

ALLATTAMENTO

cosa mangiare e cosa no

Trovare il giusto equilibrio nutrizionale durante l'allattamento è molto importante sia per te che per il tuo bambino.

Alcuni alimenti possono aumentare la tua produzione di latte e, se non ottieni i nutrienti di cui hai bisogno dalla tua dieta, il tuo corpo li prenderà dalle proprie riserve: ciò può influire sui livelli di energia e sulla salute in generale.



LATTE MATERNO

L'ormone responsabile della produzione del latte materno è la prolattina.

Altri ormoni che intervengono nella produzione del latte sono il cortisolo, l'insulina, l'ormone tiroideo e l'ormone della crescita. Condizioni come la paura, stanchezza, stress, dispiaceri possono limitare l'aumento della prolattina.

Raccomandazioni dietetiche generali

- seguire una dieta appropriata per l'allattamento
- ridurre il consumo di zuccheri semplici
- ridurre il consumo di grassi
- incrementare il consumo di fibra
- evitare periodi di digiuno prolungato
- consumare pasti completi
- consumare 2 spuntini
- cucinare in modo semplice
- scegliere i prodotti in base alla stagione



QUADRO RIASSUNTIVO DELLE NECESSITÀ NUTRIZIONALI DURANTE L'ALLATTAMENTO

Necessità nutrizionali	Allattamento	Alimenti di particolare interesse per soddisfare i fabbisogni nutrizionali
Energia	Aumento di 500 kcal/die.	Alimentazione equilibrata, prediligendo gli alimenti plastici e regolatori.
Proteine	Aumento fino a 70 g/die.	Legumi, latticini, carni, cereali, frutta.
Glucidi e lipidi	Apporto uguale alla seconda parte della gravidanza.	Olio di oliva e di semi (girasole,...), legumi, cereali, pane, frutta secca, patate, burro.
Minerali	Aumentata richiesta soprattutto di calcio e fosforo.	Legumi e frutta secca, latticini, carne rossa e frattaglie, pesce o sale iodato, verdure a foglia verde.
Vitamine	Aumento, in generale, tanto delle idrosolubili che delle liposolubili.	Latticini, frutta e verdura fresca, pane integrale, burro ed oli, verdure a foglia verde
Fibra	E' importante assicurarne un'elevata assunzione.	Verdure in generale, frutta con polpa, insalate, cereali.
Acqua	La necessità fisiologica di 2-2,5 litri deve essere portata a 3,5 litri giornalieri.	Acqua, bevande naturali. Bisogna evitare l'alcol e le bevande stimolanti ed eccitanti.



LA SITUAZIONE NUTRIZIONALE E LA DIETA SONO DUE FATTORI CHE INFLUENZANO LA QUANTITÀ E LA QUALITÀ DEL LATTE PRODOTTO DALLA MADRE

Un inadeguato apporto proteico può provocare una minore produzione di latte e talvolta può influenzarne la qualità.



15 Superfood per l'allattamento al seno

I migliori cibi da mangiare durante l'allattamento



Mandorle



Avocado



Noci del Brasile



Riso integrale



Semi di chia



Acqua di cocco



Uova



Verdure a foglia verde

(inclusi spinaci e broccoli)



Erbe

(zenzero, benedetto Cardo, semi di cumino)



Legumi

(lenticchie o fagioli)



Yogurt vivo naturale



Albicocche secche biologiche



Salmone o altro pesce grasso



Quinoa

CONSIGLI PRATICI



Attività fisica

La regolare attività fisica aiuta la mamma a tenersi in forma e a perdere i chili presi con la gravidanza.



Peso corporeo

Controllare il peso regolarmente, ma non focalizzare eccessivamente la propria attenzione su di esso. Uno stile di vita attivo e un'alimentazione equilibrata favoriranno la perdita del peso in eccesso.



Non fumare!

Le tossine del fumo possono nuocere gravemente alla salute del neonato, oltre che accentuare le coliche.



Fame "emotiva"

Se ci si accorge di avere una fame "emotiva", chiedere aiuto a uno specialista (nutrizionista o medico curante) senza paura.



Piatto unico

Possono costituire un piatto unico ricco in proteine ad alto valore biologico anche le combinazioni di pasta e riso con legumi o condite con due cucchiai di Grana Padano DOP grattugiato.



Fabbisogno proteine e calcio

Per coprire l'aumentato fabbisogno di proteine e di calcio si consiglia uno spuntino addizionale a base di latte, yogurt o formaggi.



Sodio

Assumere alimenti a "basso tenore in sodio" ossia che non ecceda i 120 mg di sodio su 100 g.



A.R.
NUTRISANO[®]
www.arnutrisano.it

CIBO E ALLATTAMENTO



ALIMENTI DA:

 **ASSUMERE**

 **LIMITARE**

 **EVITARE**