

# Allattamento: cosa deve sapere una neo mamma

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

- [Latte materno: vantaggi per il bambino](#)
- [Latte materno: vantaggi per la mamma](#)
- [Perché il latte materno è così importante per il neonato?](#)
- [Fino a quando devi allattare il tuo bambino?](#)
- [E se il latte materno non c'è o non ce n'è abbastanza?](#)
- [Quante poppate al giorno deve fare il piccolo?](#)
- [Quanta acqua deve bere il bambino?](#)
- [Quando puoi introdurre il latte vaccino?](#)
- [Leggi anche](#)

## Latte materno: vantaggi per il bambino

Non c'è dubbio che l'allattamento al seno sia benefico sia per te, che per il tuo bambino. La scienza ha dimostrato più volte che il latte materno è un alimento inimitabile. Ma cosa fare quando non c'è produzione di latte materno o non ce n'è abbastanza per soddisfare le richieste del bambino? Fino a quando devi allattare il tuo piccolo? Quando puoi introdurre il latte vaccino?

### Il latte della mamma:

- Permette un **ottimale sviluppo psicomotorio del bambino**
- Rappresenta una **naturale difesa immunitaria** e permette la riduzione delle **infezioni respiratorie ed urinarie, diarrea, otiti**;
- Garantisce al piccolo **minori probabilità di sviluppare malattie** in età adulta (**diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari**)
- Accresce le **conoscenze gustative del bambino** e lo aiuta, durante lo svezzamento, ad **accettare un'ampia varietà di alimenti**.

## Latte materno: vantaggi per la mamma

- È economico, **sempre pronto** e alla giusta temperatura
- Favorisce il **rapporto madre-figlio**
- Aiuta a **recuperare il peso pre-gravidico**
- Riduce il **rischio di alcune forme di tumore al seno**, all'endometrio e all'ovaio.

## Perché il latte materno è così importante per il neonato?

Il latte materno cambia la sua composizione nel tempo per adeguarsi alle necessità di crescita del neonato. Un bambino può avere diversi gradi di appetito e sete, quindi il latte materno può variare anche durante una singola poppata. Per questo è l'alimento perfetto per il tuo neonato: contiene tutti i nutrienti di cui il tuo bambino ha bisogno per una crescita e uno sviluppo adeguati.

## Fino a quando devi allattare il tuo bambino?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia l'allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi circa, momento in cui dovrai iniziare gradualmente a introdurre dei cibi solidi nella dieta del tuo bambino (qui trovi tutti i consigli sullo svezzamento). Durante questo periodo dovrai continuare a nutrire il piccolo con il latte materno, che continuerà a fornire nutrienti e fattori di crescita ancora molto importanti. Se la produzione di latte continua, non c'è ragione di smettere di allattare. Il latte materno viene consigliato almeno fino al 2 anno di vita del bambino.

## E se il latte materno non c'è o non ce n'è abbastanza?

In alcune particolari situazioni cliniche, il latte della mamma non è disponibile o non può essere somministrato. A volte, la mamma ne produce troppo poco per sfamare il proprio bambino. In questi casi, puoi ricorrere al latte artificiale.

- **Non devi somministrare latte vaccino o "latte" vegetale come sostituto del latte materno**, ma devi utilizzare solo **latti appositamente formulati** almeno fino all'anno di età del bambino.
- **Il latte artificiale** presente in commercio rappresenta una valida alternativa, anche se devi sapere che **non è in grado di riprodurre tutte le qualità del latte materno, ma non per forza inficerà sulla salute di tuo figlio**.
- Da **0 a 06 mesi** scegli un **latte artificiale di tipo 1**, ma non superare la quota massima di **1 litro al giorno**.  
Da **6 a 12 mesi** scegli un **latte artificiale di tipo 2** (latte di proseguimento), ma non superare la quota massima di **mezzo litro al giorno**.

La composizione dei latti in formula si attiene a specifici standard definiti da organismi internazionali (FAO/OMS, Codex Alimentarius), a cui fanno riferimento le relative direttive europee. Gli ingredienti sono variabili a seconda della marca prescelta; deve essere il pediatra a consigliarti quale latte formulato scegliere (anche in relazione a eventuali intolleranze del piccolo).

## Quante poppate al giorno deve fare il piccolo?

Ogni bambino è diverso, quindi è importante imparare a riconoscere i segnali di fame e allattare il bambino ogni volta che lo richiede. I bambini allattati al seno, specie nelle prime settimane, sono soliti poppare frequentemente (da 8 a 12 volte al giorno). Hanno bisogno di mangiare molto spesso perché il loro stomaco è di piccole dimensioni e il latte materno viene digerito rapidamente. Man mano che i bimbi crescono, le poppate si ridurranno gradualmente. Valuta regolarmente la crescita di tuo figlio con il pediatra di famiglia.

## Quanta acqua deve bere il bambino?

L'idratazione dei bambini nei primi sei mesi di vita è assicurata dal latte materno, perciò non hanno bisogno di assumere altra acqua. Nei bambini tra 6 e 12 mesi di età è adeguato un consumo di acqua di 800 ml al giorno, proveniente sia dal latte materno (o latte in formula), sia dai cibi e sia dall'acqua, che devi introdurre gradualmente nella dieta del bambino (circa mezzo bicchiere al giorno). Evita di dare al bambino bevande che possono contenere zuccheri aggiunti (tisane, camomilla, infusi al finocchio, succhi o nettari di frutta, tè deteinato, ecc.). Ricorda: i bambini sotto i 2 anni di età non dovrebbero consumare zuccheri aggiunti.

# Quando puoi introdurre il latte vaccino?

Il latte vaccino non dovrebbe essere utilizzato come sostituto del latte materno prima dei 12 mesi, mentre sono consentite piccole quantità in aggiunta alle preparazioni alimentari. Dopo l'anno di vita, se il latte materno non è disponibile, puoi introdurre nell'alimentazione del tuo bambino il latte vaccino intero, fresco e pastorizzato, un alimento ricco di buone proteine, vitamine, sali minerali indispensabili come il calcio e ottimo sotto il profilo nutrizionale. Dai al piccolo solo latte pastorizzato (o bollito prima dell'uso) per essere certa che sia microbiologicamente sicuro.

**Per un bambino non allattato al seno, dopo i 12 mesi sono consigliabili:**

- **200-400 ml al giorno** di latte vaccino intero, da non diluire se la dieta del bambino include già altri alimenti di origine animale.
- **300-500 ml al giorno** se la dieta del piccolo non prevede alimenti di derivazione animale.

**Ricorda che:**

- Il latte vaccino scremato o parzialmente scremato ha un contenuto di calorie e vitamine liposolubili di gran lunga minore rispetto al latte intero, perciò **non è consigliabile per bambini sotto ai 2 anni**.
- Il latte vaccino ha un **contenuto di proteine quasi 3 volte maggiore rispetto al latte materno**. Un consumo eccessivo di questo latte in un'alimentazione non equilibrata rischia di apportare al bambino una quantità di proteine superiore al suo fabbisogno, predisponendolo al rischio di sovrappeso e obesità in età adulta.
- È opportuno **sospendere l'uso del biberon entro i 12 mesi**, al massimo entro i 24 mesi di vita. La facilità di assunzione di latte o succhi di frutta da biberon favorisce l'assimilazione di una quota eccessiva di calorie e predispone il bambino alle carie.

**Dopo l'allattamento, verso il settimo-ottavo mese, puoi utilizzare un cucchiaino al giorno di Grana Padano DOP grattugiato per insaporire le pappe e favorire l'armoniosa crescita del tuo piccolo. Ricorda che questo formaggio è un concentrato di buon latte intero, apporta la maggiore quantità di calcio tra i formaggi comunemente consumati, proteine nobili (tra le quali anche i 9 aminoacidi essenziali), vitamine indispensabili per la crescita come B2 e B12 (quest'ultima essenziale per la maturazione dei globuli rossi e il sistema nervoso) e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio.**

**Collaborazione scientifica**

***Dr.ssa Micaela Gentilucci,  
Dietista Nutrizionista Pediatrica***

## Leggi anche

{article-slider}

### 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.