



# 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](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

