

Dieta e menu per **Allattamento**

INDICE

- **Tipi di allattamento al seno**
- **Perché allattare al seno?**
- **Fabbisogni nutrizionali della mamma durante l'allattamento**
- **Raccomandazioni dietetiche generali**
- **Alimenti non consentiti**
- **Alimenti consentiti con moderazione**
- **Alimenti consentiti e consigliati**
- **Consigli pratici**
- **False credenze**
- **Leggi anche**

Tipi di allattamento al seno

L'**allattamento al seno** è riconosciuto come **il metodo migliore per nutrire il neonato nei primi mesi di vita**. Il **latte materno**, infatti, è un **alimento completo, ricco di enzimi ed anticorpi che migliorano la salute del bambino**; inoltre, è sempre alla **temperatura ideale** ed è **direttamente assimilabile**. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda alle neomamme di avviare l'allattamento al seno **subito dopo la nascita** con il **contatto pelle a pelle**. Già dalle 24 ore dopo il parto, infatti, l'allattamento al seno rafforza il legame fra madre e figlio/a e li accompagna in quel percorso affascinante che è la conoscenza reciproca.

- Si raccomanda di portare avanti l'allattamento almeno **fino al sesto mese di vita** del bambino o della bambina **in maniera esclusiva**. Non esiste, successivamente, un vero limite temporale in cui smettere di allattare, anzi: è stato riscontrato che allattare un bambino con latte materno fino a due anni e oltre è un **fattore protettivo** sia per la mamma, sia per il bambino.

Le tipologie di allattamento al seno sono:

- **Allattamento esclusivo**: il bambino o la bambina riceve esclusivamente latte materno, incluso il latte materno tirato o latte materno donato, escludendo tutti gli altri alimenti o liquidi, compresa l'acqua (ad eccezione di gocce, sciroppi, vitamine, sali minerali, farmaci, soluzioni reidratanti orali).
- **Allattamento predominante**: il bambino o la bambina riceve latte materno, incluso il latte materno tirato o latte materno donato, come fonte principale di nutrienti, ma riceve anche liquidi non nutritivi (es. acqua, soluzione glucosata, camomilla, tisane e succhi di frutta non zuccherati).
- **Alimentazione complementare**: il bambino o la bambina assume latte materno, incluso il latte materno tirato o latte materno donato, e qualsiasi altro cibo o bevanda, compreso il latte vaccino.

Perché allattare al seno?

Allattare al seno fa bene sia alla mamma, che al bambino o alla bambina.

I benefici dell'allattamento al seno per il bambino sono:

- Una maggiore **protezione dalle infezioni respiratorie, urinarie ed otiti**;
- Un miglioramento dello **sviluppo psicomotorio**;
- Un miglioramento dello **sviluppo intestinale** con riduzione del rischio di occlusioni, riduzione dell'incidenza e della durata delle **gastroenteriti**;
- Una **riduzione del rischio di sviluppare diabete mellito, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari e sindrome della morte in culla (SIDS)**;

- Una **riduzione del rischio di sviluppare allergie e asma**.

Per quanto riguarda invece la madre, l'allattamento al seno:

- Stimola la **naturale contrazione dell'utero**, riducendo quindi il naturale sanguinamento post partum e consentendo all'utero di tornare alle dimensioni normali più velocemente;
- Aiuta a **perdere il peso accumulato durante la gravidanza**;
- Riduce il **rischio di sviluppare osteoporosi** e previene alcune **forme di tumore al seno e all'ovaio**;
- È gratuito e pratico, perché sempre pronto e alla giusta temperatura.

Fabbisogni nutrizionali della mamma durante l'allattamento

Una mamma che sceglie e riesce ad allattare al seno concentra e impiega **tutte le proprie energie** sul nuovo nato e sull'allattamento che, soprattutto all'inizio, **richiede un vero e proprio lavoro**. Lo stato nutrizionale e la dieta della madre **possono influenzare la quantità e la qualità del latte** materno.

- L'allattamento comporta per la mamma un **aumento dei fabbisogni nutrizionali** (la produzione del latte è più gravoso della gravidanza in termini nutrizionali), pertanto **l'alimentazione dovrà essere adeguata alle nuove necessità** per mantenere in buona salute sia la mamma che il suo bambino.
- Le richieste caloriche per una donna durante l'allattamento sono correlate alla **quantità di latte prodotto** e alla **quantità di riserve caloriche** accumulate sotto forma di tessuto adiposo (grasso) durante la **gravidanza**. In media, l'allattamento aumenta il fabbisogno energetico per la mamma di circa **500 calorie al giorno per i primi sei mesi di allattamento** al seno esclusivo, ma **aumenta anche la richiesta di macronutrienti (proteine, grassi carboidrati), vitamine e di sali minerali preziosi**.
- Le indicazioni per eventuali aumenti calorici devono, tuttavia, essere adattati alle **necessità individuali**, tenendo conto anche dell'aumento di peso al termine della gravidanza, onde evitare che la nutrice aumenti ulteriormente di peso durante l'allattamento (il surplus energetico richiesto può essere in parte bilanciato dall'utilizzazione delle riserve di grasso create durante la gravidanza), cosa particolarmente importante in caso di sovrappeso o obesità della madre.

Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), i fabbisogni per la donna in allattamento sono:

NUTRIENTE	QUANTITÀ RACCOMANDATA DURANTE L'ALLATTAMENTO
Proteine	+ 21 g al giorno nel 1° semestre* + 14 g al giorno nel 2° semestre*
Calcio	1000 mg al giorno
Vitamina B6	2 mg al giorno
Vitamina B12	2,8 µg al giorno
Vitamina C	130 mg al giorno
Vitamina A	1000 µg al giorno

Vitamina E	15 mg al giorno
Vitamina B1	1,4 mg al giorno
Acido folico	500 µg al giorno
Ferro	27 mg al giorno
Iodio	200 µg al giorno
Zinco	12 mg al giorno
Rame	1,6 mg al giorno
Selenio	70 µg al giorno
Acqua	+700 ml al giorno

* rispetto ai fabbisogni medi di una donna in salute in condizioni di normalità

Per rispettare queste nuove necessità nutrizionali, vale sempre la regola di seguire **un'alimentazione equilibrata e il più varia possibile**, seguendo le frequenze alimentari della **piramide alimentare** (dieta mediterranea). È opportuno consumare **3 pasti principali al giorno + 2 spuntini**, uno al mattino e uno al pomeriggio. In questo caso, potrebbe bastare la sola alimentazione senza la necessità di ricorrere a integratori o supplementazioni. **È estremamente importante ricoprire i fabbisogni di calcio**, in quanto, se l'apporto con la dieta non è sufficiente, l'organismo della mamma, pur di mantenere costante il contenuto di calcio nel latte, utilizza i propri depositi, con una conseguente riduzione della densità minerale ossea. Ricordiamo che **Grana Padano DOP**, tra i formaggi comunemente più consumati, è quello che **apporta la maggiore quantità di calcio altamente assimilabile**. Il fabbisogno di ferro, invece, si riduce per via della ridotta perdita organica se vi è assenza di ciclo durante l'allattamento al seno. Tuttavia, vanno accuratamente individuate le mamme con **anemia** e/o scarse riserve di ferro.

Raccomandazioni dietetiche generali

1. Seguire una dieta appropriata per l'allattamento, che rispetti, in particolare, i **fabbisogni energetici (calorie), proteici e di calcio**.
2. Ridurre il consumo di **zuccheri semplici**, preferendo i carboidrati complessi.
3. Ridurre il consumo di **grassi**, in particolare i grassi saturi.
4. Incrementare il consumo di **fibra**.
5. **Evitare periodi di digiuno prolungato e non saltare mai i pasti**, in quanto non mangiare può alterare il ritmo fame-sazietà.
6. Consumare pasti completi (carboidrati + proteine + verdura) a pranzo e cena. Per introdurre una quota adeguata di proteine ad alto valore biologico e di vitamine del gruppo B è opportuno **che ogni giorno si consumino** (come pietanza o costituenti di un piatto unico) **due porzioni tra pesce, carni magre, uova e formaggi anche stagionati come Grana Padano DOP**, che è **ricchissimo di calcio e di proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali).
7. Consumare **2 spuntini**, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.
8. Cucinare in modo semplice, cioè senza aggiungere grassi, utilizzando la cottura ai ferri, alla griglia, al vapore, la lessatura, al forno o arrosto, utilizzando quelle attrezzature che consentono di ridurre l'impiego dei grassi come le **pentole antiaderenti, a pressione, forni comuni o a microonde**.
9. Scegliere i prodotti **in base alla stagione**, variando spesso la qualità dei cibi. Con la monotonia alimentare, si rischia di escludere qualche nutriente di fondamentale importanza e soprattutto di non farlo assaggiare al proprio bambino.

10. Non esitare a chiedere al proprio ginecologo l'opportunità o meno di una integrazione farmacologica per ricoprire i fabbisogni nutrizionali (per verificare se la copertura con l'alimentazione è sufficiente è a disposizione dei Medici il [software nutrizionale "Osservatorio Grana Padano"](#) oppure il [software CeQ](#) per valutare gli apporti di calcio)

Le tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili durante l'allattamento materno, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

Alimenti non consentiti

- [Alcolici e superalcolici](#), inclusi **vino e birra**. L'alcol etilico passa nel latte, può inibire la montata lattea e provocare nel lattante sedazione, ipoglicemia, vomito e diarrea.

Alimenti consentiti con moderazione

- **Caffè, tè, bevande a base di caffeina come la cola o contenenti sostanze stimolanti come gli energy drink**. Un eccesso di caffeina provoca nel lattante **irritabilità e insonnia**. Preferire, eventualmente, i prodotti decaffeinati, deteinati o il caffè d'orzo.
- **Dolci e dolciumi** come dessert, torte farcite con creme elaborate, pasticcini, cioccolata, merendine, caramelle, gelatine, ecc.
- **Snack confezionati** e cibi pronti.
- **Condimenti grassi** come burro, strutto, lardo, margarine, panna, ecc.
- **Salse elaborate** che contengono molto zucchero, sale e grassi, come ketchup e maionese.
- **Sale**. È buona regola **ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura** e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (cibi in salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia, ecc.). Una dieta variata prevede alimenti **che già naturalmente contengono sale (sodio) in quantità sufficiente per i nostri bisogni**. Preferire i prodotti che indicano in etichetta la quantità di sodio. Per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure si possono utilizzare **1-2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato** anche tutti i giorni, che aiuta a raggiungere il fabbisogno di calcio tanto importante durante l'allattamento.
- [Pesce ad alto contenuto di mercurio e piombo](#) che, solitamente, sono quelli **di grande dimensione**, come pesce spada, tonno fresco e in scatola, da consumare massimo **1 volta alla settimana**. Preferire **pesci azzurri di piccola dimensione**, evitare invece aringhe e salmoni del Mar Baltico per l'elevato contenuto di diossina e di composti diossina-simili (sostanze tossiche). Questi pesci contengono concentrazioni di sostanze inquinanti dalle 3,5 alle 5 volte superiori rispetto alle aringhe e salmoni di altri mari o di allevamento.

Alimenti consentiti e consigliati

- [Acqua](#). Bere almeno **2,7 litri di acqua al giorno, che salgono a 3 nel periodo estivo**, preferendo le acque bicarbonato-calciche o l'acqua del rubinetto che lascia residui calcarei. Per raggiungere il quantitativo consigliato, bere almeno **10 bicchieri di acqua al giorno**, ai quali si possono aggiungere, se graditi, tisane o infusi (non zuccherati).
- **Tutti i cereali e i loro derivati** (pasta, pane, riso, orzo, farro, ecc.) preferibilmente di tipo **integrale**, da consumare asciutti o in brodo, per assumere importanti **sali minerali e vitamina B6**.
- **Verdure di stagione**, il loro consumo **è libero e consigliato in porzioni abbondanti**, purché non si superi la quantità di condimento assegnata. La varietà nella scelta (ortaggi di colori diversi) permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e le molecole con proprietà antiossidanti necessari per l'organismo della mamma e del bambino. Durante l'allattamento, **privilegiare soprattutto le verdure a foglia larga di colore verde scuro e giallo-arancione**. Ricorda che le verdure più ricche in calcio, seppur in forma meno assimilabile rispetto a quello di latte e derivati come Grana Padano DOP, sono i **broccoletti di rape** (97 mg in 100 grammi crudi) e la **cicoria catalogna** (74 mg in 100 grammi crudi).
- **Frutta**, da consumare fresca, cotta o frullata ma senza aggiungere zucchero. Privilegiare quella di stagione per l'apporto di vitamine, sali minerali e antiossidanti.

- **Legumi** (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.), poiché sono un'importante fonte di **proteine vegetali e di vitamina B6** (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti). Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali componendo così dei **piatti unici** (es. riso e piselli, pasta e ceci, pasta e fagioli, ecc.). I legumi permettono di incrementare anche l'apporto di **fibra, di acido folico e di ferro non eme**, di cui, per esempio, è ricca la soia. Si possono abbinare gli spinaci ai legumi, che sono cibi ricchi in rame, oppure al succo di limone o con spremute di agrumi e kiwi, ricchi in vitamina C, mentre si pasteggia per aumentare l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.
- **Latte e suoi derivati**. Durante l'allattamento, è **necessario consumare due porzioni ogni giorno di questi cibi per favorire il corretto apporto di calcio**. Latte e latticini sono gli alimenti che contengono **la maggior quantità di calcio**, oltre ad altri minerali, proteine e vitamine essenziali. Preferire i prodotti scremati o parzialmente scremati perché hanno meno calorie, ma contengono ugualmente calcio a parità di peso. In caso di **intolleranza al lattosio**, si può consumare latte delattosato (se ben tollerato) o **Grana Padano DOP, che è naturalmente privo di lattosio**. Questo formaggio è un vero concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero con cui è fatto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. **È il formaggio più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, contiene inoltre molte **proteine ad alto valore biologico, vitamine come B2, B12 ed A totalmente biodisponibili e minerali antiossidanti come zinco e selenio**. Consumare formaggi freschi da alternare a quelli stagionati (1-2 volte a settimana).
- **Pesce** (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo nelle dosi prescritte almeno tre volte alla settimana, cucinato alla griglia, al forno, al vapore o arrosto. Per contribuire alla copertura del fabbisogno di omega 3 (fondamentali per la maturazione del sistema nervoso del lattante), si consiglia soprattutto il consumo di **sardine, alici o acciughe, merluzzo, trota e salmone**.
- Carne, bianca e rossa, come manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, ecc., scelte **nelle parti più magre e private del grasso visibile**. Cucinate alla griglia, arrosto, bollite, al forno o anche in umido, purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti. Il consumo di carne è molto importante per raggiungere il **fabbisogno di ferro, zinco e vitamine del gruppo B (B6-B12)**.
- **Affettati**, preferendo prosciutto cotto, crudo, bresaola e speck, privati del grasso visibile e da consumare non più di 1-2 volte la settimana.
- **Uova**, poiché sono delle ottime fonti di proteine nobili e ferro.
- **Frutta secca** (noci, mandorle, nocciole), da consumare come spuntino per garantire un buon apporto di omega 3 (l'apporto maggiore è contenuto nel pesce) e di microelementi essenziali.
- **Olio d'oliva extravergine**, aggiunto a crudo e con moderazione. Se si preferiscono i semi (mais, soia, arachide, ecc.), scegliere un unico seme, sempre preferibilmente a crudo.
- **Erbe aromatiche** per migliorare il sapore delle pietanze, da utilizzare anche per condire al posto del sale.
- **Limone** come condimento per verdure e insalate, in quanto contiene un ottimo apporto di vitamina C che facilita l'assorbimento del ferro vegetale.

Consigli pratici

- La regolare **attività fisica** aiuta la mamma a tenersi in forma e a perdere i chili presi con la gravidanza. Fare delle belle passeggiate con il bambino nel passeggino può essere motivo di ritrovo con le amiche. È importante ritagliarsi del tempo per se stesse, anche per migliorare l'umore.
- Controllare il peso regolarmente, ma non focalizzare eccessivamente la propria attenzione su di esso. Uno stile di vita attivo e un'alimentazione equilibrata favoriranno la perdita del peso in eccesso.
- **Non fumare!** Le tossine del fumo possono **nuocere gravemente alla salute del neonato, oltre che accentuare le coliche**.
- Se ci si accorge di avere una **fame "emotiva"**, chiedere aiuto a uno specialista (dietologo o medico curante) senza paura.
- Se la neomamma ha ripreso a lavorare e porta il bimbo al nido, oppure ha difficoltà ad attaccare sempre al seno il suo bambino, oppure ancora ha necessità di tirare il latte, è opportuno **conservare (in frigo o freezer) e scongelare correttamente il latte materno** per non alterare le proprietà nutrizionali. Attenzione anche ad alcune **accortezze igieniche** per minimizzare il rischio di **contaminazione batterica**.

- Possono costituire un piatto unico ricco in proteine ad alto valore biologico anche le combinazioni di pasta e riso con legumi o condite con due cucchiari di Grana Padano DOP grattugiato.
- Per coprire l'aumentato fabbisogno di proteine e di calcio si consiglia – rispetto alla dieta consigliata durante la gravidanza - uno spuntino addizionale a base di latte, yogurt o formaggi. Ad esempio, **40 grammi al giorno di Grana Padano DOP sono un ottimo contributo alla copertura dell'aumentato fabbisogno di proteine, calcio, zinco, nonché buona parte di quello di vitamina A e vitamina B12.**
- Si definisce “a basso tenore in sodio” un alimento che non ecceda i 120 mg di sodio su 100 g. Se il sodio non è riportato, guardare **l'elenco degli ingredienti**. Gli ingredienti presenti in maggior quantità sono scritti per primi e quelli presenti in minor quantità per ultimi; evitare o consumare con moderazione i cibi che hanno tra i primi ingredienti il sale.

False credenze

Purtroppo, sul tema allattamento vi sono una serie di leggende metropolitane prive di qualsiasi fondamento scientifico che si tramandano di generazione in generazione.

Vediamo quali sono i luoghi comuni da sfatare:

- **La birra aumenta la produzione di latte?**

FALSO. La birra non ha nessun ruolo nel favorire la secrezione di latte e può passare alcool nel latte del bambino, oltre a renderlo amaro e quindi sgradito al lattante.

- **Le coliche del bambino sono dovute al consumo di latte e latticini della mamma?**

FALSO. Le coliche dei neonati sono fisiologiche e dovute all'imaturità dell'intestino; intorno ai 3 mesi, con la sua maturazione, il disturbo scompare spontaneamente

- **Il gusto del latte è influenzato dagli alimenti consumati dalla mamma?**

VERO. Alcuni alimenti assunti dalla mamma possono rendere sgradito il latte al bambino, tra questi troviamo: aglio, porro, scalogno, cipolla, peperoni, carciofi, spezie, sedano ed asparagi. Tuttavia, se la mamma ha assunto regolarmente questi alimenti durante la gravidanza, le sostanze aromatiche in esse contenute sono passate nel liquido amniotico e quindi sono già state “assaggiate” dal feto che, probabilmente, si è abituato al loro gusto senza la necessità quindi di doverli eliminare dall'alimentazione. Oggigiorno si consiglia invece alla nutrice di evitare solo quegli alimenti dai sapori forti che risultino essere una novità per il bambino, oppure quelli per i quali la mamma abbia notato una relazione tra assunzione e scarso gradimento del latte da parte del neonato.

- **Se si ha familiarità per dei cibi allergizzanti (es. latte, uova, pesce, frutta secca, fragole, ecc.), bisogna eliminarli durante l'allattamento.**

FALSO. Le società scientifiche di allergologia pediatrica raccomandano alle madri che hanno storie familiari di allergie di continuare ad assumere l'alimento incriminato, perché così facendo si aiuta il bambino a sviluppare una tolleranza verso quel cibo e si riduce la gravità dell'eventuale manifestazione allergica.

AUTORE

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pubblicazioni

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.