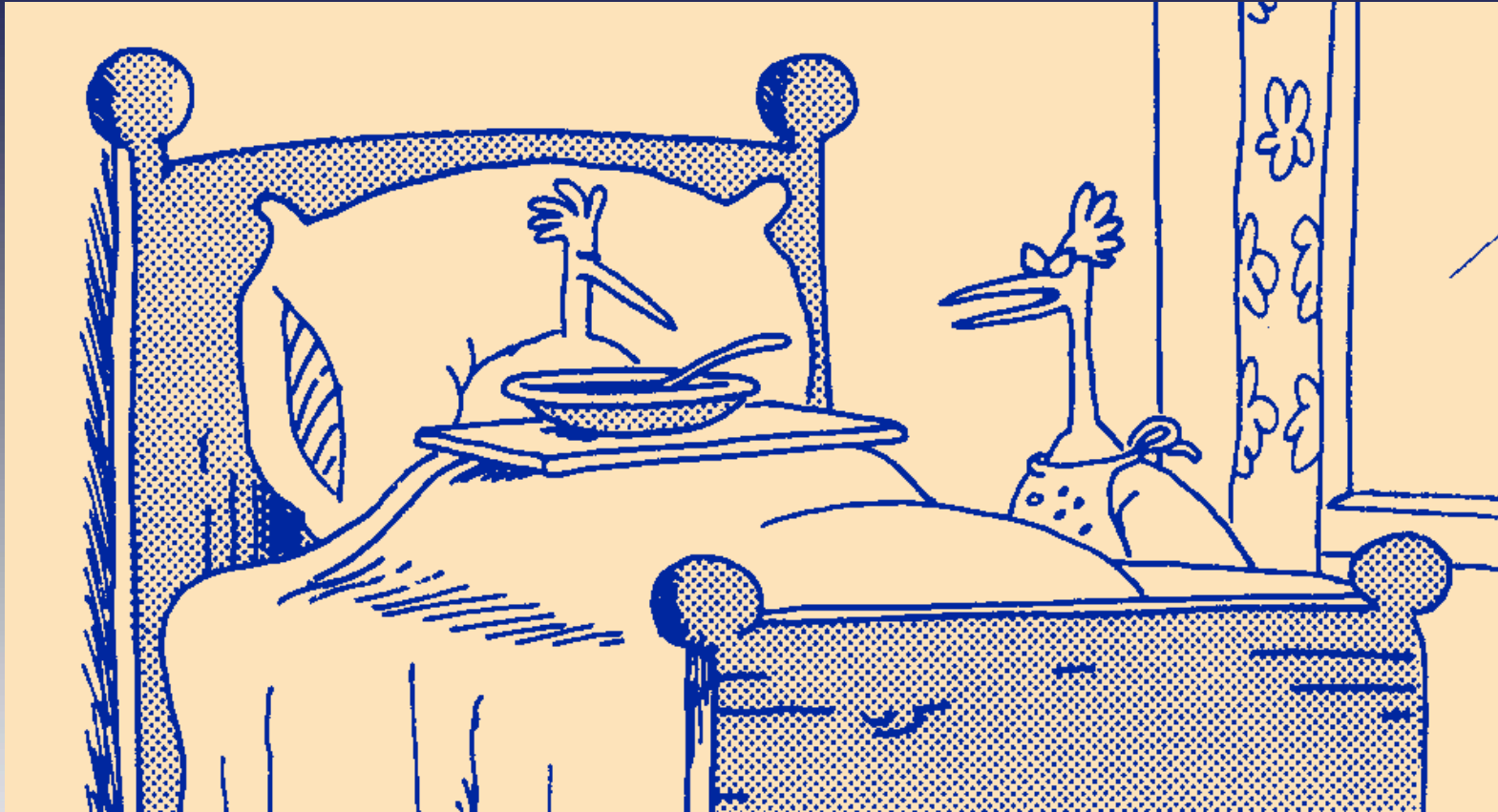
Attraversa le linee di percentile



Mei, Z. et al. Pediatrics 2004;113:e617-e627

Il mito

La minestra



– Smetti di protestare e mangia.

La minestra di pollo è buona per l'influenza;
e per di più, non è una nostra conoscenza.

Avevo due anni e già
un odio: la minestra.
Tutte le minestre.

Aldo Palazzeschi
Stampe dell'Ottocento

I bambini non gradiscono i cibi
“che non fanno ingrassare”

I bambini non gradiscono
i cibi sconosciuti

I bambini allattati preferiscono
quello che mangia la madre

Il ferro

Esaurimento delle riserve

6-12 mesi

Allacciatura precoce del

cordone ombelicale

Alimentazione complementare

Fino a 6 mesi : soltanto latte materno

6 mesi: offrire altri alimenti:

- * Uno a uno
- * Piccola quantità
- * Dopo il seno
- * Senza latte
- * Mai forzare

Alimentazione complementare

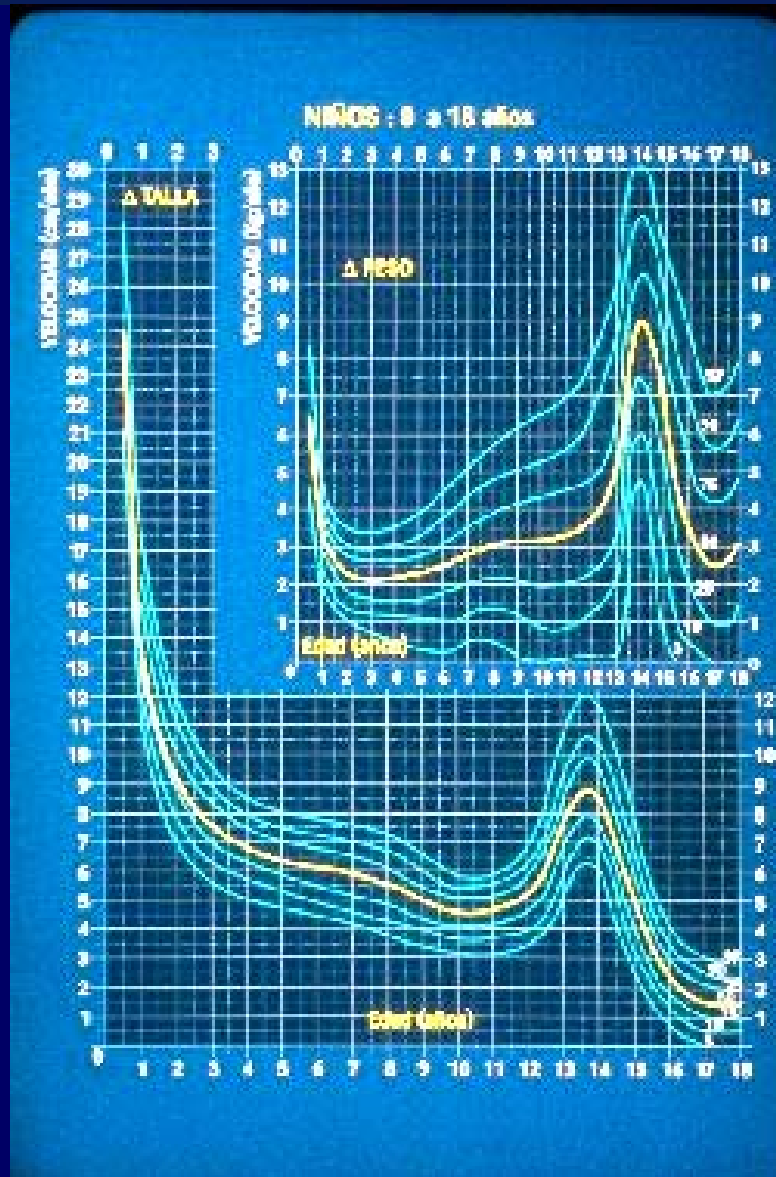
- * Senza forzare
- * L'ordine non è importante

Dopo 12 mesi: latte, uova, pesce

Continuare ad allattare 2 anni o più

*...mio figlio, che da pochi
giorni ha compiuto un anno
ed è stato finora un gran
mangione, all'improvviso si è
messo in testa di rifiutare
i pasti principali...*

Velocita de crescita



Mai forzare il bambino
a mangiare

Mai!

Un po' per la mamma,
un po' per il papà,
un po' per la nonna di Santhià,
un po' per la zia che sta in Francia ...
fu così che al bambino venne il mal di pancia.

Carlo Collodi