

13 - Allattamento

Durante l'allattamento i bisogni nutritivi della madre sono superiori rispetto a quelli durante la gravidanza. Il miglior modo per far fronte a queste necessità consiste nell'adottare un'alimentazione ricca e varia.

Quale dieta



In questo periodo aumentano i fabbisogni di alcuni nutrienti fondamentali per la crescita del neonato, come proteine, calcio, iodio, zinco, rame, selenio, vitamine A, B, C, e acqua.



Il latte è costituito per l'80% da acqua e per produrne abbastanza bisogna bere molta acqua.



Evitare i superalcolici; il vino, anche quello a bassa gradazione, non andrebbe bevuto; l'assunzione può essere limitata e occasionale.



Bere birra non favorisce la produzione di latte.



I consumi di caffè, tè, cacao, bevande a base di caffeina vanno limitati.



Alcuni alimenti come asparagi, aglio, cipolle, cavoli, mandorle amare e alcune spezie conferiscono al latte odori o sapori che possono risultare sgraditi al lattante. Se risultano così sgraditi da allontanare il lattante dal seno materno, vanno esclusi.



Vanno evitati anche quei cibi che sono potenzialmente responsabili dello scatenamento di manifestazioni cliniche simili a quelle allergiche.



Evitare quindi formaggi fermentati, crostacei, molluschi, mitili, eventualmente anche cacao o cioccolato, fragole, ciliege, pesche, albicocche, ecc.



Infine durante l'allattamento è preferibile evitare un'attività fisica intensa che comporti la produzione di acido lattico, perché esso altera il sapore del latte.