

[Home](#) > Alimentazione durante l'allattamento

Condividi questa/o

X

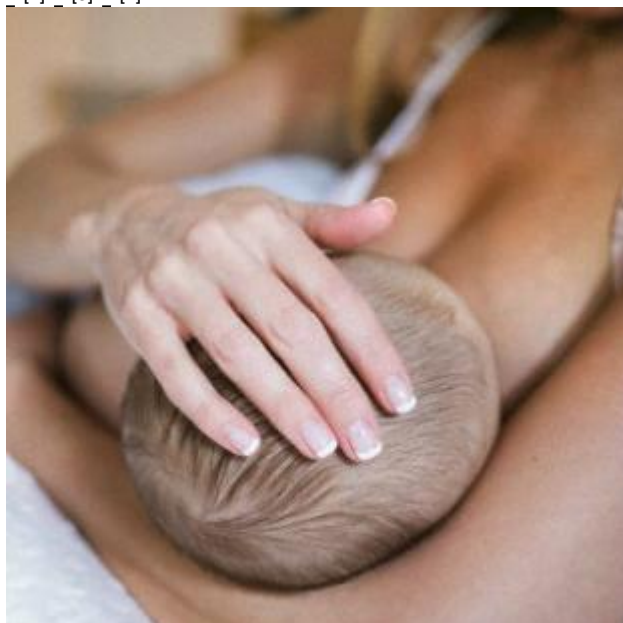


Alimentazione durante l'allattamento

Scopri quali sono le ultime novità in tema di alimentazione durante l'allattamento al seno.

<https://www.nestlebaby.it/alimentazione-dieta-durante-allattamento> ^[1]

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



Alimentazione durante l'allattamento

Scopri quali sono le ultime novità in tema di alimentazione durante l'allattamento al seno.

Martedì 30 Agosto 2016

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

Il fabbisogno energetico supplementare per la mamma che allatta dipende dalla quantità di latte prodotto. Per una produzione giornaliera di 850 ml di latte, la donna ha bisogno di 500 kcal in più rispetto al normale fabbisogno calorico quotidiano. Un apporto energetico insufficiente durante l'allattamento determina principalmente una riduzione del volume del latte prodotto, ma ne modifica poco la composizione.

L'importanza di una dieta varia e bilanciata

È bene che la mamma che allatta abbia un'alimentazione varia e bilanciata. Per quanto riguarda le proteine, è necessario un apporto extra (il fabbisogno medio va incrementato di 19 g al giorno nel primo semestre e di 13 g nel secondo semestre). E' bene utilizzare in modo equilibrato sia alimenti di origine animale, vale a dire carne, pesce, latte, formaggi, uova, sia alimenti di origine vegetale, cioè legumi e verdura. Devono essere ben rappresentati anche i carboidrati, con il consumo di pane, pasta, riso e frutta. Per quanto riguarda l'apporto di grassi, oltre la quantità (20-35% dell'apporto energetico giornaliero,) è importante la qualità, in particolare per l'omega 3 - acido docosaesaenoico (abbreviato in DHA).

Il DHA: cos'è e a cosa serve

Il DHA è necessario per un corretto sviluppo delle strutture del cervello e della retina. Per questo durante l'allattamento si raccomanda un'assunzione di DHA di almeno 200 mg al giorno*. Questo quantitativo può essere raggiunto consumando almeno due porzioni alla settimana di pesce, preferibilmente azzurro e di piccolo taglio (sarde, sardine, alici, sgombro) o con adeguate supplementazioni (con integratori). Sono invece da evitare pesci di grosso taglio come tonno e pesce spada per il contenuto di inquinanti (mercurio).

Attenzione ai minerali

Per quanto riguarda il calcio, è bene consumare regolarmente latte e derivati. Il fabbisogno infatti, aumenta (1000 mg al giorno), perché la mamma "perde" circa 300 mg di calcio al giorno per la produzione del latte. Per il ferro, invece, a differenza della gravidanza, durante l'allattamento è necessaria un'assunzione extra solo nel caso di ricomparsa di mestruazioni.

Le vitamine: quali e perché

L'assunzione di vitamine consigliata per l'allattamento è simile a quella consigliata per la gravidanza. La concentrazione di numerose vitamine (in particolare tiamina, riboflavina, vitamina B6, vitamina B12, vitamina A) nel latte materno dipende dai livelli di tali vitamine nella mamma: un deficit materno in genere determina un deficit anche nel bambino allattato al seno.

Tra le vitamine, la vitamina D merita una menzione speciale. Data l'influenza dell'esposizione alla luce solare per la vitamina D, il rischio di deficit riguarda soprattutto le etnie con cute iperpigmentata o con scarsa esposizione alla luce solare. Si è però scoperto che, con un'adeguata supplementazione materna (15 µg/giorno), il latte materno può fornire un apporto adeguato e sufficiente di vitamina D al lattante

allattato al seno.

Alimenti da limitare o evitare

Alcuni alimenti, pur non essendo sconsigliati, possono far assumere al latte un sapore particolare, che può risultare poco gradevole per il lattante. Tra questi alimenti annoveriamo: cipolle, aglio, peperoni, asparagi, cavolo, carciofi. Sono da evitare o da limitare al massimo alimenti speziati, piccanti, fritti. Il vino, la birra, il caffè, il the sono permessi in quantità moderata, mentre sono vietati i superalcolici.

Gli ultimi consigli

Anche durante l'allattamento è importante mantenere uno stile di vita sano e attivo.

Per questo motivo, a maggior ragione in questa fase, si dovrebbe evitare il fumo di sigaretta, sia attivo che passivo.

** Durante l'allattamento l'effetto benefico è ottenuto con un'assunzione giornaliera di 200 mg di DHA in aggiunta alla dose consigliata di acidi grassi Omega-3 nell'adulto, pari a 250 mg di DHA e EPA*

Dott.ssa Elvira Verduci

Pediatra e Nutrizionista

Ricercatore Universitario

Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo

Università di Milano

Bibliografia

WHO. Global Data Bank on Breastfeeding. Breastfeeding: the best start. Geneva: WHO Nutrition Unit, 1996.

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

S.N. Taylor, C.L. Wagner, B.W.Hollis. "Vitamin D supplementation during lactation to support infant and mother" Journal of the American College of Nutrition 2008; 27: 690-701.

Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Revisione 2012.

www.sinu.it. [6]

[Leggi tutto](#) [7]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-dieta-durante-allattamento>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-dieta-durante-allattamento>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-dieta-durante-allattamento&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/topic-pages/corbis-42-45484662.jpg&description=Alimentazione durante l'allattamento](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-dieta-durante-allattamento&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/topic-pages/corbis-42-45484662.jpg&description=Alimentazione%20durante%20l%27allattamento)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Alimentazione%20durante%20l%27allattamento%20&url=https%3A//www.nestlebaby.it/alimentazione-dieta-durante-allattamento>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-dieta-durante-allattamento>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62456>

[6] <http://www.sinu.it>.

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