

Allattamento e alimentazione

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [D.N.](#) in 5/1/2009

Il regime alimentare seguito durante l'allattamento e ancor prima in gravidanza, condiziona fortemente la secrezione latte, con ripercussioni psicologiche sia sulla madre che sul bambino. Un neonato allattato al seno godrà di tutti i principi nutritivi necessari, grazie alla completezza e all'equilibrio nutrizionale di questo alimento, che rappresenta, tra l'altro, anche il veicolo più efficace per il passaggio di anticorpi materni al lattante.



Nella seguente tabella è riportata la quantità puramente indicativa di latte che il bambino dovrebbe assumere dal primo al quinto mese:

1° mese

600-650 grammi

2° mese

650-700 grammi

3° mese

700-750 grammi

4° mese

750-800 grammi

5° mese

800-850 grammi

L'allattamento materno può essere protratto fino al sesto-settimo mese di vita. Successivamente la secrezione lattea, anche se sufficiente dal punto di vista quantitativo, non riesce più a sostenere da sola le aumentate esigenze di sviluppo del bambino.

In linea generale la dieta della nutrice dovrà avvalersi di alimenti proteici, come latte e latticini, ricchi, tra l'altro, di calcio, fosforo e vitamina A, elementi essenziali per la buona salute della madre e del neonato.

Pesce, uova e carne contribuiranno invece a coprire il fabbisogno di acidi grassi ed amminoacidi essenziali, ferro, minerali e alcune vitamine. Gli oli vegetali, da usare preferibilmente crudi, sono particolarmente utili, grazie al loro prezioso carico di acidi grassi e vitamine liposolubili. Frutta, verdura, legumi e cereali contribuiranno, infine, a completare il quadro nutrizionale, soddisfacendo le richieste di fibre, vitamine e oligoelementi. Da moderare, invece, la presenza di zuccheri nella dieta, ricchi sì di calorie ma "vuoti" dal punto di vista nutrizionale, perché troppo poveri di vitamine, minerali e amminoacidi essenziali.

Un aspetto spesso sottovalutato riguarda il necessario apporto di liquidi, molto importante per la regolazione dell'equilibrio idro-salino e per l'eliminazione delle scorie azotate. Basti pensare che l'acqua costituisce più del 75% in peso dell'intero organismo ed è presente nel latte in una percentuale che si aggira intorno all'80%. Per questo motivo durante l'allattamento si consiglia di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno, generalmente a basso residuo fisso (oligominerale), alternandola con una a media mineralizzazione, preferibilmente calcica e comunque con una concentrazione di nitrati inferiore ai 10 mg/litro.

La raccomandazione di ricorrere ad un'acqua calcica trova spiegazione nell'aumentato fabbisogno di calcio che caratterizza l'intero periodo di allattamento (circa 1200 mg/die). Tale esigenza nutrizionale può comunque essere soddisfatta integrando la dieta con latte, yogurt o formaggi, alimenti notoriamente ricchi di questo minerale. Alimentazione e allattamento, alcuni consigli

Poiché l'allattamento al seno richiede alla madre un costo energetico stimato intorno alle 500 calorie al giorno, è opportuno aumentare l'apporto calorico della propria dieta di un analogo valore. Bisogna comunque considerare che tale dato è fortemente influenzato dall'andamento dietetico e psicofisico della gravidanza. Per questo motivo è opportuno rivolgersi al proprio centro di assistenza per ricevere indicazioni alimentari personalizzate.

Qualora non sia stata adeguata durante la gravidanza, l'alimentazione della nutrice dev'essere rivalutata sia sotto l'aspetto quantitativo che qualitativo. Non occorre semplicemente chiedersi quanto mangiare ma come farlo e cosa includere nella propria dieta per guadagnare in benessere. Alimenti freschi dunque, ma anche surgelati, preparati con metodi di cottura semplici (al vapore, al cartoccio ecc.), evitando quelli meno salutari come intingoli, fritture e

grigliature (tanto più nocive quanto maggiori sono le parti carbonizzate dell'alimento).

In cucina è bene limitare l'uso di spezie ed aromi vari. Nonostante la soggettività di tale aspetto, molti neonati sembrano non apprezzare il latte aromatizzato da sapori troppo forti, come quelli trasmessi da una madre che segue un'alimentazione troppo ricca di: aglio, acciughe, ketchup, asparagi, cavoli, cipolle, curry, formaggi dall'aroma intenso come il gorgonzola, peperoni, zenzero, etc. Considerata la variabilità di risposta del piccolo, è buona regola osservarne le reazioni ed adeguare ad esse la propria alimentazione.

Per lo stesso motivo è sconsigliato l'utilizzo di medicinali che possono passare nel latte e che devono essere assunti soltanto sotto stretto controllo medico. Nella categoria rientrano anche medicinali di uso comune come aspirina, colliri, rabarbaro ed atri purganti o lassativi.

Alcuni cibi come carni insaccate, selvaggina, crostacei, molluschi e uova o carni crude, possono dare disturbi intestinali al bambino. La carne conservata è spesso ricca di nitrati e talvolta anche di nitriti, sostanze potenzialmente pericolose per la madre ed il neonato; per questo motivo è bene consumarla con moderazione.

Se il piccolo soffre di coliche, è buona regola evitare il consumo di cibi o bevande che favoriscono la formazione di gas nell'intestino, come fagioli, frullati, lieviti e latticini.

Come ricordato nella parte introduttiva è fondamentale moderare il consumo di caffeina (al massimo tre tazzine al giorno) e alcol (al massimo un bicchiere di vino o birra a fine pasto, assolutamente vietati i superalcolici).

L'integrazione vitaminica intrapresa durante la gravidanza viene spesso estesa a tutta la durata dell'allattamento. In ogni caso è bene ribadire la fondamentale importanza del preventivo consulto medico, specialmente quando si devono prendere iniziative di questo genere.

Agrumi, frutta secca ed in particolare arachidi, dadi per brodo, frutti di bosco, pomodori, latticini, crostacei, molluschi e cioccolato devono essere consumati con moderazione, in quanto alimenti a possibile effetto allergizzante. Soprattutto se esiste una predisposizione familiare al problema, è buona regola osservare le reazioni del piccolo; qualora compaiono sintomi come gonfiore intestinale, diarrea ed eruzioni cutanee è bene escludere dalla propria dieta tali alimenti. Ovviamente in tali casi è d'obbligo un immediato consulto con il pediatra. L'allattamento non è certo il momento migliore per intraprendere una dieta dimagrante, prima di farlo pensate alla salute del piccolo. Oltre alle raccomandazioni nutrizionali presenti in questo articolo e a quelle fornite dal pediatra, considerate anche che, nella maggior parte dei casi, occorrono circa 10-12 mesi per recuperare il peso e la forma fisica antecedenti la gravidanza.