



Scheda 9

ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

L'allattamento e gli alimenti utili in questo periodo

I benefici dell'allattamento al seno

Per il bambino

Il latte materno è definito dall'OMS l'alimento ideale del neonato, perché fornisce:

- nutrimento per la crescita
- anticorpi
- ormoni che regolano fame e sazietà
- microrganismi utili alla flora intestinale.



Per la mamma

L'allattamento al seno fornisce una protezione contro lo sviluppo di:

- malattie cardiovascolari
- osteoporosi
- alcuni tumori (mammella e ovaio).

Bisogni speciali per la mamma che allatta

Acqua e liquidi

L'acqua è il principale costituente del latte materno.

Il fabbisogno di acqua aumenta di circa 700 ml, pari a 3-4 bicchieri.

Bere durante tutto l'arco della giornata, e non solo durante i pasti, è il modo migliore per idratarsi!



=700ml

Energia

Una donna che allatta necessita di circa 500 Kcal in più durante l'arco della giornata.

Questa quota non è uguale per tutte le donne ma dipende da vari fattori.



1 yogurt



50g di pane



50g di carne



2 cuc. di olio

=500kcal

I 5 gruppi alimentari da consumare ogni giorno

L'alimentazione della mamma che allatta deve essere varia e completa, comprendendo tutti i 5 gruppi alimentari ogni giorno.



Frutta e verdura

Forniscono fibre, vitamine e sali minerali. Hanno un ottimo potere saziante, regolano l'intestino e sono ricche di acqua.

2-3 porzioni di frutta e 2-3 di verdura al dì



Cereali e farinati

Sono un'ottima fonte di energia per l'organismo. I prodotti integrali aiutano a ridurre il rischio cardiovascolare.

In ogni pasto e anche negli spuntini



Grassi sani

Olio extravergine di oliva, frutta secca a guscio e semi oleaginosi aiutano ad assorbire le vitamine e altre sostanze importanti.

2-3 porzioni al giorno



Latte e yogurt

Utili per incrementare l'apporto di calcio nel latte materno, assieme ad alcuni tipi di acqua minerale.

2-3 porzioni al giorno



Proteine

Prediligere carni bianche, legumi, formaggi freschi, uova e pesce, variando durante la settimana.

A pranzo e a cena, variando spesso



La dieta della mamma influenza il sapore del latte e permette al piccolo di conoscere e acquisire nuovi sapori. Alcuni alimenti (asparagi, aglio, cipolla, cavoli) e spezie possono dare un sentore poco gradito e allontanarlo dal seno. È consigliabile introdurre questi alimenti poco per volta e in maniera distanziata, per abituare gradualmente alle novità.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Sanità Pubblica