



Dall'alimentazione alla cura del bambino

Il latte materno è l'alimento più completo per la nutrizione e la crescita del bambino nei primi mesi di vita, apportando tutti i nutrienti necessari in modo adeguato ed equilibrato. Per lo svezzamento le evidenze scientifiche accumulate indicano che è preferibile rimandarlo a dopo il quinto mese di vita, per ridurre sensibilizzazioni alimentari precoci e il possibile sviluppo di malattie allergiche. Allo stesso modo attualmente è consigliato non introdurre latte vaccino prima del dodicesimo mese, per evitare disturbi gastrointestinali ed intolleranze.

Per quanto riguarda l'accrescimento del bambino, il peso varia con le differenti età: per esempio il neonato sano, a termine, dovrebbe crescere 150-200 grammi alla settimana nel primo trimestre; successivamente l'accrescimento ponderale è determinato dal tipo di alimentazione, da infezioni intercorrenti e da disturbi gastrointestinali concomitanti. Passando alla prevenzione delle malattie infettive, bisogna sottolineare che il tipo di vaccino e il numero delle dosi vengono scelti in modo che possano essere offerti nel "momento giusto", cioè non troppo presto, quando il bambino potrebbe ancora essere coperto dall'immunità della madre, né troppo tardi, cioè quando il rischio di contrarre la malattia aumenta. I vaccini proposti e approvati per l'utilizzo sono accuratamente testati (non solo in Italia, ma in tutto il mondo, a partire dagli Stati Uniti), e quindi sicuri.

Per quanto riguarda invece i più comuni tosse, raffreddore, tonsillite e bronchite, vale sempre il cosiddetto "buon senso", cioè evitare gli sbalzi di temperatura e coprire adeguatamente i bambini (senza eccedere in un senso o in quello opposto). Questo è d'obbligo anche in caso il bambino si ammali: non va portato di corsa al primo posto di sanità disponibile, ma sorvegliato accuratamente, controllando la febbre con opportuni farmaci antifebbrili consigliati dal curante. Va inoltre ricordato che la febbre non comporta necessariamente una terapia antibiotica: questa va iniziata se sono presenti le indicazioni appropriate che il vostro medico curante ben conosce.

Prof. Gian Luigi Marseglia

**Direttore del Dipartimento di Scienze Pediatriche
Università di Pavia - Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo**