

# ALIMENTAZIONE DEL NEONATO

Alcune indicazioni per l'alimentazione del neonato da 0 a 12 mesi. Per l'alimentazione del bambino a partire dal 1° anno di vita vedi foglio informativo separato.

## IL LATTE MATERNO

Il primo alimento del neonato è il latte materno: esso ha un'importanza fondamentale, anche per tutto il resto della vita. La regola di base è: allattare al seno più a lungo possibile, cercando di stimolare la produzione di latte in modo da arrivare ad allattare almeno finché il bambino non fa i dentini (circa 8 mesi), e se riuscite anche dopo.

Per stimolare la produzione di latte si può:

- bere moltissimo, prima e dopo ogni poppata un bicchiere di acqua o tisana.
- bere la tisana lattagoga: finocchio, anice, cumino, ortica.
- bere acqua d'orzo: cuocere l'orzo integrale e bere il liquido di cottura, un litro al giorno.
- tenere un'alimentazione sana che contenga molte vitamine e anche sufficienti zuccheri
- evitare tutto ciò che è acido: aceto, arance, anche rosa canina e ibisco.
- evitare alcolici, sigarette, caffè, tè nero, altre sostanze stupefacenti ed eccitanti.
- riposare molto!

Il latte materno fornisce al bambino importantissimi minerali, vitamine e nutrienti di tutti i tipi in maniera esattamente equilibrata al fabbisogno del bimbo. Ma non solo: con il latte materno si trasferiscono anche molti tipi di anticorpi, ormoni e altre sostanze importantissime per lo sviluppo del sistema immunitario, e anche per la lotta contro le malattie nei primi anni di vita, periodo in cui il bambino ancora non ha ancora un proprio sistema immunitario, che è ancora in fase di formazione, e dipende quindi dagli anticorpi trasmessogli dalla madre durante l'allattamento.

Anche importante è il fatto che il neonato, almeno per i primi 12 mesi di vita, va molto soggetto a reazioni allergiche, perché il suo intestino non è ancora pronto per sostanze estranee, lascia ancora traspirare anche le molecole più grandi come ad esempio gli anticorpi, proprio per lo scopo di poterli assumere nel suo sangue tali quali, ma allo stesso modo possono entrare anche le sostanze nocive, come proteine animali che potrebbero poi provocare allergie, le quali resteranno per tutta la vita.

Inoltre l'allattamento al seno favorisce un sano rapporto tra la madre e il figlio e permette al figlio/alla figlia quindi di sviluppare una sana emotività e fiducia in sé.

Il latte materno, tuttavia, è suscettibile di enormi variazioni a seconda di come si alimenta la madre. Una madre carente di vitamine non ne avrà a sufficienza da trasmettere al figlio/alla figlia. Quindi è importante che la madre segua un'alimentazione equilibrata e sana, ricca di frutta e verdura esclusivamente biologica e totalmente priva di sostanze tossiche come gli alcolici.

Anche la Vitamina D è molto importante per il neonato, ma se la madre ne è carente egli non ne riceverà a sufficienza. La cosa migliore sarebbe che la madre, oltre che esporsi al sole più frequentemente possibile, prenda degli integratori di vitamina D a dosaggio abbastanza alto (ca. 2000 UI al giorno) durante tutta la gravidanza. Inoltre anche al bambino fa bene essere esposto al sole tutti i giorni, senza creme solari.

I primi pasti del neonato saranno probabilmente molto frequenti, eventualmente anche sregolati, ma è utile sia per il bambino che per i genitori cercare di introdurre il più presto possibile una sana regolarità dei pasti. Il sistema digestivo del bambino deve abituarsi ad avere un buon ritmo di digestione – pausa – digestione – pausa ecc...in modo da funzionare bene, inoltre ciò getta le basi per il futuro: un neonato sregolato diventerà un bambino sregolato, che tende a voler mangiare fuori pasto, e un adulto sregolato, che soffrirà di disturbi digestivi, e non solo, a causa della mancanza di ritmo.

Nonostante si provi ad allattare il più a lungo possibile, tuttavia, prima o poi arriva il giorno in cui il bimbo con il latte materno non è più sazio: continua a lagnarsi dopo la poppata, non aumenta più sufficientemente di peso. A questo punto, che a seconda del bambino può essere prima o dopo, ma non dovrà mai essere prima del 3. mese, si può iniziare con il cibo solido per completare il pasto che deve comunque continuare a consistere soprattutto di latte materno, continuando ad allattare il più a lungo possibile prima del pasto solido:

## IL CIBO SOLIDO

Il primo cibo che il bambino mangia è di importanza fondamentale per i suoi gusti futuri, che determineranno la sua alimentazione e quindi la sua salute per tutta la vita. E' importante scegliere alimenti sani e biologici, privi di sostanze tossiche di qualsiasi tipo, e tenere conto dei bisogni dei neonati. Inoltre è importante tenere conto del fatto che i neonati hanno ancora il loro istinto che gli dice cosa gli fa bene e cosa no, e non hanno ancora i gusti alterati come gli adulti abituati al cibo industriale della nostra società. Quindi non gli serve assolutamente né sale né aromi e anche lo zucchero, sebbene importante per lo sviluppo del cervello del bambino, deve essere integrale o sotto forma di miele o frutta. Evitare di comperare prodotti industriali come latte in polvere o pappe per neonati. Come tutti gli altri prodotti industriali, servono per arricchire le imprese alimentari a scapito della nostra salute.

## QUANDO INIZIARE?

Il momento ideale per iniziare con le pappe è quando si nota che il bambino sbava, circa verso i 4-6 mesi, ma se c'è sufficiente latte per sfamarlo, è meglio aspettare ancora un po' prima di introdurre il cibo solido. Se invece il latte è veramente carente, e non si riesce a farlo aumentare, si può iniziare già a 3 mesi con le carote.

Si consiglia di iniziare con il pranzo. Dopo un mese si può iniziare con la merenda, dopo un altro mese con la cena, e per ultima la colazione.

Come ho detto sopra, le pappe vanno introdotte sempre dopo la poppata, anche se è rimasto solo poco latte, continuate a darlo il più a lungo possibile perché è importantissimo per la sua crescita. (sempre senza esagerare, dopo i 18 mesi incomincia a diventare un vizio anziché un'alimentazione e i bambini che vengono allattati fino a 3 anni o più creano squilibri psichici per l'eccessivo attaccamento alla madre)

Tenete conto anche delle esigenze individuali del bambino: se rifiuta il cibo, non è ancora pronto, quindi è meglio lasciar perdere e riprovare dopo un mese.

Controllare sempre:

- se il bambino mangia volentieri, anche sbrodolando, ma contento, o se sputa tutto e si rifiuta
- se il cibo gli provoca mal di pancia
- se le feci si alterano troppo (stipsi, diarrea, feci puzzolenti..)
- se compaiono segni di allergia (arrossamenti, puntini, foruncoli)
- se continua a crescere bene di peso

Nel caso uno di questi punti sia problematico, è meglio smettere con quell'alimento e riprovare più avanti nel tempo.

Qui sotto una tabella dei pasti solidi che vanno ad integrare (non sostituire) le poppate.

## I PASTI DEL NEONATO

| <i>Quando?</i> | <i>Che pasto?</i> | <i>A che ora?</i> | <i>Che cosa?</i>                                                         |
|----------------|-------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 4° mese        | Pranzo            | 10:00 – 12:00     | verdura,<br>dal 5°-6° mese anche patate,<br>dal 6°-8° mese anche cereali |
| 5° mese        | Merenda           | 14:00 – 16:00     | frutta<br>Dal 6°-8° mese anche cereali                                   |
| 6° mese        | Cena              | 18:00 – 20:00     | verdura<br>Piu' avanti anche cereali                                     |
| 7° - 8° mese   | Colazione         | 6:00 – 8:00       | cereali e frutta                                                         |

## CHE COSA DARE?

Il primo alimento da introdurre, perché più digeribile e ricco di vitamine, è la **carota**.

Iniziare con del succo di carota, diluito o anche no, a seconda dei gusti del bambino.,

Poi si può sostituire il succo con del purè di carota: cuocere le carote per 20 minuti in pentola a pressione, quindi passarle al mixer. Imboccare con il cucchiaino.

Si consiglia di fare le pappe molto liquide, all'inizio, quindi aggiungere anche un po' di acqua alla carota, e poi ridurre l'acqua un po' alla volta, quando il bambino ha imparato ad ingoiare il cibo solido.

Al purè di carota si può un po' alla volta aggiungere un purè di **mela** cotta, poi si possono aggiungere piccole quantità di **patate** a questi due.

A questo punto si può introdurre un cibo nuovo ogni settimana, provarlo e verificarne sia la digeribilità (mal di pancia, feci, ev. segni di allergia...) che l'apprezzamento da parte del bimbo. Non costringere mai il bambino a mangiare cose che non vuole, assecondare bene i suoi gusti.

Qui sotto una lista dei cibi adatti ai neonati:

**carote**, la verdura migliore sia all'inizio che più avanti.

**Patate**, sotto forma di purè fatto con latte di riso o con acqua

**rape rosse**, cotte molto a lungo, tritate con un po' di acqua o mescolate alle carote

**finocchio**, cotto e tritato

**zucca, zucchine, bieta**

**altra verdura a piacere**, sempre cotta bene, testare la digeribilità. Alcuni tipi di cavoli possono provocare aria, quindi fare attenzione a non esagerare.

**mela**, il frutto del neonato per eccellenza, sempre cotta.

**pera**, cotta

**pesche e albicocche**, cotte molto rapidamente, poi anche crude, assieme alla mela

**lamponi e mirtilli**, crudi, sempre tritati, mescolati alla mela

**kiwi**, in piccole quantità perché molto acido

**prugne**

**melone, anguria in estate.**

La frutta dopo un po' si può dare anche cruda, sempre tritata finemente. Controllare la digestione ed eventuali segni di allergie! Evitare le banane e gli agrumi, non sono adatti ai neonati. Le fragole possono provocare allergie.

Si consiglia di continuare in questo modo più a lungo possibile, con una poppata, poi il purè di frutta e verdura, ev. con delle patate, e acqua o tisana da bere.

Dopo vari mesi di alimentazione in forma di purè, si può iniziare a dare al bambino la verdura semplicemente molto cotta, ev. schiacciata con la forchetta, o anche a pezzettini (morbidi e piccoli, altrimenti possono andare di traverso).

Dopo vari mesi di verdura, soprattutto se il latte materno scarseggia talmente che si è costrette a smetterlo, si può iniziare anche a fare delle pappe di semolino, ad esempio di **miglio** e di **orzo**, ev. anche di **avena** e **farro**. Il frumento non è consigliabile, il **riso** è un ottimo alimento, ma potrebbe provocare stitichezza, quindi controllare. Anche il **grano saraceno** è ottimo, il **mais** e la **segale** sono molto pesanti, si può iniziare più avanti, verso il 10° mese.

Scegliere sempre prodotti biologici ed integrali. Cuocere molto bene il semolino, ed eventualmente anche tostarlo prima nel forno in modo che divenga più digeribile. Poi mescolare il semolino con la verdura. Si può usare anche farina, in mancanza di semolino, anzi è anche più digeribile, solo più difficile da cucinare.

Ogni tanto si può fare anche una scodella di pastina per bambini, come la sabbolina, possibilmente integrale e di farro o senza glutine, cotta senza sale e condita con verdura cotta (es. zucchine e carote, un po' di olio di oliva, NO formaggio grana!)

Quando il bambino incomincia a voler assaggiare anche tutte le cose che vede che mangiano gli altri, gli si può dare anche cibi crudi da rosicchiare, specialmente se sta facendo i denti: pezzi di carota, di sedano, di pomodoro, di frutta, anche pane o grissini. Fate attenzione che i pezzi non siano più piccoli di 3 cm in modo che non li possa ingoiare completamente e state sempre vicino ad osservare per controllare che non gli vada di traverso. Non dategli alimenti troppo friabili.

Questo per lui comunque è ancora solo un gioco, non sostituisce il pasto e quindi va fatto quando il bambino non ha fame, altrimenti si innervosisce perché non riesce a saziarsi.

Attenzione: per tutto il primo anno di vita è molto importante evitare le proteine animali, per la ragione di cui ho detto sopra, inoltre è consigliato evitare la frutta secca per evitare le allergie:

**NO:**

**Uova**

**Latticini**

**Soya**

**Carne**

**Noci, nocciole, mandorle,  
arachidi ecc..**

**Zucchero raffinato**

**Pesce**

**Frumento**

**Sale**

La cosa più importante di tutte, comunque, è scegliere sempre alimenti freschi e sani, rigorosamente biologici e preparati in modo da non rovinarne il contenuto vitaminico e minerale. (non annacquare la verdura e cuocerla a vapore subito prima del pasto).

Date al vostro bambino solo cibi che mangereste anche voi. E' vero che i bambini non hanno gli stessi gusti degli adulti, ma quello che per noi è cattivo, per loro è cattivissimo. Ad esempio il latte in polvere e le pappe già pronte: mangereste voi degli spaghetti fatti con una bustina di polvere e acqua bollente??

## BEVANDE

Quando il bambino inizia a mangiare cibi solidi, avrà più sete di prima, quindi offrite sempre anche dell'acqua.

A parte il latte materno, l'acqua naturale, anche di rubinetto, o minerale ma senza gas, e le tisane di finocchio o camomilla sono le uniche bevande adatte al bambino. Ogni tanto si può dare un po' di succo di carota o mela diluito con acqua, ma è molto importante che esso venga bevuto dal bicchiere o dal cucchiaino e non dal biberon: non abituare mai il bambino ad un biberon con succo o tisana zuccherata o altre bevande ancora peggiori, perché questa abitudine porta alla carie e a cattive abitudini anche dopo (voglia di dolci, bevande zuccherate, voglia di cibo fuori pasto, alla fine dipendenza dalle sigarette...)

Non dare al neonato latte in polvere, né latte di mucca. Il latte industriale contiene sostanze nocive per il bambino ed è un alimento privo di energia vitale. Il latte di mucca è meglio del latte in polvere, ma le proteine animali passano l'intestino del bimbo ed entrano nel suo sangue, venendo poi considerate dal suo sistema immunitario dei corpi estranei. Questo intanto lo indebolisce al momento, e poi provoca allergie che resteranno per tutta la vita. Lo stesso vale per gli altri alimenti animali, come ho detto sopra.

## RICETTE

### **PURE' DI CAROTE**, dal 3° mese:

2-3 carote

Lavare e pelare le carote, cucinarle in pentola a pressione con poca acqua per 20 minuti.

Tritare finemente, offrire tiepide.

### **PURE' DI VERDURA**, dal 4° mese:

2-3 carote, verdura di stagione come:

1/2 finocchio, 1/4 di rapa rossa, 1 zucchina, 1/2 foglia di bieta, 1 patata

Cuocere in pentola a pressione per 20 minuti, tritare finemente e servire tiepido.

### **PURE' DI FRUTTA**, dal 4° mese:

1 mela, 1 pesca

Cuocere in pentola a pressione per 5 minuti.

Poi aggiungere altra frutta di stagione come:

1 pera, 2 albicocche, 1/2 kiwi, 5-6 lamponi

Lavare e pelare la frutta, tritare tutto finemente assieme alla frutta cotta, servire tiepido.

### **PURE' DI FRUTTA CON MIGLIO**, dal 6° mese

Fare un purè di frutta come sopra. Ora non serve più cuocere la pesca. Cuocere un cucchiaino di miglio per 20 minuti e poi lasciarlo riposare per 40 minuti.

Eventualmente tritare, mescolare alla frutta appena cotta.

### **CREMA DI CEREALI CON VERDURA**, dal 6° - 8° mese

1 Cucchiaino di farina o semolino integrale di farro, avena, orzo o miglio.

1 dl di latte di riso o di mandorle o latte materno

1 carota o 1/4 di rapa rossa cotte come sopra

Tostare la farina in forno o in una padella senza che si bruci. Mescolare con 1/2 latte e 1/2 acqua e portare ad ebollizione mescolando continuamente. Cucinare a fuoco lento sempre mescolando per almeno 10 minuti, eventualmente aggiungendo acqua. Lasciar riposare almeno 5 minuti, poi mescolare la crema ancora calda con la verdura e servire tiepido.

### **MINISTRA DI VERDURA CON MIGLIO**, dall'8° mese

1 carota

Verdura di stagione come zucchine, sedano, bieta, rape rosse

1 cucchiaino di miglio

1 cucchiaino di olio di oliva

Acqua

Grattugiare o tagliare finemente la verdura, cuocere tutto assieme per 20 minuti e lasciar riposare finché la minestra è tiepida, poi servire.