

[Home](#) > Alimentazione in Allattamento: Cosa posso mangiare durante l'allattamento al seno?

Condividi questa/o

X

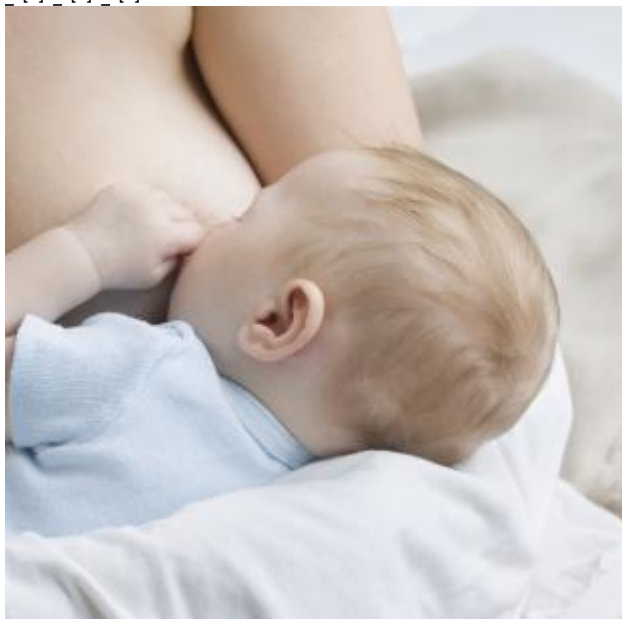


Alimentazione in Allattamento: Cosa posso mangiare durante l'allattamento al seno?

Alcune amiche mi hanno detto che dovrò "mangiare per 2", bere molto latte per il calcio, evitare i cavoli... Sto facendo bene o sto sbagliando tutto? Ho bisogno di **consigli** per scegliere **una alimentazione corretta durante l'allattamento!**

<https://www.nestlebaby.it/allattamento-seno-cosa-mangiare> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Alimentazione in Allattamento: Cosa posso mangiare durante l'allattamento al seno?

Alcune amiche mi hanno detto che dovrò "mangiare per 2", bere molto latte per il calcio, evitare i cavoli... Sto facendo bene o sto sbagliando tutto? Ho bisogno di **consigli** per scegliere **una alimentazione corretta durante l'allattamento!**

Martedì 30 Agosto 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Se **allatti** non ti verranno risparmiati consigli da madre, suocera, amiche, vicini di casa, del tipo "evita aglio e cipolla che danno un gusto cattivo al tuo latte" o, peggio, "bere un po' di birra fa aumentare il latte". Nessuna di queste credenze ha un fondamento di verità: prima di tutto la **produzione di latte materno** dipende principalmente dalla suzione del tuo piccolo, inoltre **l'alimentazione** ^[6]che adoterai **durante l'allattamento** darà un po' di sapore al tuo latte e quindi contribuiranno al risveglio del senso del gusto nel tuo bambino. Per questo non avrai bisogno di essere un esperto di nutrizione per **mangiare bene durante l'allattamento**.

In concreto, mangia in modo vario ed equilibrato: **frutta e verdura, carne e pesce, pasta, cereali e derivati del latte**, senza dimenticare la tua razione quotidiana di grassi. E sì, evita l'alcol!

La dieta durante l'allattamento: l'equilibrio nasce dalla varietà!

Inutile raddoppiare il contenuto del tuo piatto con la scusa che stai allattando! Mangia semplicemente fino a saziarti e concediti il piacere di farlo, senza esagerare, ma senza essere ossessionata dal tuo peso. Il **consumo energetico dell'allattamento** ti aiuterà pian piano a ritrovare la linea e probabilmente non avrai bisogno di particolari diete. Basta che la tua **alimentazione durante l'allattamento** privilegi in quantità sufficienti:

- **verdura e frutta** ad ogni pasto, che garantiscono il corretto apporto di **vitamine, sali minerali e fibre alimentari**
- **pasta, riso, pane integrale, legumi secchi o cereali**, per la quota di cereali alla base della nostra dieta. Da consumare ad ogni pasto in piccole quantità
- **proteine**: 2 porzioni/giorno di carne, pesce o uova
- con 3 o 4 porzioni/giorno di **formaggio, latte, yogurt per il calcio** fai del bene alle tue ossa, ma anche a quelle del tuo bambino...
- **materie grasse** di origine diversa (olio extravergine d'oliva, burro)
- mangia anche qualche frutto secco (come le mandorle, le noci...) per il loro apporto di **magnesio**.
- non dimenticare mai di **bere almeno 1,5 litri di acqua** al giorno

Ricorda inoltre di privilegiare frutta e verdura di stagione, ricca di nutrienti.

E fai **merenda al pomeriggio**, per non essere tentata di buttarti sulle patatine o sul pane appena arriva l'ora di cena. **Per l'alimentazione in allattamento**, l'ideale sarebbe uno spuntino composto da un derivato del **latte (per il calcio)**, un prodotto a base di cereali (per soddisfare la tua golosità), un frutto (per le fibre e le vitamine) e una bevanda (per l'idratazione)!

Quale alimentazione per avere molto latte?

Se il piccolo viene **allattato correttamente** svuotando bene il o i seni ad ogni poppata, la tua produzione di latte [7] sarà al top. Altro punto essenziale per la **produzione di latte**: molto riposo fra le poppate (il riordino dell'appartamento può attendere!), avere fiducia in te stessa e nel tuo bambino. E bere a volontà, principalmente acqua o tisane (ad esempio verbena, finocchio o anice), per una pausa rilassante e piacevole.

Per il piccolo è meglio se eviti...

Prima di tutto l'**alcol**, il quale passa direttamente nel latte e può quindi influire **negativamente** sullo **sviluppo del bambino** (da evitare durante l'intera durata dell'allattamento). Hai bevuto una coppa di spumante per festeggiare la nascita o il compleanno di tuo padre o del tuo compagno? Niente panico: **aspetta** semplicemente qualche ora **prima di dare il seno al piccolo**. Vacci piano anche con le bevande eccitanti come caffè e tè.

Infine, stai **attenta alle medicine** che potresti dover assumere (in particolare calmanti della tosse, corticosteroidi ed alcuni antibiotici). Leggi sempre i foglietti illustrativi e soprattutto evita l'automedicazione e consulta sempre il tuo medico!

Leggi tutto [8]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/allattamento-seno-cosa-mangiare>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/allattamento-seno-cosa-mangiare>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattamento-seno-cosa-mangiare&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/8897_gettyimages_78721462.jpg
in Allattamento: Cosa posso mangiare durante l'allattamento al seno?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Alimentazione%20in%20Allattamento%3A%20Cosa%20posso%20mangiare%20durante%20seno-cosa-mangiare>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/allattamento-seno-cosa-mangiare>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62416>

[6] <https://www.nestlebaby.it/nutrire-il-mio-bambino/parola-allesperto-focus-allattamento/alimentazione-durante-lallattamento-0>

[7] <https://www.nestlebaby.it/nutrire-il-mio-bambino/allattare-al-seno/avro-abbastanza-latte>

[8] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>