



## **Alimentazione e allattamento – L' esperto risponde**

La donna durante la fase di allattamento dovrà prendere alcune precauzioni, utili per la salute del bambino. Sarà opportuno evitare sostanze nervine quali: cioccolato, tè e caffè, esse potrebbero creare problemi di insonnia e nervosismo; ridurre legumi interi e carciofi responsabili delle coliche gassose; evitare crucifere, asparagi, cipolle, peperoncino, aglio che alterano il sapore del latte materno; evitare anche prezzemolo e menta che potrebbero ridurre la produzione di latte.

### **Il fabbisogno energetico**

Durante la fase di allattamento è opportuno aumentare il

fabbisogno energetico del 25% ovvero circa 500 Kcal/die; precisamente si tratta di incrementare di 21 Kcal/die il contenuto proteico nei primi sei mesi di allattamento esclusivo mentre in quelli successivi del 14 Kcal/die se il latte materno costituisce una buona fonte di nutrimento. Per quanto concerne i grassi non è opportuno aumentarne la quantità quanto più la qualità selezionando un maggior introito di acidi grassi polinsaturi.

## **L'importanza dei micronutrienti...**

Nel periodo successivo al parto le perdite ematiche aumentano il rischio di anemia comportando una richiesta maggiore di ferro che può essere compensata attraverso l'utilizzo di legumi decorticati.

Per quanto riguarda il calcio alcuni studi hanno evidenziato che l'assunzione di tale minerale con la dieta o tramite supplementazione non ne aumenta il contenuto nel latte materno per questo motivo l'apporto di calcio non differisce durante l'allattamento ma rimane intorno a 1 g/die.

A questo elemento è legata la vitamina D che risulta insufficiente nel latte materno e va pertanto assunta attraverso gli alimenti, l'esposizione solare che ne favorisce la maggior produzione ed eventualmente con integratori naturali appositi forniti direttamente al neonato.

Le concentrazioni di acido folico aumentano progressivamente dal colostro al latte maturo, ai fini di assicurare il corretto fabbisogno si consiglia di aumentare l'assunzione del 25%.

## **Latte materno o in polvere?**

Il latte materno risulta dunque la miglior fonte di nutrimento in fase di crescita in quanto aumenta le difese immunitarie e

riduce il rischio di allergie, contiene meno caseine rispetto ad un latte in polvere che risultano di complessa digestione, presenta il giusto equilibrio tra nutrienti in modo da soddisfare i fabbisogni del lattante e garantirne la corretta crescita.

**30-Day**  
CHALLENGE

PIANO ALIMENTARE  
VEGAN PERSONALIZZATO



LEARN MORE →