

CAPITOLO 2: ALIMENTAZIONE CON FORMULA

Le mamme che non allattano al seno, devono garantire al neonato l'alimentazione con latte formulato a base di alimenti per lattanti (formule per lattanti - come definite dal Decreto Ministeriale del 9 aprile 2009, n.82, relativo al "Regolamento concernente l'attuazione della direttiva 2006/141/CE per la parte riguardante gli alimenti per lattanti e gli alimenti di proseguimento destinati alla Comunità europea ed all'esportazione presso paesi terzi)" che devono essere ricostituiti e/o conservati seguendo un protocollo di riferimento (vedi scheda 1). Se una donna chiede delle informazioni sull'alimentazione con latte formulato, il pediatra dovrà parlarle delle differenze tra il latte materno e il latte formulato, della difficoltà di riprendere ad allattare al seno una volta iniziata l'alimentazione con latte formulato, del costo del latte artificiale, e della necessità di imparare come prepararlo in maniera sicura.

Le formule per lattanti sono dei sostituti del latte materno prodotti industrialmente per soddisfare i normali fabbisogni nutrizionali di bambini fino ai sei mesi di vita. Come tali, la loro composizione deve obbligatoriamente attenersi a dei rigorosi standard definiti da una normativa internazionale (Codex Alimentarius, FAO/OMS) ripresa dalle direttive europee (141/2006) e dai regolamenti nazionali (82/2009), che li rende, sotto il profilo nutrizionale, tra loro equivalenti. La principale differenza tra i numerosi prodotti presenti sul mercato è il prezzo di vendita. Non vi sono invece differenze sostanziali in termini di salute e nutrizione del bambino. Fino alla metà degli anni '80, le uniche formule commercializzate erano quelle attualmente conosciute come Latte 1 o Latte iniziale (nel regolamento 82/2009 chiamate Alimenti per Lattanti). Questo prodotto era l'unico sostituto del latte materno. Successivamente, è stato introdotto sul mercato il cosiddetto Latte 2 o Latte di proseguimento, e, più recentemente, il Latte 3 o Latte di crescita. Anche le formule di proseguimento devono attenersi agli standard del Codex Alimentarius, che li indica come adatti all'alimentazione dei bambini tra 6 e i 36 mesi. Non esiste invece ancora uno standard del Codex per i latti di crescita e non esistono prove che le formule di proseguimento e i latti di crescita siano necessari nello schema di alimentazione del bambino dai 6 ai 36 mesi.

Sono disponibili altri tipi di latte artificiale che dovrebbero essere discussi con una madre solo se il bambino ha bisogno di prodotti particolari per cause mediche:

- Il latte di soia usa come fonte di proteine i semi di soia e si trova in forma di polvere. Normalmente è senza lattosio e ha il maltosio ed il glucosio come tipo di zucchero aggiunto. I bambini con intolleranza al latte vaccino possono anche essere intolleranti alle proteine della soia.¹
- Il latte per prematuri e neonati di basso peso alla nascita è preparato con più alti livelli di proteine e di alcuni minerali, e con una diversa combinazione di grassi e zuccheri, rispetto al latte per neonati a termine, il che lo rende inadatto per questi ultimi. I bisogni nutrizionali dei neonati prematuri e/o di basso peso dovrebbero essere valutati su base individuale.
- Esistono latti speciali che vengono indicati per problemi fra i quali il reflusso, stipsi e intolleranza al lattosio. Questi latti si distinguono per uno o più nutrienti e non esistono dimostrazioni di efficacia per il loro utilizzo.

¹ Esistono anche i latti di soia non specificamente ideati per i lattanti; se sono usati, hanno bisogno di essere modificati ed addizionati di micronutrienti. Il latte di soia non va bene per i bambini oltre l'anno di età perché non contiene abbastanza calcio e altri ingredienti necessari per una buona crescita.

SCHEDA 1 - COME PREPARARE IN CASA IL LATTE ARTIFICIALE

Il latte artificiale in polvere non è sterile e durante la produzione può essere contaminato da batteri come l'*Enterobacter sakazakii* e la *Salmonella enterica*, che sono stati associati a gravi malattie e a morti infantili. Per minimizzare i rischi, l'OMS ha elaborato delle linee guida per la preparazione sicura del latte artificiale in polvere.

Le formule liquide, invece, sono sterili prima dell'apertura delle confezioni e possono essere conservate a temperatura ambiente, ma in seguito possono essere contaminate come quelle in polvere ricostituite. Una volta che la confezione viene aperta, per il rischio di contaminazione da microrganismi ambientali, l'alimento liquido non consumato dovrà essere conservato in frigorifero per non più di 24 ore, oltre le quali dovrà essere gettato via.

Esistono alcune regole fondamentali che, seguite scrupolosamente durante la manipolazione, la conservazione e la somministrazione del latte di formula, sono in grado di ridurre tali rischi.

Anzitutto bisogna ricordarsi che occorre preparare un singolo biberon per volta.

1. Lavarsi le mani con acqua e sapone e poi asciugarle.
2. Fare bollire l'acqua in un contenitore ben pulito
3. Mettere in un biberon sterilizzato la quantità di acqua necessaria per sciogliere la polvere.
4. Aggiungere l'esatta quantità di polvere indicata nella confezione; non bisogna mai aggiungere una quantità diversa (in più o in meno) da quella indicata. **IMPORTANTE:** aggiungere la polvere quando la temperatura dell'acqua è a 70 gradi; in pratica coprire il contenitore con un coperchio dopo l'ebollizione e attendere non più di 30 minuti.
5. Chiudere il biberon.
6. Agitare bene il contenuto.
7. Raffreddare rapidamente il latte mettendo il biberon sotto un getto di acqua fredda
8. Controllare la temperatura facendo cadere qualche goccia di latte sul dorso della mano per verificare che sia tiepida.
9. Somministrare la formula così ricostituita entro 2 ore dalla preparazione e gettare qualsiasi residuo di latte non consumato entro questo tempo.

Procedura per l'uso delle formule liquide

Una volta che il latte di formula liquido viene versato nel biberon, questo dovrà essere riscaldato secondo le modalità riportate in etichetta dal produttore e somministrato entro 2 ore dal riscaldamento, gettando qualsiasi residuo di latte non consumato entro questo tempo.

Conservazione delle formule preparate

Occasionalmente, per particolari esigenze organizzative, potrebbe rendersi necessario preparare in anticipo i biberon con il latte da somministrare individualmente - secondo le indicazioni di cui sopra - e conservarli in frigorifero. In tali casi, sia che le formule siano ricostituite sia che siano già pronte per l'uso, i biberon vanno ripresi dal frigorifero appena prima del loro uso, riscaldati con lo scaldabiberon o a bagno-maria, somministrati secondo le modalità descritte nella somministrazione del latte materno spremuto (Allegato 1) e gettati via se non consumati entro 24 ore.

IMPORTANTE: Fare attenzione nell'uso del forno a microonde per preparare o riscaldare le formule, sia in polvere che liquide. Il microonde non garantisce un riscaldamento omogeneo del liquido e rende possibile la pericolosa presenza di punti eccessivamente caldi, detti *hot spots*, che potrebbero ustionare la bocca del bambino. Agitare il liquido dopo il riscaldamento è un saggio accorgimento per evitare la disomogeneità di temperatura.

Non riscaldare ripetutamente le formule ricostituite, anche nel caso in cui la somministrazione delle stesse avvenga in più riprese.

SCHEDA 5 -CONSERVARE IL LATTE MATERNO SPREMUTO

Ad una madre può essere utile sapere come spremere il latte e conservarlo per numerosi motivi:

- Per il benessere del seno, come quando è necessario alleviare un ingorgo o un dotto ostruito o spalmare qualche goccia dell'ultimo latte sul capezzolo per lenire il dolore in caso di ragade.
- Per incoraggiare il bambino ad allattare. Spremendosi il latte sul capezzolo perché il bambino lo annusi e lo assaggi, direttamente nella bocca del bambino se la suzione è debole o per ammorbidire l'areola di un seno troppo pieno e facilitare l'attacco.
- Per mantenere la produzione di latte quando il bambino non succhia, o per aumentare la produzione.
- Per avere del latte se il bambino non è in grado di succhiare o è piccolo e si stanca subito, quando madre e bambino sono separati, o per donare latte per altri bambini.

Quindi ci sono molte situazioni in cui spremere il latte materno è utile e importante per permettere a una madre di continuare l'allattamento al seno.

Per conservare il latte materno:

- Scegliere un contenitore adatto di vetro o di plastica, con coperchio. Lavarlo in acqua calda con sapone e risciacquarlo con abbondante acqua calda e pulita. In caso di spremitura manuale del latte materno, la madre può spremere direttamente nel contenitore.
- Se si conservano molti contenitori, ognuno dev'essere etichettato con data. Usare per primo il latte più vecchio.
- Il latte congelato può essere scongelato lentamente in un frigorifero ed usato entro 24 ore. Può anche essere scongelato più rapidamente mettendo il contenitore in una pentola o terrina con acqua calda, ma in questo caso bisogna usarlo entro un'ora. Non far bollire il latte materno spremuto né scaldarlo in forno a micro-onde, perché perde le sue proprietà e può ustionare la bocca del bambino.

BAMBINO SANO IN CASA

Latte materno fresco

- A 25-37°C per 4 ore.
A 15-25°C per 8 ore.
A meno di 15°C per 24 ore.
Non conservare a più di 37°C.
- Refrigeratore (2-4°C): fino a 8 giorni.

Mettere il contenitore nella parte più fredda del frigorifero. Molti frigoriferi non mantengono una temperatura costante. È preferibile usare il latte entro 3-5 giorni o congelare quello che non si userà entro 5 giorni, se c'è un congelatore.

Latte materno congelato

- Nel comparto congelatore di un frigorifero: 2 settimane.
- Nel comparto congelatore di un frigorifero congelatore: 3 mesi.
- In un congelatore separato a bassa temperatura: 6 mesi.
- Scongelato lentamente in un frigorifero: 24 ore (non ricongelare), o mettendo il contenitore in una pentola o terrina con acqua calda per uno scongelamento più rapida.

BAMBINO AMMALATO IN OSPEDALE

Latte materno fresco

- A temperatura ambiente (fino a 25°C): 4 ore.
- Refrigerato (2-4°C): 48 ore.

Latte materno congelato

- Nel comparto congelatore di un frigorifero: 2 settimane.
- Nel comparto congelatore di un frigorifero congelatore o in un congelatore separato a bassa temperatura (-20°C): 3 mesi.
- Scongelato lentamente in un frigorifero: 12 ore (non ricongelare).

Bibliografia Capitolo 1 e 2:

European Network for Public Health Nutrition: Networking, Monitoring, Intervention and Training (EUNUTNET). "Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea. Commissione Europea", Lussemburgo, 2006

WHO/UNICEF "A 20-hour course for maternity staff; Section 3: breastfeeding promotion and support in a baby-friendly hospital". Revised Updated and Expanded for Integrated Care, 2009

WHO "How to prepare powder infant formula in care setting", 2007
http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Care_en.pdf