

[Home](#) > Avrò abbastanza latte?

Condividi questa/o

X



## Avrò abbastanza latte?

Mi chiedo se il mio latte sarà abbastanza nutriente e abbondante per soddisfare l'appetito del mio bambino. Cosa posso fare per favorire la produzione di latte?

<https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-quantita-latte> <sup>[1]</sup>

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



## Avrò abbastanza latte?

Mi chiedo se il mio latte sarà abbastanza nutriente e abbondante per soddisfare l'appetito del mio bambino. Cosa posso fare per favorire la produzione di latte?

Martedì 30 Agosto 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

Non c'è da preoccuparsi, poiché in condizioni normali la ghiandola mammaria possiede una capacità di produrre latte in quantità più che sufficienti per la crescita del piccolo. Vediamo nel dettaglio come funziona questo processo e come fare per avere latte in abbondanza.

## Il principio dell'offerta e della domanda

La produzione di latte è un processo che evolve nel tempo e si adatta in funzione della domanda. Nella produzione del latte hanno un ruolo importante alcuni ormoni: l'ipofisi infatti, secreta due ormoni, la prolattina e l'ossitocina, responsabili rispettivamente della produzione e della secrezione del latte.

- Subito dopo il parto, le donne incominciano a produrre il **colostro**, un "latte" denso adatto ai neonati. Si tratta del latte (di colore giallastro) che il piccolo riceve dal seno della mamma durante i suoi primi giorni di vita. Qual è la sua particolarità? È molto ricco di proteine e anticorpi indispensabili per il sistema immunitario del neonato.
- Poi arriva la montata latte, intorno al 5° giorno dopo il parto. Puoi sentire i seni pesanti, caldi, congestionati. A volte, puoi provare una sensazione che è ovviamente nuova e sorprendente. Ma non temere, non c'è niente di anomalo!
- Al termine dei primi 10-15 giorni di allattamento il latte diventa "**maturo**". La sua composizione si modifica durante la poppata e per tutto il periodo dell'allattamento, per rispondere costantemente al fabbisogno di crescita del bambino.

## Come fare in pratica?

**Cambia seno ad ogni poppata** o, al contrario, **alterna i due seni durante la stessa poppata**. Sta ad ogni mamma scegliere ciò che va meglio per sé e per il proprio piccolo.

## Il piccolo ha un suo ritmo!

Adesso che sei stata rassicurata sulla tua capacità di produrre la quantità di latte necessaria, forse ti chiedi se il tuo piccolo faccia abbastanza poppate. Ogni bambino è diverso dagli altri: non ci sono regole in termini di durata e quantità! Non c'è un numero minimo o massimo di poppate né un intervallo fisso da rispettare. Puoi anche cambiare seno ad ogni poppata o, al contrario, alternare i 2 seni durante la stessa poppata: sta ad ognuna scegliere ciò che va meglio per lei e per il proprio piccolo.

- I **primi mesi** un bambino si attacca al seno in media da 8 a 12 volte nelle 24 ore, notte compresa.
- Quando l'**allattamento è ormai avviato** il piccolo si alimenta secondo un ritmo più regolare che varia da bambino a bambino.

## Poppata breve o lunga?

Tutto dipende dal modo più o meno vigoroso di alimentarsi del tuo bambino, quindi si va dai **10 ai 30 minuti**. Dagli fiducia e lascialo decidere la frequenza e l'abbondanza dei pasti!

## Latte in abbondanza!

La produzione di latte dipende anche dal tuo stile di vita. La tua guida per l'allattamento:

- Niente alcol né tabacco.
- Riposo (chiedi aiuto per preparare i pasti della famiglia e pulire la casa!).
- Non incominciare una **dieta** (l'allattamento fa naturalmente perdere peso).
- Non saltare nessun pasto (anche se gli orari abituali slittano!).
- Limita il consumo di **tè** e **caffè**, intensifica quello di acqua.
- Cerca di avere un'**alimentazione varia ed equilibrata**. Mangia ogni giorno cereali, carne, uova o pesce (in particolare, – salmone, sardina, sgombro, tonno, per i famosi omega-3), frutta, verdura, latte e derivati e diverse volte a settimana legumi (lenticchie, ceci, fave, piselli...).
- Bevi molto, è essenziale per aiutarti ad avere una buona produzione di latte. Acqua, tisane, spremute, bevande a base d'orzo ... sono tutte ottime!

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-quantita-latte>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-quantita-latte>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-quantita-latte&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/stage/stage\\_0\\_6.jpg&description=Avrò abbastanza latte?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-quantita-latte&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/stage/stage_0_6.jpg&description=Avrò abbastanza latte?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Avr%C3%B2%20abbastanza%20latte%3F&url=https%3A//www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-quantita-latte>

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62426>

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