

2005

Allattamento e cibi per la famiglia

gennaio

l	m	g	v	s	d
				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

febbraio

l	m	g	v	s	d
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28		

marzo

l	m	g	v	s	d
		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

aprile

l	m	g	v	s	d
				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30		

maggio

l	m	g	v	s	d
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

giugno

l	m	g	v	s	d
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30			

luglio

l	m	g	v	s	d
				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

agosto

l	m	g	v	s	d
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

settembre

l	m	g	v	s	d
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30			

ottobre

l	m	g	v	s	d
				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

novembre

l	m	g	v	s	d
		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30				

dicembre

l	m	g	v	s	d
				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

salutari e fatti con amore

Nutrire con altri cibi mentre l'allattamento al seno prosegue



Settimana per l'Allattamento Materno (SAM) 2005

•Attirare l'attenzione sul valore dell'allattamento prolungato oltre i 2 anni.

•Suscitare la consapevolezza dei rischi e dei costi dell'introduzione di altri cibi e bevande prima dei 6 mesi in bambini nutriti al seno e quindi rafforzare il sostegno per l'allattamento esclusivo al seno fino a 6 mesi di vita.

•Aggiornare le informazioni e le idee sui tipi di cibi e bevande necessari ai lattanti più grandi e ai bambini piccoli dopo i 6 mesi.

•Confrontare le idee per rendere l'alimentazione complementare più semplice, più salutare e farne un momento di apprendimento e di amore.



La WABA (World Alliance for Breastfeeding Action ossia Alleanza mondiale per interventi a favore dell'allattamento) è un'alleanza globale di individui, reti ed organizzazioni che proteggono, promuovono, e sostengono l'allattamento al seno basato sulla Dichiarazione degli Innocenti e la Strategia Globale per l'Alimentazione dei Neonati e dei Bambini dell'OMS e dell'UNICEF. WABA ha l'accreditamento di "consultative status" con l'UNICEF. I suoi collaboratori più stretti sono l'International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLL), l'International Lactation Consultant Association (ILCA), il Wellstart International, l'Academy of Breastfeeding Medicine (ABM), e LINKAGES. WABA ha l'accreditamento di "consultative status" con l'UNICEF ed è un'ONG nel Consiglio Economico e Sociale delle Nazioni Unite (ECOSOC).

WABA, PO Box 1200 - 10850 Penang, Malaysia

Tel: 604-658 4816 Fax: 604-657 2655

Email: waba@streamyx.com Web: www.waba.org.my



Settimana per l'Allattamento Materno (SAM) - dal 1 al 7 ottobre

In Italia la SAM viene coordinata dal MAMI - Movimento Allattamento Materno Italiano, affiliato WABA. Via Treggiaia, 11 - 50020 Romola (FI) Web: www.mami.org Email: info@mami.org

Allattamento e cibi per la famiglia: salutari & fatti con amore

Nutrire con altri cibi mentre l'allattamento al seno prosegue

Per un migliore inizio della vita, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'UNICEF e le associazioni mediche in tutto il mondo raccomandano l'allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi di vita, seguito da un allattamento al seno complementare fino ai 2 anni ed oltre. Il tema della Settimana per l'Allattamento Materno (SAM) di quest'anno è continuare l'allattamento al seno e introdurre altri cibi dopo i 6 mesi di vita. Mira a sensibilizzare opinione pubblica sui 6 mesi e ad aiutare il passaggio dall'allattamento esclusivo all'allattamento abbinato ai cibi mangiati insieme al resto della famiglia, il tutto fatto in un modo amorevole e salubre.

Allattamento Al Seno Continuato

Il latte materno continua ad essere un' importante fonte di nutrimento per i bambini dopo i primi 6 mesi di vita, in modo particolare quando le madri continuano ad allattare mentre introducono altri cibi. In media i bambini di 6-8 mesi ricevono oltre il 70% del fabbisogno energetico dal latte materno, il 55% a 9-11 mesi e il 40% a 12-13 mesi. Il latte materno è inoltre la maggior fonte di proteine, vitamine, minerali ed acidi grassi essenziali. Il latte materno è un cibo ricco di sostanze nutritive e di calorie, che contiene in misura maggiore rispetto alla maggior parte degli altri cibi. Il nostro obiettivo è introdurre altri cibi in modo che questi aggiungano valore al potere nutrizionale del latte materno, piuttosto che sostituirlo.

Alimenti Complementari

Dopo i 6 mesi di vita i bambini necessitano di altri cibi oltre al latte materno per soddisfare i propri bisogni nutrizionali. Il processo di dare altri cibi e altre bevande, oltre al latte materno, viene definito come alimentazione complementare. I cibi offerti dovrebbero "complementare" nel senso di "rendere complete" le sostanze nutritive fornite dal latte materno.

Gli alimenti complementari ottimali dovrebbero essere:

- ◇ tempestivi - introdotti al momento giusto in modo tale da non diminuire i benefici del latte materno
- ◇ adeguati dal punto di vista nutrizionale - che forniscano le calorie e le sostanze nutritive necessarie ad un bambino di oltre 6 mesi di vita allattato al seno
- ◇ sicuri - preparati e somministrati seguendo le norme igieniche
- ◇ offerti in modo attento agli obiettivi nutrizionali dei bambini.

I nutrienti chiave che il bambino più grande (di oltre 6 mesi di età) necessita in quantità maggiori di quelle fornite dal latte materno e dai tipici alimenti complementari, sono il ferro e lo zinco. In alcune comunità anche la vitamina A, alcune vitamine del gruppo B, la vitamina C, i folati ed il calcio possono diventare importanti.

Cibi per tutta la famiglia

Tra i 6 ed i 24 mesi i bambini crescono rapidamente, ma il loro stomaco è ancora relativamente piccolo (circa la grandezza di un pugno). Durante questo periodo hanno bisogno di cibi altamente nutritivi, che forniscano molte sostanze nutritive in una piccola quantità di cibo - cioè cibi nutrienti densi.

Si è discusso molto sulla scelta del titolo della Settimana Mondiale dell'Allattamento al seno di quest'anno "Allattamento al seno e cibi per la famiglia. Abbiamo deciso per "cibi per la famiglia" perché nella maggior parte delle comunità domestiche in tutto il mondo i bambini piccoli sono nutriti con lo stesso tipo di cibo che mangia il resto della famiglia. Questo non significa che i bambini più grandi possono passare direttamente dall'allattamento esclusivo al seno a mangiare esattamente gli stessi cibi del resto della famiglia. I lattanti più grandi e i bambini piccoli hanno bisogno del "miglior boccone" dei cibi della famiglia come legumi, verdure, pesce e carne modificati (sotto forma di purea, sminuzzati, ammorbiditi) per renderli adatti alle loro capacità di mangiare. Circa dai 12 mesi di età, la maggior parte dei bambini sono fisicamente capaci di mangiare cibi della stessa consistenza del resto della famiglia. In alcune circostanze la famiglia preferisce preparare cibi nutrienti separati specificamente per i loro bambini più grandi.

Gli alimenti per l'infanzia già pronti che si trovano in commercio, adeguatamente fortificati con quantità adatte di

vitamine e minerali, possono essere utili, se la famiglia se li può permettere. Ma sono in genere un metodo costoso di nutrire i lattanti più grandi ed i bambini, e potrebbero contenere additivi ed eccipienti non appropriati.

Una transizione amorevole

Introdurre cibi solidi nella dieta dei bambini più grandi per complementare il latte materno segna una nuova fase nel loro sviluppo sociale, emozionale e comportamentale e nella loro relazione con i genitori e con coloro che li accudiscono. L'alimentazione dà opportunità per lo sviluppo di abilità comunicative, motorie e della coordinazione occhio-mano. La consistenza e la composizione dei cibi offerti, in che modo sono somministrati e la quantità deve cambiare mano a mano che i bambini crescono e imparano a muovere i cibi in bocca, a masticarli, a tenere i cibi ed il cucchiaino e a nutrirsi da soli. Questa alimentazione sensibile ai bisogni del bambino viene riferita come rispettosa del bambino ed implica che coloro che lo accudiscono lo aiutino e lo incoraggino a mangiare (senza forzarlo), lo nutrano lentamente con pazienza, gli facciano sperimentare diversi cibi e diminuiscano le occasioni di distrazione, così che il mangiare diventi un momento di apprendimento ed amore. L'alimentazione con cibi complementari e l'allattamento prolungato al seno fanno parte di un momento di passaggio dall'allattamento esclusivo al seno ai cibi mangiati da tutta la famiglia.

In preparazione alla Settimana per l'Allattamento Materno (SAM)

Decidete quali aspetti dell'alimentazione dei bambini sopra i 6 mesi necessitano di maggior sostegno per essere migliorati nella vostra realtà e su quale degli obiettivi della SAM volete focalizzare la vostra attività. Potreste aver bisogno di intervistare alcune madri, leggere alcune indagini sull'alimentazione infantile, visitare negozi/mercati.

Elementi da scoprire:

- ◇ Solitamente le madri allattano oltre i 6 mesi?
- ◇ Quando vengono dati ai bambini cibi o bevande diverse dal latte materno?
- ◇ Quali sono i primi cibi solidi o bevande che in genere vengono dati?
- ◇ Quali altri cibi o bevande ricevono di solito i bambini di età 6-8 mesi, 9-11 mesi, 12-24 mesi?
- ◇ Generalmente dove attingono le madri le informazioni riguardo all'introduzione di cibi solidi?
- ◇ Quali sono le informazioni e i consigli che vengono attualmente dati alle madri sull'introduzione dei cibi dei cibi solidi ai loro bimbi più grandi? Sono informazioni aggiornate?
- ◇ Cosa dicono le etichette degli alimenti per bambini in commercio riguardo al momento della loro introduzione e alla frequenza con cui darli?
- ◇ Sono disponibili nella vostra realtà cibi per bambini prodotti localmente?

Come organizzarsi

I seguenti documenti sono disponibili su internet:

- Linee guida per l'alimentazione complementare del bambino allattato al seno. www.who.int/child-adolescent-health/nutrition/complementary.htm
- Linee guida per un' appropriata alimentazione complementare del bambino allattato al seno di 6-24 mesi di età. www.linkagesproject.org/publications/index.php

Ricette

Cominciate a raccogliere ricette ed idee per preparare cibi nutrienti per bambini usando ingredienti disponibili nelle vostre realtà. Prendete in considerazione se fare delle dimostrazioni pratiche della preparazione di queste ricette, oppure diffondere le ricette attraverso gli organi di comunicazione locali.

Traduzione di Isabella Linsalata



WABA è un'iniziativa globale popolare per proteggere, promuovere, e sostenere l'allattamento, basata sulla Dichiarazione degli Innocenti e la Strategia Globale per l'Alimentazione dei Neonati e dei Bambini dell'OMS e dell'UNICEF. WABA ha l'accreditamento di "consultative status" con l'UNICEF ed è un'ONG nel Consiglio Economico e Sociale delle Nazioni Unite (ECOSOC).

SPONSORIZZAZIONE: WABA non accetta sponsorizzazione di qualsiasi tipo dalle ditte produttrici di latte artificiale, accessori connessi, e cibi complementari. WABA incoraggia tutti i partecipanti alla Settimana per l'Allattamento Materno (SAM) a rispettare e seguire questa presa di posizione etica.

I Centri di coordinamento e distribuzione per la Settimana per l'Allattamento Materno (SAM)

COORDINAMENTO CENTRALE

PO Box 1200
10850 Penang, Malesia
Tel: 604-658 4816 Fax: 604-657 2655
Email: waba@streamyx.com Web: www.waba.org.my

* AFRICA

IBFAN Africa
PO Box 781, Mbabane, Swaziland
Fax: 268-40 40546 Email: ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrique

01 BP 1776, Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 226-303 888 Email: ibfanfan@fasonet.bf

* ASIA

WABA Secretariat (vedi indirizzo sopra)

Asia del sud

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)
PO Box 10551, BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-721 9606 Email: bpni@bpni.org

* EUROPA

BMA

23 St Andrew's Street, Cambridge
CB2 3AX, Gran Bretagna
Fax: 44-1223-464417 Email: info@babymilkaction.org

CoFAM / IPA

C/o Information pour l'allaitement, 52 rue Sully
69006 Lyon, Francia
Fax: 33-478-930 268 Email: roques.natalie@wanadoo.fr

GIFA

CP 157, CH-1211 Geneva 19, Svizzera
Fax: 41-22-798 4443 Email: info@gifa.org

Aktionsgruppe Babynahrung—Ev (AGB)

Untere Maschstrasse 21, D-37073 Gottingen, Germania
Fax: 49-551-531 035 Email: info@babynahrung.org

* AMERICA LATINA

Cefemina

Apartado 5355, 1000 San Jose, Costa Rica
Fax: 506-224 3986 Email: cefemina@racsa.co.cr

Origem Group

Av. Beira Mar, 3661 Loja 18
Casa Caiada, Olinda, PE 53130-540, Brasile
Fax: 55-81-3472 7701 Email: origem@aleitamento.org.br

* AMERICA DEL NORD

LLL International

1400 N Meacham Road, Schaumburg
IL 60173-4840, USA
Fax: 1-847-519 0035 Email: lllhq@llli.org
www.lalecheleague.org

INFACCT Canada

6, Trinity Square, Toronto, ON M5G 1B1, Canada
Fax: 1-416-591-9355 Email: info@infactcanada.org

* PACIFICO

Australian Breastfeeding Association

PO Box 4000, Glen Iris, VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866 Email: info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA

c/o Christine Quested, Nutrition Centre,
Health Dept., Private Mail Bag, Apia, Western Samoa
Fax: 685-21870 Email: brenda@lesamoa.net



COORDINAMENTO PER L'ITALIA

MAMI - Movimento Allattamento Materno Italiano, affiliato WABA
Via Treggiaia, 11 - 50020 Romola
www.mami.org Email: info@mami.org