

# Alimentazione in allattamento

PICCOLI CONSIGLI ALIMENTARI  
DEDICATI ALLA MAMMA CHE ALLATTA



*La produzione di latte è un processo con un importante costo energetico. L'organismo vi fa fronte in parte attingendo dalle riserve accumulate durante la gravidanza. L'alimentazione quotidiana va bilanciata in modo equilibrato per soddisfare l'aumento di fabbisogno.*



## INDICAZIONI GENERALI

In generale le indicazioni nutrizionali per una mamma in allattamento sono quelle (valide per tutti) di una ripartizione bilanciata e varia di tutti i nutrienti:

- organizzare la giornata alimentare in tre pasti principali e due o tre spuntini strutturati, mai saltare i pasti;
- abbinare in ogni pasto carboidrati complessi, proteine animali e vegetali, fibre, vitamine e sali minerali, il tutto condito con un buon olio;
- mangiare due o tre porzioni al giorno di frutta fresca e verdura di stagione;
- consumare in ogni pasto i carboidrati sotto forma di pane, pasta, patate, polenta, cereali;
- assumere proteine quattro o cinque volte alla settimana, alternando fonti vegetali (legumi) a fonti animali (pesce, carne, uova, formaggi...);
- consumare pesce almeno due o tre volte alla settimana, preferendo il pesce azzurro di piccola taglia (alici, sardine, sgombro, acciughe) in quanto a minor rischio di contaminanti come il mercurio;
- privilegiare i grassi vegetali (olio extravergine di oliva), a quelli animali (burro, lardo, strutto).

## ADEGUARE LE PORZIONI

Per adeguare la dieta in genere è sufficiente aumentare le porzioni dei pasti principali e inserire un piccolo spuntino aggiuntivo (un vasetto di yogurt, una manciata di frutta secca o semi...). Di seguito sono suggeriti degli incrementi giornalieri per il primo semestre di allattamento esclusivo. Occorre però tenere in mente che ogni mamma ha dei fabbisogni differenti e quindi specifiche necessità di integrazione.

- +50g pasta, riso o altri cereali oppure +60g di pane;
- +30g di carne oppure +50g di pesce oppure +50g di legumi;
- +125g di yogurt intero oppure +150cc di latte;
- +20g di frutta secca e una porzione aggiuntiva di frutta fresca.

*Fonte: Linee Guida per la Sana Alimentazione e Larn 2014*

## VARIARE È POSITIVO

L'allattamento influenza l'apprendimento dei sapori nel neonato: tanto più varia è la dieta della mamma, tanto più vari saranno aromi e gusti del latte materno.

Non esistono evidenze scientifiche per eliminare alimenti come l'aglio, la cipolla, le spezie, le brassicacee (broccoli, cavolfiori

ecc): ampliare i sapori del latte faciliterà l'approccio ai cibi solidi quando arriverà il momento.

Possono essere reintegrati nella dieta alcuni cibi esclusi in gravidanza per il rischio di tossinfezione alimentare (ad esempio affettati e carne cruda).

## L'IDRATAZIONE È IMPORTANTE

A determinare la quantità di latte prodotta non è la quantità o la tipologia dei liquidi assunti ma la suzione del bambino. Tuttavia l'allattamento comporta un aumento di perdita di liquidi: un'idratazione giornaliera adeguata (due o tre litri) deve essere dunque assicurata attraverso cibi ricchi d'acqua e bevande preferibilmente non zuccherate.

## INTEGRARE I NUTRIENTI

In gravidanza e durante l'allattamento l'organismo aumenta l'assorbimento e diminuisce l'eliminazione di alcuni nutrienti. In caso di una pregressa accertata carenza e di un allattamento prolungato, può essere utile assumere vitamine (C, B12, D...) e altri nutrienti (ferro, zinco, selenio...).



### L'ATTIVITÀ FISICA

Uno stile di vita sano e attivo aiuta il fisico e l'umore. È consigliabile passeggiare all'aria aperta o fare esercizio a casa. Puoi partecipare a corsi di ginnastica o attività sportive per le neo mamme.

### STIMOLARE LA LATTAZIONE

Esistono molti prodotti in commercio che promettono di aumentare la secrezione del latte. In realtà il riposo e la serenità della mamma e un allattamento regolare secondo le richieste del neonato sono gli elementi che più di ogni altro stimolano la lattazione.

### BISOGNI SPECIFICI

In alcuni casi è consigliabile rivolgersi al proprio medico o a un dietista esperto per personalizzare la propria dieta. Ad esempio se nella fase di gravidanza eri in una condizione di sovrappeso o di obesità, oppure se sei una giovane mamma adolescente che allatta, o ancora nel caso di una gravidanza gemellare, o se sei vegetariana o vegana.

### ABITUDINI DA EVITARE

Se la dieta può modificare in senso positivo la composizione del latte, è altrettanto vero che alcune scelte possono agire in modo negativo e per questo vanno evitate:

- caffeina e teina possono causare irritabilità nel neonato, per cui è opportuno limitare l'assunzione di caffè a massimo due o tre tazzine al giorno. Oltre al caffè va limitata l'assunzione anche di altre bevande "eccitanti" come il tè, bevande a base di cola o di cioccolato ed energy drink;
- il fumo va evitato del tutto: la nicotina riduce il volume di latte prodotto, inibisce il suo rilascio, può causare irritabilità e riduzione del peso del lattante.
- evitare di assumere bevande alcoliche sotto ogni forma: l'alcol ha un'elevata capacità di passare nel latte con ripercussioni negative sulla quantità di latte prodotto e, secondo alcuni studi, anche sullo sviluppo cognitivo dei bambini a 6-7 anni. Nel caso di assunzione di alcolici è importante aspettare almeno 3-4 ore prima di allattare.

*Il documento è stato elaborato da un gruppo multiprofessionale dell'Unità Operativa e dall'Ufficio Relazioni con il Pubblico*

*Aggiornamento aprile 2023*