



- Durante l'allattamento, e sino all'età del primo svezzamento, il bimbo ha bisogno di solo latte, e, dopo il 4°-5° mese, di latte e pappine preparate secondo le indicazioni che Vi darà il pediatra. Dimenticate idee sbagliate e antiche come quelle dei "biscottini" (interi o granulari che siano) da sciogliere nel latte: questi sono senza dubbio molto buoni a fare fare soldi a chi li fabbrica e vende, ma non certo adatti all'alimentazione del lattante, a cui possono solo far male. Dopo il compimento del 1° anno di vita, e se la cosa fa già parte delle abitudini della famiglia, si potrà far fare colazione con latte e biscotti, al mattino: però, sino a quel momento (sino all'anno di età, cioè), → Nicht, Niente, Nada, Nihil, Nothing, Rien!!! Divieto di biscotto -VERBOTEN-, anche se lo ha caldamente consigliato e difeso la zia esperta di tutto (ce n'è almeno una in ogni famiglia che si rispetti, e spesso più d'una). Soltanto latte (cambierà man mano durante la crescita).
- Latte Materno-Latte Artificiale. Il latte della mamma fa bene a tutto, e, in primo luogo, alle tasche della famiglia e al rapporto "di pelle" tra mamma e bambino: pertanto, insistete allo spasimo, nei primi giorni dopo il parto, per abituare da subito il bambino alla fatica immane del succhiare il capezzolo (non ci saranno orari prefissati, durata delle poppate, doppie pesate, ed altre menate varie: le mamme gatte non si preoccupano di queste cose, e i loro gattini vanno avanti comunque benissimo, se sono sani; alle eventuali integrazioni provvederà il Vostro pediatra, se vorrete seguirlo). La mamma potrà mangiare TUTTO quello che le pare, e -soprattutto- continuare a mangiare TUTTO -ma proprio TUTTO- quel che già mangiava in gravidanza, e pure aggiungerei gli eventuali integratori prescritti dal ginecologo di fiducia (l'anguria non dà... le macchie rosse!!!): UNA SOLA COSA E' VIETATA -VERBOTEN-, e sono gli ALCOOLICI, i quali andranno ABOLITI -insieme col fumo!!!-, in qualsiasi forma e per tutta la durata dell'allattamento al seno. Dovrà bere molto, e, possibilmente, un'acqua ricca di calcio (quella dell'Acquedotto Pugliese andrà benissimo, ma, tra le imbottigliate, vanno bene pure Sangemini, Rocchetta, Ferrarelle -e Uliveto, meglio, se la mamma tende alla stipsi-; attenzione all'acqua di pozzo non preventivamente sterilizzata -bollita, almeno-, perché da noi solo raramente, ormai, è potabile e sicura).
- Tuttavia, se proprio latte di mamma non ce n'è, non sarà il caso di farne una tragedia: alla fin fine, le tasche soffriranno un po', il pancino del bambinello forse pure, ma poi lui, passati pochi mesi (il latte di mamma fa molto bene sino al 6° mese, poi non è più indispensabile insisterci troppo, ove insorgano difficoltà di qualunque tipo a continuare ad allattare al seno), diverrà sano e intelligente esattamente come gli altri -non sarà certo né più allergico, né meno alto e forte, e neanche più delicato o malaticcio, rispetto a quanto era già stato destinato ad essere da Madre Natura o dal Buon Dio-. Il pediatra prescriverà, di volta in volta, il latte adattato più acconcio al caso. Per preparare i lattini in polvere andrà utilizzata un'acqua oligominerale (Levissima, Panna, Evian, San Benedetto, S. Anna, per fare alcuni esempi), alla dose di 1 misurino raso di polvere in 30 gr. d'acqua (se ne otterranno 35 gr. circa di latte). In biberon sterile può tenersi in frigo per 12-13 ore (ma poi si butta). Per scaldarlo va bene tutto, anche il microonde (attenti al troppo calore!!!).
- Esiste, in ogni caso, un segno inequivocabile che indica se il piccolo bambino sta bene e riceve un'alimentazione accettabile (il bimbo sano mangia perché cresce, non certo cresce perché mangia): la velocità di crescita in peso* (la prima a risentire di qualunque problema serio -il più "banale" dei quali, spesso misconosciuto, può essere rappresentato da un'infezione delle vie urinarie** o I.V.U.; un altro, per fortuna ben più raro, può essere la celiachia, che si manifesta, per lo più, intorno al 6° mese-), la quale si altera ben prima della diminuzione della velocità di crescita in lunghezza. Il bambino "normale", dopo il calo fisiologico iniziale e sino al 3° mese circa, cresce di circa 150-210 grammi a settimana (alcuni lo fanno "a scatti", più in alcune settimane e meno in altre, ma la media, in genere, resta più o meno quella), ovvero di 20-30 grammi al giorno: inutili le doppie pesate, e anche le pesate giornaliere, fonti di solo stress emozionale. Quella che serve, invece, è la Pesata SETTIMANALE, da segnare ogni volta come promemoria su un quadernetto.
- Ai Vostri figli NON DATE MAI latte di mucca -o capra- (se non preparato dall'industria alimentare proprio per i piccoletti, non va mai bene, neppure se l'aveste variamente modificato in casa Voi, secondo le ricette eventualmente trovate in giro; e neppure ove non desse problemi apparenti al piccolo bimbo), prima del compimento del (12°)-18° mese.
- D'altronde, dico alle mamme: NON ALLATTATE al seno, in nessun caso, oltre il compimento del 1° anno del Vostro bambino. A Madre Natura non frega niente della salute della mamma, la quale incarna il passato, sempre troppo "vecchia" per i suoi antichi, immutabili disegni: pertanto, al piccolo -l'esserino di gran lunga suo prediletto, che rappresenta il futuro della specie- continuerà a dare tutto quel che gli serve per crescere sano e forte, togliendolo al sangue e -soprattutto- alle ossa della sua mamma. Diventerebbe la sua ("sua" della mamma) condanna, poi, alla osteoporosi precoce: chiedete pure al pediatra come fare per eventualmente fermare l'allattamento al seno ad 1 anno di vita del bimbo.
- Acqua da bere e tisane: il lattante non ne abbisogna praticamente mai, salvo, forse, i momenti e le situazioni di maggiore calura e afa, per compensare la forte sudorazione. L'acqua dovrà essere ricca di calcio (meglio di tutte la Sangemini; la Uliveto -agitata e lasciata svaporare per almeno 24 ore, a bottiglia aperta- andrà meglio nei piccoli tendenti alla stitichezza). Per le tisane, meglio niente, e comunque evitate del tutto quelle industriali zuccherate: permesse, al limite, quelle senza zuccheri aggiunti. Per la camomilla -se proprio si vuol darla- è meglio prepararla in casa con l'infuso industriale grezzo (le normali "bustine" da mettere in infusione in acqua calda, quelle che normalmente si utilizzano anche per il consumo di noi adulti). Attenzione alla temperatura del liquido da bere, che deve sempre essere quella ambientale (18-25° C.), o in alto, al più, sino a quella della Temperatura Corporea media (36-38° C. circa, non oltre).
- La normale frequenza della cacca* è da una dopo ogni poppata ad una ogni 2 giorni: oltre, interverrà il pediatra.
- Problema latte dopo i 18 mesi. Domanda tipo della mamma preoccupata: "Dottore, dato che il mio bambino non vuole più il latte, né al mattino, né in altri momenti della giornata, mi dica come posso fare per farglielo accettare...". Risposta prevedibile (sappiate che Vi risponderò sempre così -e, anzi, peggio- quando mi domanderete questa cosa, magari dietro suggerimento di quell'altra zia so tutto io di prima) da parte mia: "E che gliene importa? Adesso non ha più alcun bisogno di latte". L'essere umano è l'unico mammifero della terra che ha mantenuto l'abitudine innaturale di consumare latte dopo il periodo dello svezzamento. In realtà, non vedrete mai nessun gatto, o cane, o cinghiale, o elefante, o balena, orca, capodoglio, coniglio, topo, gnu, ornitorinco, o canguro, o ippopotamo, o mucca, che continui a mangiare latte dopo lo svezzamento: eppure crescono tutti grandi e forti come erano destinati a diventare. Il latte, in realtà, contiene un solo elemento insostituibile nell'alimentazione di chi cresce, ovvero il Calcio. Ma c'è un "Però". Gli altri animali il calcio lo trovano nell'acqua delle pozze in cui bevono, e poi in fusti e bucce dei semi grezzi che mangiano (gli erbivori), e nelle ossa delle prede (i carnivori); l'uomo di oggi, invece, mangia cibi raffinati e la crusca la butta, poi beve acqua oligominerale imbottigliata. Ma, in queste cose, di calcio non ce n'è. E, allora, come si fa, se il bimbo la tazza del latte proprio non la vuol vedere? Facile: acque ricche di calcio da bere (Sangemini e Acquedotto Pugliese, in primis, ma anche Rocchetta, Ferrarelle, Uliveto -quest'ultima è anche leggermente lassativa-), cibi meno raffinati da mangiare abitualmente TUTTI in casa (sostanzialmente cereali integrali in pane, pasta, frise, biscotti, dolci, crackers, fette biscottate, etc. etc.), latticini (tutti i formaggi sono fatti di latte concentrato, e -da questo punto di vista- uno vale l'altro; ci sono poi yogurth -come quelli della Plasmon e della Danone, solo per fare un paio di esempi- arricchiti ulteriormente di calcio dall'industria alimentare), gelati a base di latte, anche con frutta e cioccolato. Troverà in queste cose tutto il calcio che gli serve per crescere bene (e la vitamina D gliela daremo noi e il sole che ci splende sulla testa). A proposito del cioccolato: ottimo alimento, non fa spuntare brufoli, non provoca mal di pancia e allergie, non fa venire vermi, non fa neanche ingrassare -se mangiato in quantità moderate-: però non quello al latte, che Vi vendono per i bambini, che il migliore è quello fondente che mangereste proprio Voi (perché piace -quasi- sempre anche a noi genitori. Quanto, e più, che ai nostri figli). Il gelato, se buono, è un ottimo ALIMENTO: perfetta colazione del mattino.
- *Coliche gassose, stitichezza (utili delicati massaggi della regione anale) e rigurgiti frequenti post-poppata, più frequenti nei bimbi allattati al biberon, accompagnano molto spesso i primi mesi di vita: ci si fa molto poco (secondo le indicazioni che il pediatra Vi fornirà), fin tanto che tali fatti non si accompagnano a diminuzione della velocità di crescita.
- **Le I.V.U. si ricercano con un esame delle urine: per raccogliercle (basta solo pochissima pipì, meno di un dito), il mattino presto si lava accuratamente la regione genitale del piccolo, si risciacqua bene sotto acqua corrente tiepida, si asciuga la cute con un fazzoletto di carta preso da un pacchetto nuovo -appena aperto-, vi si attacca sopra (per 20-30', poi va staccato e se ne applica un altro) l'apposito sacchetto (compratene più d'uno, in farmacia), da portare poi chiuso col suo stesso adesivo -subito, senza far travasi!!!- in laboratorio, secondo quanto il pediatra Vi spiegherà direttamente.