

Studio svizzero sull'alimentazione dei bambini

SWIFS
2024



SWIFS
Swiss Infant Feeding Study



Sintesi della relazione finale per le partecipanti

Istituto di sanità pubblica
Dipartimento di salute
ZHAW Scuola universitaria professionale di Zurigo

Grazie mille per aver partecipato a SWIFS 2024, la quarta indagine nazionale sull'alimentazione dei bambini in Svizzera!

L'alimentazione nei primi anni di vita è un fattore determinante per uno sviluppo sano e una buona salute a lungo termine.

Data l'importanza dell'alimentazione infantile, ogni 10 anni vengono esaminate le abitudini relative all'allattamento al seno e all'alimentazione. Il presente studio faceva parte di questo monitoraggio ed è stato finanziato dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria.

L'allattamento al seno offre numerosi benefici per la salute della madre e del bambino, tra cui un rischio ridotto di malattie respiratorie, diabete e sovrappeso.

Anche l'introduzione degli alimenti complementari è un aspetto importante, poiché influenza lo sviluppo delle abitudini alimentari e può favorire la salute del bambino a lungo termine.

L'obiettivo della nostra indagine era quello di verificare in che misura sia possibile applicare le raccomandazioni svizzere sull'alimentazione dei neonati e quelle sull'allattamento al seno, nonché identificare i fattori che ne favoriscono o ne ostacolano l'adozione.

Hanno potuto partecipare le madri selezionate casualmente dall'Ufficio federale di statistica della Svizzera.

I dati sono stati raccolti per la prima volta tramite un questionario online.



Informazioni sulle partecipanti allo studio

1269 madri

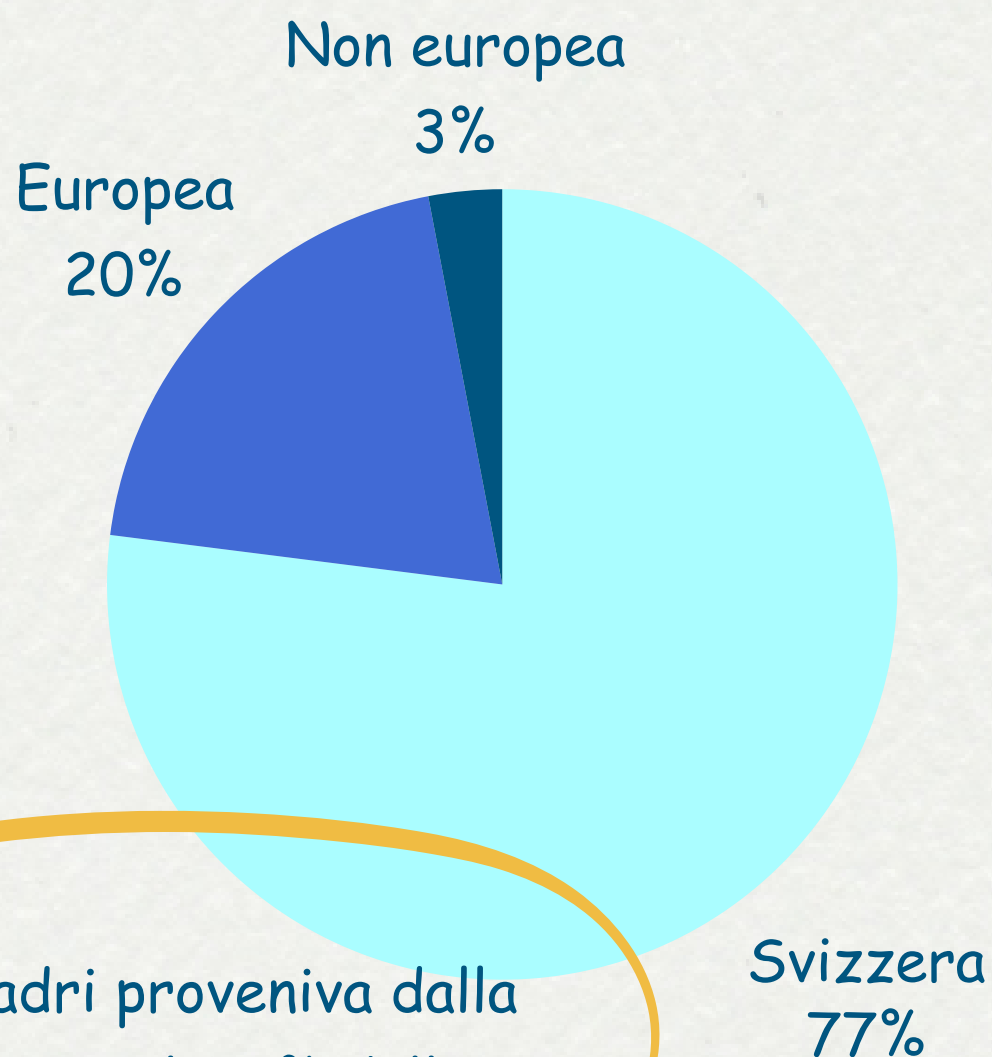
con bambini di età compresa tra

3- 12 mesi

In media, le madri avevano 33,8 anni.

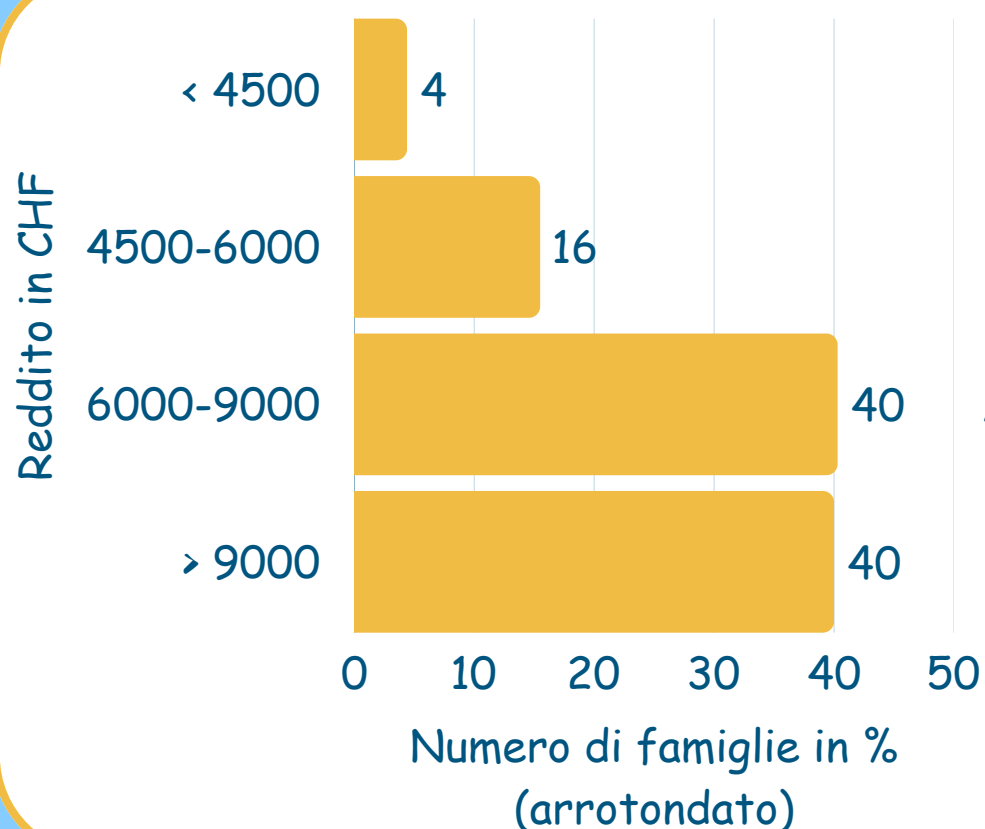
In media i bambini avevano 7,4 mesi.

Nazionalità

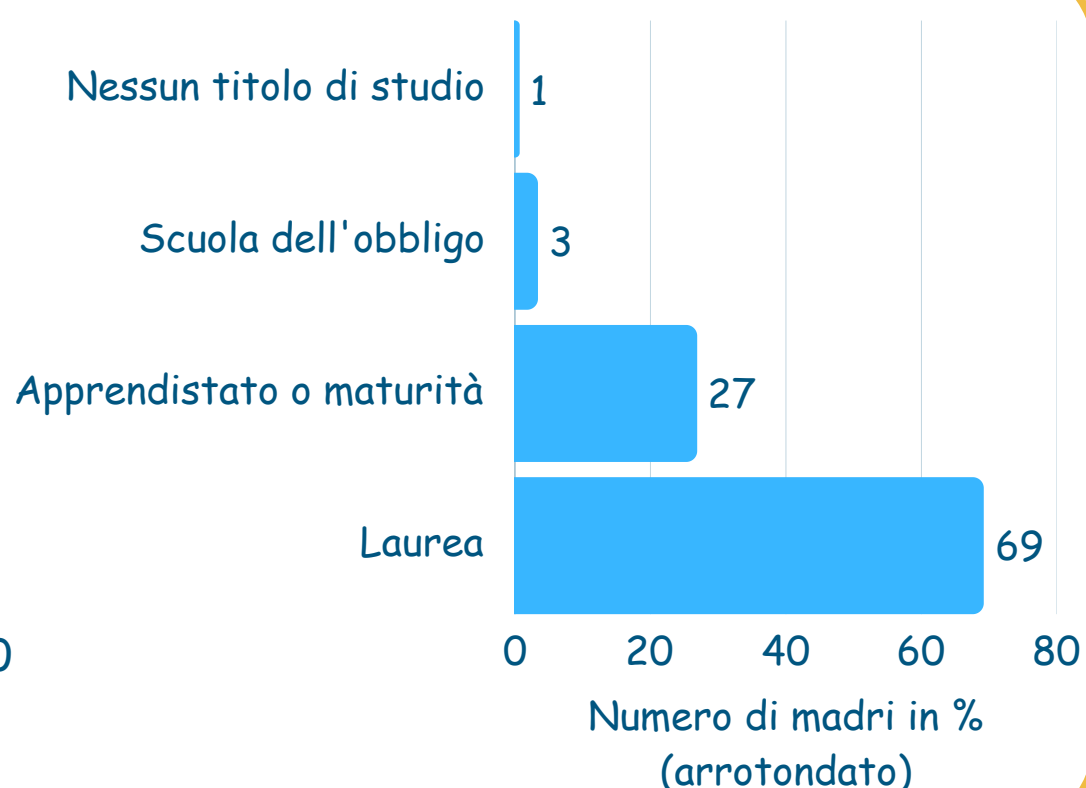


78 % delle madri proveniva dalla Svizzera tedesca, il 19 % dalla Svizzera romanda e il 3 % dal Cantone Ticino.

Reddito mensile



Titolo di studio più elevato

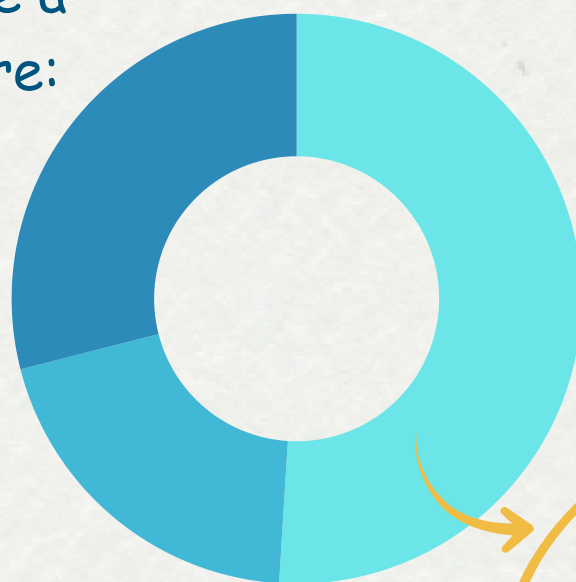


Situazione lavorativa delle madri

al momento dello studio

prevede di tornare a lavorare: 29%

non occupate: 20%



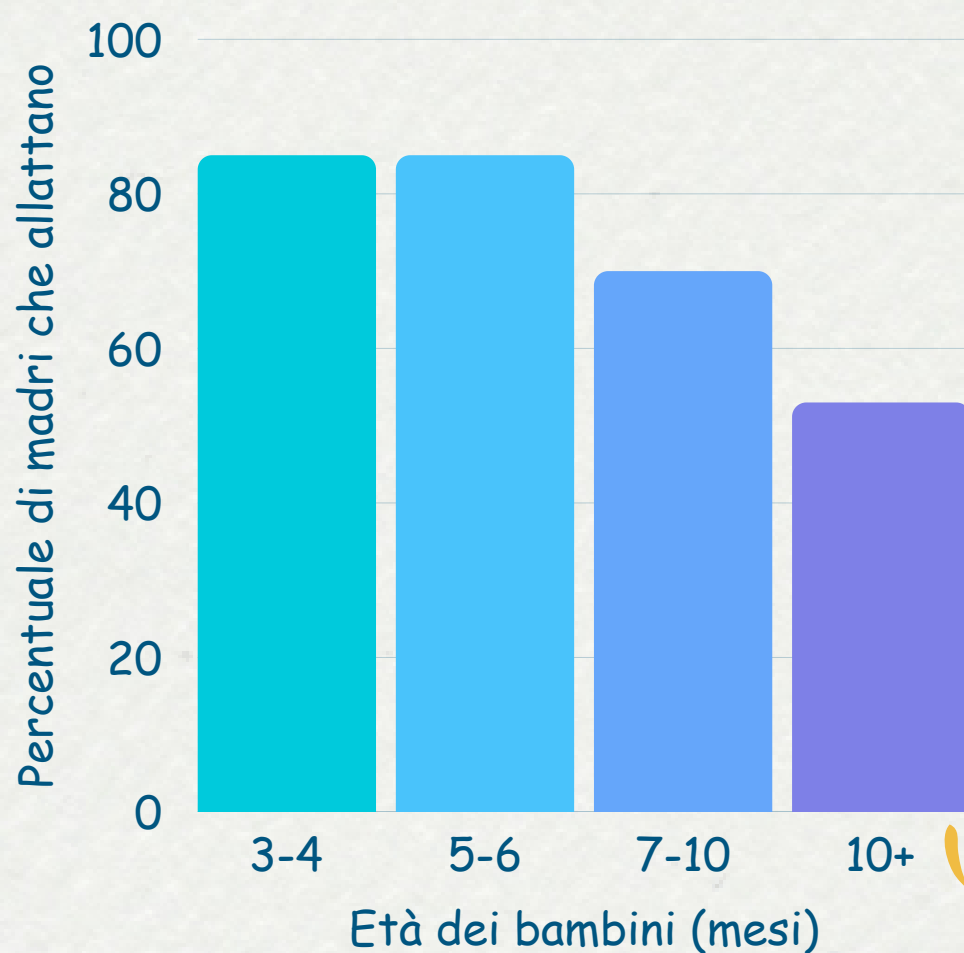
lavoratrici: 51%

di queste, il 16 % allattava al seno sul posto di lavoro e il 53 % estraeva il latte

- Al momento dello studio, l'occupazione media delle madri era del 57,2%.
- Le madri lavoratrici autonome tendono a riprendere il lavoro prima (dopo 4 mesi) rispetto alle madri dipendenti (dopo 6 mesi).
- Il 44,6 % delle madri lavoratrici ha dichiarato di lavorare interamente o parzialmente da casa

Allattamento al seno

- Il 97 % ha allattato al seno il proprio neonato almeno una volta.
- Le madri lavoratrici hanno allattato esclusivamente al seno per circa 4 mesi*.
- Le madri non occupate hanno allattato esclusivamente per circa 5 mesi.
- Un reddito elevato e un atteggiamento favorevole all'allattamento al seno da parte delle persone vicine alla madre erano associati a una maggiore durata dell'allattamento.
- La durata totale dell'allattamento al seno** è risultata più breve, tra l'altro, nelle madri che fumavano, avevano un BMI superiore a 30 o presentavano problemi di salute mentale. Anche la somministrazione di latte artificiale nei primi giorni di vita ha influito negativamente sulla durata dell'allattamento al seno.



All'età di 10 mesi, il 53 % dei bambini era ancora allattato al seno.

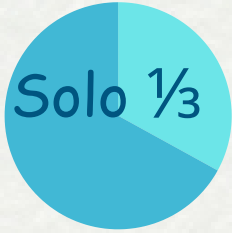
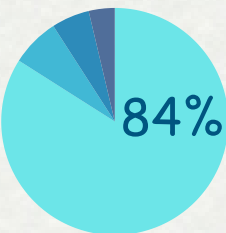
Motivi più frequenti per lo svezzamento...

- il latte era insufficiente
- il neonato aveva fame
- stanchezza
- difficoltà nell'allattamento al seno
- incompatibilità con il lavoro

*Allattamento esclusivo = il neonato riceve latte materno ed eventualmente tè e acqua.

**Durata totale dell'allattamento = periodo in cui il bambino riceve latte materno, indipendentemente da liquidi o alimenti aggiuntivi.

Allattamento al seno sul posto di lavoro

- Da luglio 2014 l'allattamento al seno sul posto di lavoro e a casa è riconosciuto in misura limitata come orario di lavoro retribuito.
-  Solo $\frac{1}{3}$ delle madri è stato informato dal proprio datore di lavoro sui propri diritti in quanto lavoratrici che allattano.
- A poco più della metà delle intervistate è stato messo a disposizione una camera adeguata per l'allattamento o l'estrazione del latte.
-  84% aveva la possibilità di conservare il latte in frigorifero.
- ! Diverse madri hanno ritenuto che le **14 settimane** di congedo di maternità fossero troppo brevi, soprattutto considerando le raccomandazioni sull'allattamento al seno:
Il ritorno al lavoro rappresentava un difficile compromesso tra stabilità finanziaria e autonomia e il desiderio di prendersi cura del neonato e rafforzare il legame con lui.



Le madri occupate hanno fatto ricorso alle seguenti forme di assistenza all'infanzia:

78% Familiari

51% Asilo nido o tata

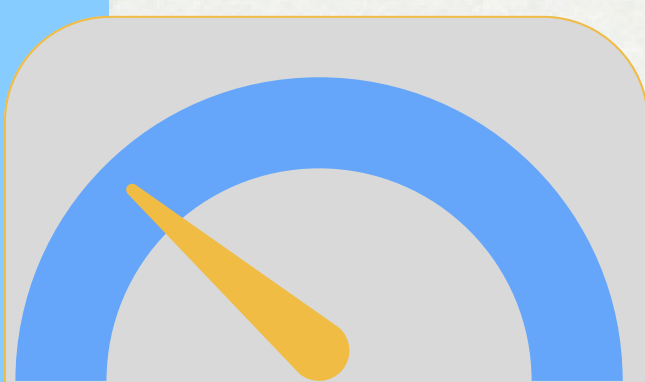
4% Amici & collaboratori domestici

4% Assistenza domestica retribuita

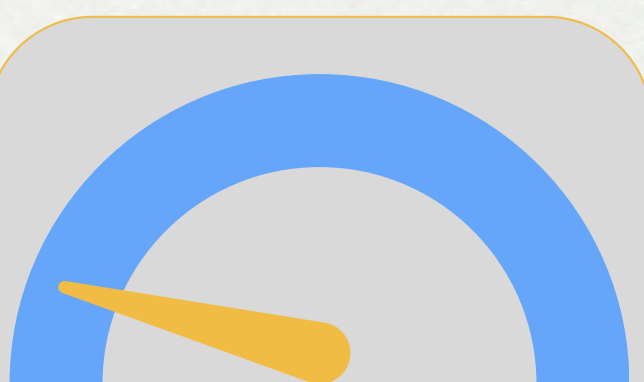
Salute delle mamme

Indice di massa corporea*

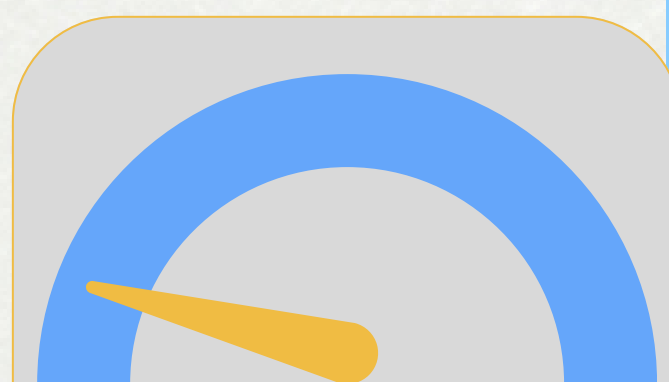
- Un BMI elevato prima e durante la gravidanza comporta rischi e complicazioni.
- Un BMI sano è compreso tra 18,5 e 25.



**Il 25,5 % era in
sovrappeso
(BMI > 25)**



**Il 10,6 % era in
forte sovrappeso
(BMI > 30)**
Confronto: nel 2014 lo
era solo il 4.4 %



**Il 3,4 % era
sottopeso
(BMI < 18,5)**

- Le madri in sovrappeso e obese hanno preso 3 kg in più rispetto a quanto raccomandato durante la gravidanza.
- Le donne sottopeso (BMI < 18,5) hanno preso 1 kg in meno del necessario durante la gravidanza, rispetto all'aumento di peso raccomandato.
- ! Un terzo delle madri sottopeso e in sovrappeso non ha ricevuto alcuna consulenza nutrizionale.

*BMI: rapporto tra peso corporeo e altezza. Primo indicatore di sottopeso, peso normale, sovrappeso o forte sovrappeso

Salute mentale

Il 13,3 % delle madri intervistate ha dichiarato di soffrire di una malattia psichica cronica.

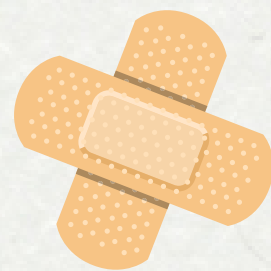
- ! Tra le donne con malattie psichiche preesistenti, solo circa la metà ha ricevuto consulenza, nonostante presentino un rischio maggiore di depressione post-parto.

Fumo & alcol

- Tra le donne che fumavano prima della gravidanza (13 %), quasi tutte hanno smesso di fumare nelle prime fasi della gravidanza.
- La maggior parte delle mamme ha rinunciato all'alcol durante la gravidanza.

- ! Circa un terzo non ha ricevuto alcuna consulenza in merito ad alcol, fumo, alimentazione, medicinali o integratori alimentari durante la gravidanza.

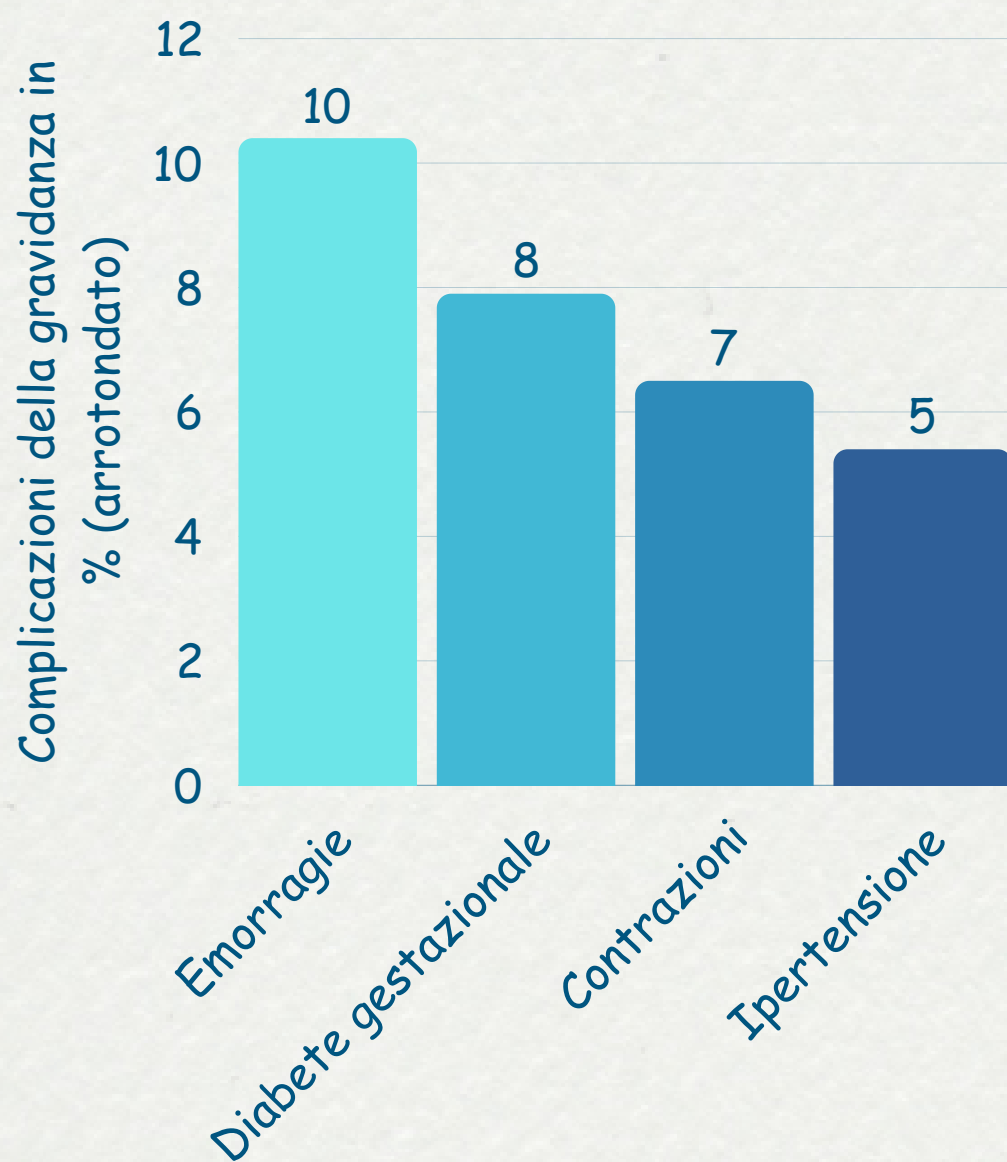
Vaccinazioni & prevenzione



- Durante la gravidanza, il 70 % delle donne è stato vaccinato contro la pertosse e il 22 % contro l'influenza.
- Il 96 % delle donne ha assunto acido folico prima o durante la gravidanza. Di queste, il 60 % ha iniziato, secondo le raccomandazioni, almeno 1 mese prima del concepimento.

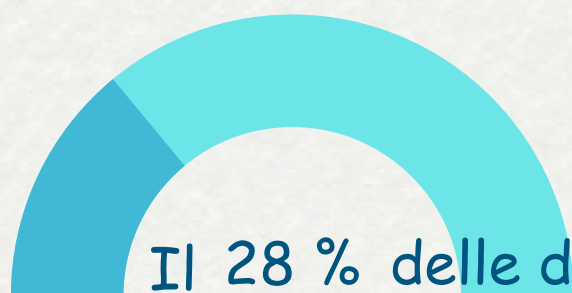
Complicazioni della gravidanza e del parto

Le complicate della gravidanza e del parto riguardano sia la salute della madre che quella del bambino. Nel 40 % dei casi si sono verificate complicate durante la gravidanza e nel 21 % durante il parto.



! La frequenza di complicazioni sottolinea l'importanza di una buona consulenza, prevenzione e cure per le madri.

il doppio rispetto al 2014



Il 28 % delle donne ha partorito con taglio cesareo.
Nel 2014 la percentuale era del 30,5 %.

Salute del bambino

La maggior parte dei neonati è nata in buona salute.

Subito dopo la nascita, tuttavia, quasi un neonato su tre ha avuto problemi di salute. I più frequenti erano legati a un insufficiente aumento di peso (45 %) o all'itterizia (21 %).

Per il 7 % dei neonati è stato necessario il ricovero in ospedale per questo motivo.

Peso



Peso alla nascita:

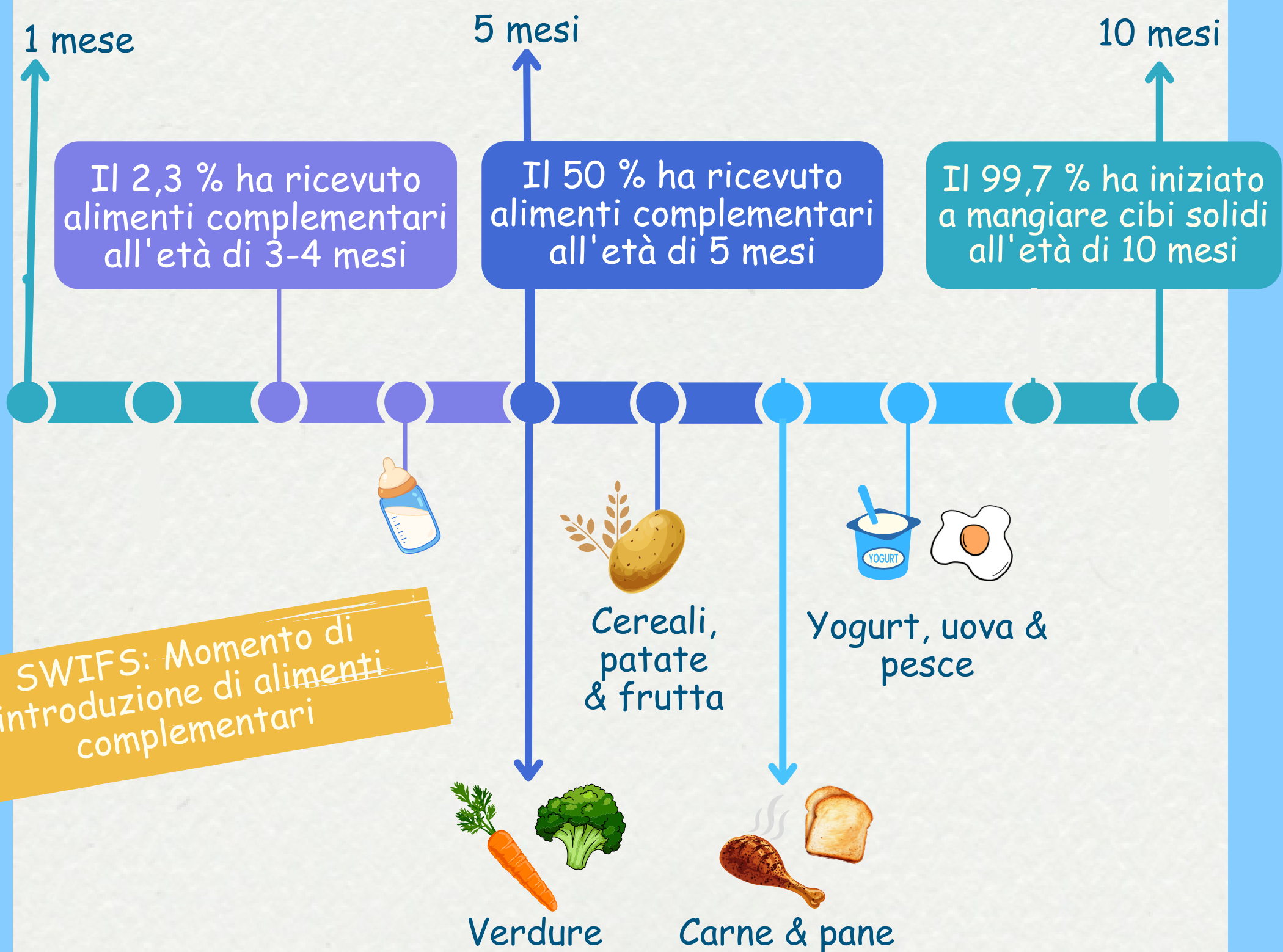
- 94 %: 2500 - 4500 grammi
- 5 %: meno di 2500 grammi
- 1 %: oltre 4500 grammi

Prevenzione

- L'81 % ha dichiarato che il proprio bambino è stato vaccinato secondo le raccomandazioni.
- La maggior parte dei neonati ha ricevuto vitamina D nelle ultime 24 ore.
- Il 96 % dei bambini ha partecipato alle visite di controllo raccomandate nel primo anno di vita.

Alimentazione complementare

- L'alimentazione complementare è stata introdotta prevalentemente tra il 5° e il 7° mese di vita, come raccomandato dalla Società Svizzera di Pediatria.
- Solo il 25 % dei bambini ha ricevuto alimenti o bevande zuccherate a 12 mesi - la metà rispetto al 2014.
- Si è osservata un'introduzione precoce degli alimenti complementari nelle famiglie in cui entrambi i genitori avevano un livello di istruzione più elevato e la madre era rientrata al lavoro.
- L'introduzione più tardiva degli alimenti complementari è stata osservata nelle regioni di lingua tedesca e italiana.



Conclusione

SWIFS 2024 fornisce dati importanti sull'alimentazione dei neonati e sulla salute della madre e del bambino in Svizzera. I dati mostrano un'elevata aderenza complessiva delle pratiche di allattamento al seno e di introduzione degli alimenti complementari e le raccomandazioni attuali: le società scientifiche svizzere raccomandano l'allattamento al seno esclusivo nei primi 4-6 mesi e l'introduzione graduale degli alimenti complementari tra il 5° e il 7° mese di vita. Il momento raccomandato si basa sul crescente fabbisogno energetico e nutrizionale del neonato.

Necessità di intervento:

Nonostante i risultati complessivamente positivi, emergono alcuni ambiti in cui è necessario intervenire:

Allattamento al seno sul posto di lavoro

È necessaria una maggiore informazione sui diritti delle madri che allattano, una maggiore sensibilizzazione dei datori di lavoro e una migliore cultura dell'allattamento al seno sul posto di lavoro. I datori di lavoro dovrebbero informare attivamente le loro collaboratrici incinte e che allattano sui loro diritti e sugli spazi disponibili per l'allattamento o l'estrazione del latte. Le leggi federali sulla tutela della maternità devono essere pienamente attuate e il loro rispetto deve essere verificato.

Consulenza e salute delle madri

Inoltre, SWIFS 2024 evidenzia la necessità di migliorare la consulenza e il sostegno alle madri sui seguenti temi:

- **Il sovrappeso** delle madri è un fattore di rischio per la salute della madre e del bambino e può influire negativamente sulla durata dell'allattamento al seno esclusivo. Si raccomanda quindi una consulenza nutrizionale durante la gravidanza.
- **Le malattie psichiche preesistenti** delle madri sono associate a una minore durata complessiva dell'allattamento. L'accertamento di eventuali disturbi psichici preesistenti e la relativa consulenza durante la gravidanza possono avere un effetto preventivo.
- **Vaccinazioni in gravidanza:** informazioni e consulenza facilmente comprensibili possono contribuire a chiarire eventuali dubbi.

Il vostro contributo rende possibile questa analisi - grazie di cuore!
Il rapporto completo (in inglese) è disponibile [qui](#).