

Condividi questa/o

X



Alimentazione in allattamento: falsi miti da sfatare

La produzione di latte materno da parte della donna richiede molte energie. Inoltre, durante l'allattamento, aumentano alcuni fabbisogni nutrizionali specifici. Per questo, anche durante questa fase, l'alimentazione rimane un tema fondamentale ed è importante seguire una dieta varia ed equilibrata.

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

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



Alimentazione in allattamento: falsi miti da sfatare

La produzione di latte materno da parte della donna richiede molte energie. Inoltre, durante l'allattamento, aumentano alcuni fabbisogni nutrizionali specifici. Per questo, anche durante questa fase, l'alimentazione rimane un tema fondamentale ed è importante seguire una dieta varia ed equilibrata.

Martedì 2 Maggio 2017

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

Scegliere cosa mangiare in allattamento e in quali quantità, spesso però non è facile per la neo-mamma: "Potrò mangiare questo alimento? Sarà vero quello che tutti dicono? Sto facendo bene o sto sbagliando tutto?"

Non è necessario essere un esperto in nutrizione per mangiare bene durante l'allattamento, ma esistono falsi miti legati alla nutrizione di cui avrai sicuramente sentito parlare: li abbiamo raccolti per te per aiutarti a chiarire qualche piccolo dubbio, vediamoli insieme!

La birra aumenta la produzione di latte?

NO! Si tratta di una vecchia credenza: tra l'altro **la birra contiene alcool e questa sostanza, una volta ingerita dalla donna che allatta, passa nel latte materno**

; di conseguenza, viene assunto dal neonato, che, non essendo in grado di metabolizzarlo, ne riceve dei danni.

“Il latte fa latte”

È una frase popolare usata per dire che favorirebbe la produzione di latte materno ma è bene dire che questo non è vero. Resta utile l'uso del latte all'interno di una dieta bilanciata per la nutrice.

L'uso di sostanze o integratori a base di piante aumenta la produzione di latte

Molte donne ricorrono a tisane, sostanze o integratori a base di piante (fieno greco, cardo mariano, galega, erba medica, ecc.) dette galattògene o galattagoghe. I più importanti studi sull'argomento, al momento, affermano che **non è possibile stabilire con certezza l'efficacia e la sicurezza dell'utilizzo di queste tisane** a base di piante per aumentare la produzione di latte materno.

L'uso di alcune verdure (cavoli, broccoli, asparagi, carciofi, aglio, cipolla, ecc.) è sconsigliato in allattamento

Per tradizione alcune verdure e spezie dal sapore amaro e molto intenso sono sconsigliate nella dieta della mamma che allatta in quanto ritenute in grado di variare e rendere sgradevole il sapore del latte. In realtà, gli ultimi studi in proposito sembrano indicare che il neonato possa non gradire il latte materno nel caso in cui la mamma consumi alimenti diversi rispetto a quelli che facevano parte della sua dieta nella fase della gravidanza. In pratica, **il neonato potrebbe rifiutare il latte materno se avverte delle sostanze a cui non era stato precedentemente “abituato”** nella precedente vita intrauterina.

Articolo redatto in collaborazione con l'Associazione Italiana Nutrizionisti (A.I.N.U.T)

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/falsi-miti-alimentazione-allattamento>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/falsi-miti-alimentazione-allattamento>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/falsi-miti-alimentazione-allattamento&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-82096038small.jpg&description=Alimentazione in allattamento: falsi miti da sfatare>

[3] <https://twitter.com/share?text=Alimentazione%20in%20allattamento%3A%20falsi%20miti%20da%20sfatare%20&url=https://www.nestlebaby.it/falsi-miti-alimentazione-allattamento>

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/76511>

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