

Alimentazione in gravidanza, allattamento e pediatria

La gravidanza e l'allattamento sono periodi cruciali per la madre e per il neonato. La madre deve fornire al piccolo tutto ciò di cui ha bisogno per il suo sviluppo, durante la gravidanza, stando molto attenta a non eccedere con l'alimentazione, in quanto potrebbe avere ripercussioni negative su entrambi. I fabbisogni energetici e di nutrienti specifici crescono con l'avanzare della gravidanza. Durante l'allattamento il bambino acquisisce



dalla madre nutrienti, e componenti del sistema immunitario, per questo è sempre opportuno favorire l'allattamento al seno, e non con latte artificiale. In alcuni casi l'allattamento può essere ostacolato dall'eccessiva magrezza della madre. Dopo lo svezzamento, e dopo aver inserito a poco a poco tutti

i cibi per una normale alimentazione il bambino dovrà essere educato a mangiare in modo corretto: facendo sempre colazione, mangiando tutto ma con moderazione, senza cadere negli eccessi. Il fabbisogno per i bambini viene valutato in base ai larn, mentre la crescita viene controllata con le curve di crescita in percentili, le quali si rifanno ai valori medi della popolazione. È importante insegnare ai bambini a mangiare in modo vario e salutare, al fine di garantirgli un futuro salutare e privo di rischi legati ad un'alimentazione scorretta.

