

Condividi questa/o

X



Stanchezza dopo il parto: perché si presenta e come affrontarla

A cosa è dovuta la stanchezza dopo il parto? Cosa fare e quali alimenti possono aiutarti a rimetterti in forma?

<https://www.nestlebaby.it/stanchezza-dopo-il-parto-perche-si-presenta-e-...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Stanchezza dopo il parto: perché si presenta e come affrontarla

A cosa è dovuta la stanchezza dopo il parto? Cosa fare e quali alimenti possono aiutarti a rimetterti in forma?

Martedì 30 Agosto 2016

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

La nascita di un bambino è un evento gioioso in una famiglia; lo stravolgimento della classica routine è però evidente e spesso per la neomamma si prospetta l'inizio di un periodo di grande stanchezza. Tra le cause di questa sensazione di stanchezza post parto, da non sottovalutare, c'è il carico di lavoro non indifferente che comporta l'arrivo di un neonato. Facile quindi che la neomamma viva uno stato di maggiore tensione, accentuato anche dalla mancanza di sonno continuativo, legato appunto al bioritmo differente del nuovo nato.

Non bisogna poi dimenticare che il **post-partum è caratterizzato anche da alterazioni ormonali, che influenzano non poco la salute della mamma**: il calo del progesterone, per esempio, può favorire l'insonnia notturna. D'altra parte, per stimolare la produzione del latte si ha un aumento della prolattina, che può invece associarsi a mancanza di concentrazione e a maggiore sonnolenza durante la giornata; si verifica infine una riduzione di serotonina e dopamina che può contribuire ad alterare il ritmo sonno-veglia nel suo complesso.

L'alimentazione può aiutare anche la neomamma

Sicuramente è importante imparare a prendersi degli spazi per sé, per poter riposare, fare una passeggiata, "staccare" dalla quotidianità. L'alimentazione però, svolge un ruolo cruciale, non solo perché la crescita del neonato allattato al seno è dipendente dall'assunzione di nutrienti della mamma, ma anche perché una corretta alimentazione può essere d'aiuto alla salute, fisica e mentale, della neomamma ^[6].

È bene ricordare che allattare "costa", in termini di energia: lo stato nutrizionale e la dieta della donna che allatta possono influenzare non solo la qualità e la quantità del latte prodotto, ma anche il benessere della mamma stessa. No, quindi, alle diete severe per rientrare subito nei vecchi abiti, perché potrebbero esporre mamma e bambino al rischio di carenze nutrizionali; sì, invece, ad un regime alimentare vario ed equilibrato per fornire alla mamma tutte le energie necessarie per allattare il piccolo e incominciare a rimettersi in forma sin dai primi giorni (Picciano 2003).

Le linee guida suggeriscono per la donna che allatta un aumento di circa 500 kcal al giorno nei primi 6 mesi di vita del lattante e, successivamente, di circa 400 kcal al giorno, indispensabili a coprire le aumentate richieste derivanti dalla spesa per la produzione del latte (LARN 2012).

Consigli da seguire per i pasti per alleviare la stanchezza post parto

Come in gravidanza, anche durante l'allattamento si consigliano pasti piccoli e frequenti, in grado di includere il maggior numero di alimenti appartenenti a categorie alimentari diverse.

Fare il pieno di energie sin dal primo mattino è importante sempre e a maggior ragione, adesso: **partire da una buona prima colazione vuol dire prepararsi ad affrontare una lunga giornata con grinta**. La colazione deve essere varia e completa: sì a latte e latticini (ad esempio, lo yogurt), accompagnati da carboidrati, meglio se integrali (fette biscottate con un velo di marmellata, oppure biscotti) e da un po' di frutta. In questo modo è più facile mantenere costante la glicemia, riducendo il rischio di cali, "pericolosi" anche per l'umore! I prodotti a base di latte proposti per la colazione sono importanti perché contengono il calcio, micronutriente essenziale non solo per mantenere ossa e denti sani, ma anche per una corretta conduzione degli stimoli nervosi e per la contrazione muscolare. Il calcio contenuto nel latte materno deriva dalle scorte della madre: ecco perché, a maggior ragione chi allatta, non deve dimenticare di assumere latte e derivati, almeno una volta al giorno. Meglio limitare tè e caffè, bevande contenenti caffeina, che può interferire con il sonno della mamma e renderla nervosa.

Per quanto riguarda pranzo e cena, è bene che si tratti di pasti completi. I carboidrati non dovrebbero essere limitati eccessivamente: pasta, riso e cereali sono importanti, soprattutto se si utilizzano prodotti integrali. In merito alle proteine, soprattutto in chi allatta è necessario aumentarne un poco l'apporto (circa 19 g nei primi 6 mesi, 13 g successivamente). Per questo è **raccomandata l'inclusione nell'alimentazione di ogni giorno anche di alimenti proteici** (legumi, pesce, carne, uova), sempre accompagnati da tanta verdura e frutta, preziose fonti vitaminiche. Tutti questi alimenti sono importanti perché forniscono i "mattoncini" di cui la mamma ha bisogno sia per assicurare la produzione del latte, sia per far fronte alle richieste, in termini di energia, del bimbo.

Attenzione ad alcuni nutrienti particolarmente preziosi!

Tra i primi da citare sicuramente, ferro e zinco: il ferro è necessario per la costituzione delle molecole di emoglobina e di mioglobina, trasportatrici di ossigeno, lo zinco è indispensabile soprattutto in chi allatta perché favorisce la funzionalità del sistema immunitario, la replicazione e la crescita cellulare. Soprattutto per la mamma che allatta, è importante evitare la carenza di ferro: il feto prima e il lattante poi, sono totalmente dipendenti dalle scorte materne nell'assunzione di ferro. **Alimenti molto ricchi di ferro sono la carne rossa, ma anche i legumi, come le lenticchie e i ceci**. Curiosamente, anche il cacao amaro contiene discrete quantità di ferro...ogni tanto, quindi, un piccolo peccato di gola ogni tanto, può far bene ... se non altro all'umore! Lo zinco è invece contenuto nella carne rossa, nei legumi, nei cereali ma anche nella frutta secca.

A proposito di frutta secca e di semi, in piccole quantità sono ottimi per la neomamma in quanto forniscono selenio, micronutriente essenziale, contenuto non solo nei semi di girasole e nelle mandorle, ma anche nei molluschi e nei cereali.

Sono sempre maggiori, poi, le evidenze del ruolo degli acidi grassi polinsaturi nel benessere della madre, sin dalla gravidanza: **gli acidi grassi polinsaturi, della serie omega 3 e omega 6 [7], sono degli acidi grassi buoni, implicati nel corretto funzionamento delle membrane cellulari.** Sono costituenti delle membrane cellulari di cervello e retina e sono fondamentali per lo sviluppo cerebrale e della funzione visiva del bambino.

Tra l'altro, servono per il benessere della mamma: recenti lavori, infatti, hanno ipotizzato che bassi livelli di acidi grassi della serie omega 3 in gravidanza siano un fattore di rischio da tenere presente per lo sviluppo di sintomi depressivi. Questi nutrienti si trovano principalmente nel pesce più ricco di grassi (ad esempio, il pesce azzurro) che quindi è importante venga assunto regolarmente e comunque almeno un paio di volte alla settimana (Koletzko et al 2008).

Cosa fare se si hanno dubbi?

Può succedere, soprattutto nei primi giorni dopo il parto, che la neomamma si ponga tante domande [8]. E' importante però, non farsi prendere dall'ansia, per vivere con serenità questo momento.

Per un'assunzione adeguata dei nutrienti importanti per la mamma ed il bambino, infatti, **è sufficiente seguire un'alimentazione varia ed equilibrata.**

Un integratore alimentare potrebbe essere utile?

Se si hanno dubbi sulla qualità della propria dieta, è sempre meglio parlarne con il proprio medico: sarà lui a stabilire se è opportuno modificare in qualche modo l'alimentazione e, se necessario, potrà consigliare degli integratori, specifici per la donna in questa fase della vita.

Un ultimo consiglio ...

Una dieta corretta, andrebbe associata ad uno stile di vita sano. Non bisogna quindi dimenticare l'importanza dell'esercizio fisico: **praticare tranquillamente ma con costanza una regolare attività fisica**, anche solo una passeggiata con la carrozzina, fa bene non solo al fisico ma anche e soprattutto all'umore, poiché vengono liberate endorfine, cioè i neurotrasmettitori del benessere.

Dott.ssa Elvira Verduci

Pediatra e Nutrizionista

Ricercatore Universitario

Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo

Università di Milano

Bibliografia

Picciano MF, *Pregnancy and lactation: physiological adjustments, nutritional requirements and the role of dietary supplements.* *J Nutr.* [9] 2003;133:1997S-2002S.

Uptodate: Maternal health and nutrition during breastfeeding

Markhus MW, Skotheim S, Graff IE, Frøyland L, Braarud HC, Stormark KM, Malde MK. *Low omega-3 index in pregnancy is a possible biological risk factor for postpartum depression.* *PLoS One.* [10] 2013; 8:e67617

Koletzko B, Lien E, Agostoni C, Bohles H, Campoy C, Cetin I, Decsi T, Dudenhausen JW, Dupont C, Forsyth S, Hoesli I, Holzgreve W, Lapillonne A, Putet G, Secher NJ, Symonds M, Szajewska H, Willatts P, Uauy R *The roles of long-chain polyunsaturated fatty acids in pregnancy, lactation and infancy: review of current knowledge and consensus recommendations.* *J Perinat Med* 2008;36:5-14

[Leggi tutto](#) [11]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/stanchezza-dopo-il-parto-perche-si-presenta-e-come-affrontarla>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/stanchezza-dopo-il-parto-perche-si-presenta-e-come-affrontarla>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/stanchezza-dopo-il-parto-perche-si-presenta-e-come-affrontarla&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/gettyimages-93359481_3.jpg&description=Stanchezza dopo il parto: perché si presenta e come affrontarla

[3] <https://twitter.com/share?text=Stanchezza%20dopo%20il%20parto%3A%20perch%C3%A9%20si%20presenta%20dopo-il-parto-perche-si-presenta-e-come-affrontarla>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/stanchezza-dopo-il-parto-perche-si-presenta-e-come-affrontarla>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62451>

[6] <http://www.nestlebaby.it/alimentazione-dieta-durante-allattamento>

[7] <http://www.nestlebaby.it/gravidanza/mangiare-sano/acidi-grassi-essenziali>

[8] <http://www.nestlebaby.it/rientro-a-casa-con-bebe>

[9] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Pregnancy+and+Lactation%3A+Physiological+Adjustments%2C+Nutrition>

[10] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23844041>

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