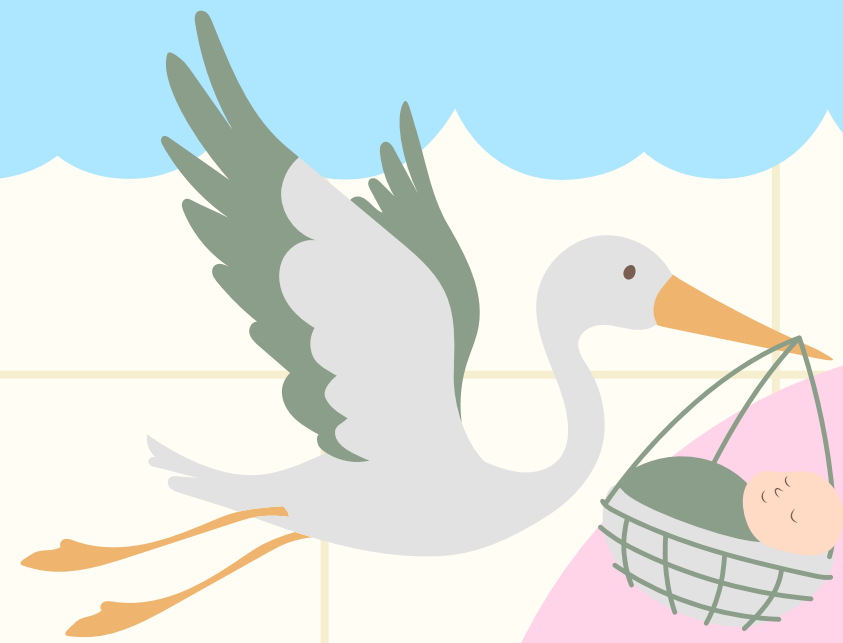




L'allattamento



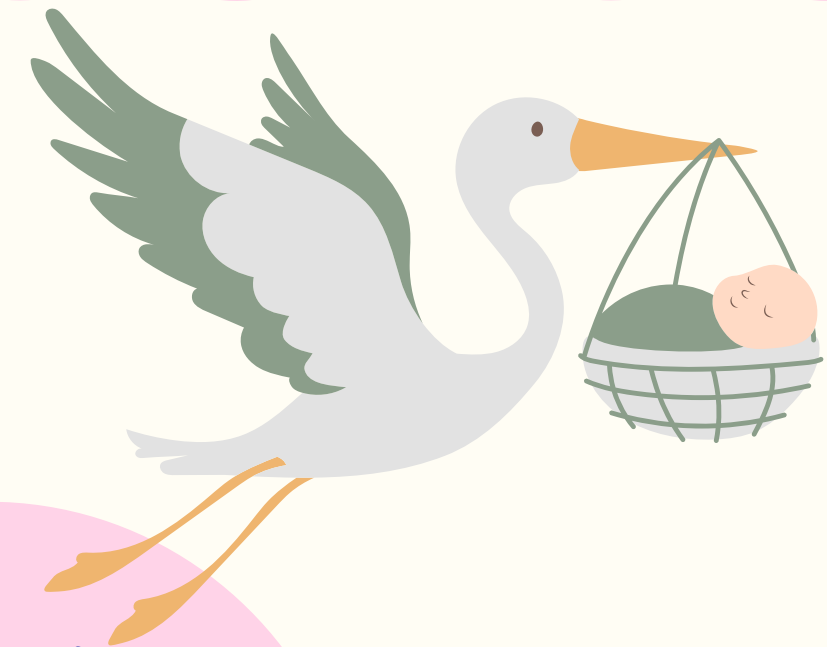
Allattamento al seno

Vantaggi per il bambino:

- Facile digeribilità
- Protegge dalle infezioni respiratorie, urinarie ed otiti
- effetto positivo sullo sviluppo neuro-cognitivo

Riduce il rischio di:

- diabete
- sviluppare allergie e asma
- incidenza e durata gastroenteriti
- occlusioni intestinali
- sovrappeso e obesità in età adulta



Vantaggi allattamento

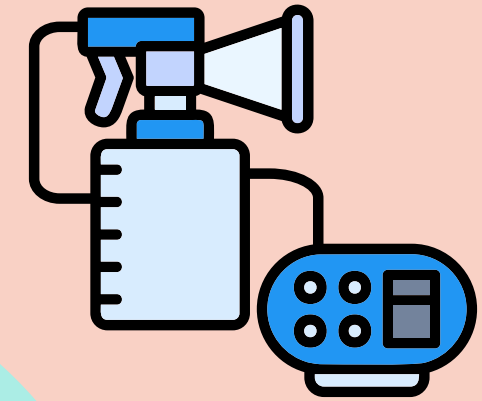


- Aiuta la mamma a:
- ristabilire il corretto peso corporeo
 - ridurre il rischio di: sanguinamento post partum, anemie, alcune forme tumorali e malattie cardiocircolatorie



Benefici relazionali

- Soddisfa i bisogni emotivi del neonato
- Rinforza il legame madre - bambino



Gli ormoni prodotti durante l'allattamento, ossitocina e prolattina, consentono alla mamma di sviluppare un maggior attaccamento nei confronti del bambino, stimolandone il naturale accudimento, oltre ad essere efficaci deterrenti per il fisiologico baby blues e per la depressione post partum.



Intersoggettività: la relazione del bambino con la sua mamma

È la base del
sentimento di sicurezza
del bambino



Dopo il parto madre e bambino interagiscono per soddisfare e regolare i bisogni primari, la diade crea un contesto comunicativo preverbale che plasma un sistema dinamico, basato prima sul lessico affettivo e fonetico, poi su un'emergente comprensione e condivisione intersoggettiva degli affetti, delle interazioni e delle motivazioni.



Intersoggettività primaria:
dalla nascita ai 7-8 mesi
Nella diade mamma-bambino,
quest'ultimo sperimenta le prime
situazioni di scambio. A partire dai due
mesi di vita, acquisisce la capacità di
allargare lo sguardo dai 30 cm che lo
legano al viso della mamma all'ambiente
circostante



Schermi digitali e Intersoggettività



L'uso prolungato dei device per placare o distrarre i bambini, per tenerli tranquilli al supermercato o durante i pasti, per farli addormentare, comporta la sottrazione di tempo alla diade genitori-figli e alle interazioni faccia a faccia. Ciò genera incompetenza nello sviluppo dell'intersoggettività e dell'empatia, che è alla base della relazione tra individui, con risvolti nello sviluppo cognitivo, linguistico ed emotivo.



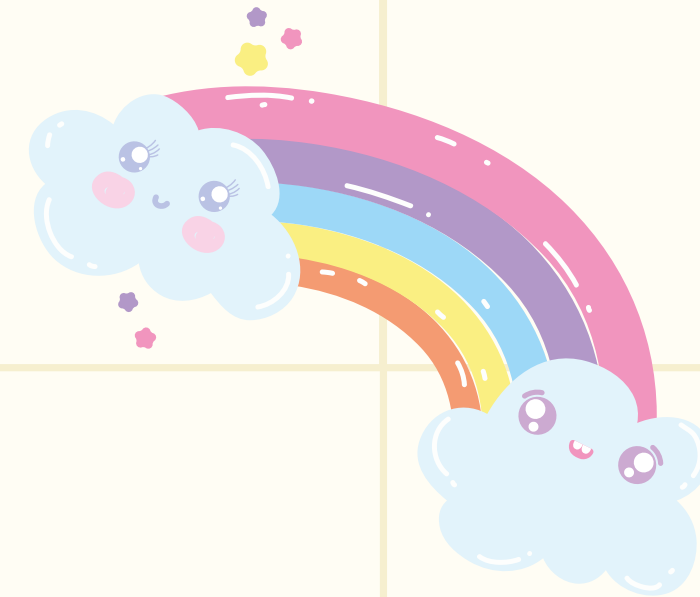
Allattamento artificiale

CONSIGLIATO QUANDO:

- riflesso di suzione debole
- la mamma è molto dolorante
- situazioni particolari
- assenza di latte

Vantaggi:

- flessibilità e libertà
- esatta quantità del latte ingerito
- poppate meno frequenti



SEGNALI DI FAME...

- movimento delle pupille sotto le palpebre
- neonato che inizia a girare la testa da una parte e dall'altra, tenendo la bocca aperta per cercare il seno attorno a sé
- muovere le labbra, tirando fuori la lingua e mimando la suzione;
- bambino che inizia a mettersi le manine in bocca

Questi segnali compaiono 20-30 minuti prima.

Il **PIANTO** è un segnale tardivo, parte con intensità bassa, diventando via via più forte e ritmato.

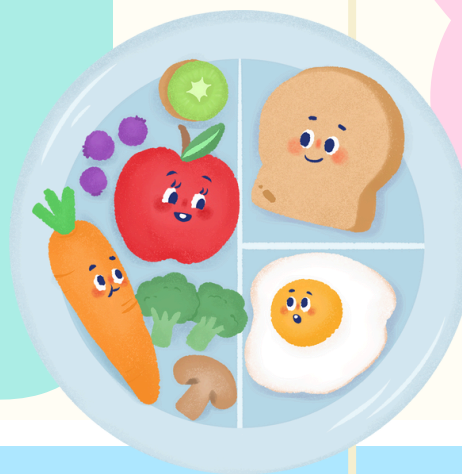


Curiosità...

Si può continuare ad allattare anche con il raffreddore: il latte materno contiene anticorpi che possono proteggere il bambino. Se hai dubbi, consulta il medico!

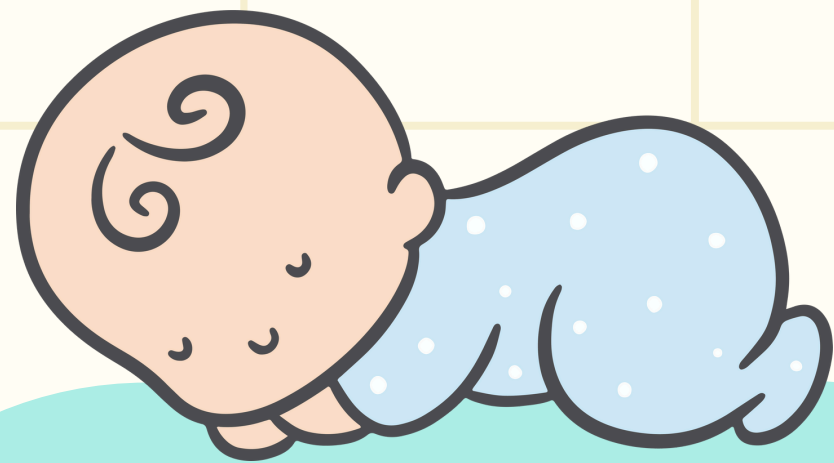


Non è necessario evitare particolari cibi o sapori se questi sono stati già consumati in gravidanza, poiché il neonato è in grado di riconoscerli.



Se si verifica una diminuzione della produzione di latte, la strategia migliore è attaccare il bambino più spesso, poiché la suzione stimola la produzione

..curiosità



L'ultima parte del latte è la più nutriente, non staccare il tuo bimbo dal seno, lascia che sia lui ad abbandonarlo quando si sente sazio

Il latte materno può essere donato (BLUD) ed essere di aiuto a bimbi prematuri o con problemi sanitari



L'Associazione Italiana Banche del Latte Umano Donato

..curiosità

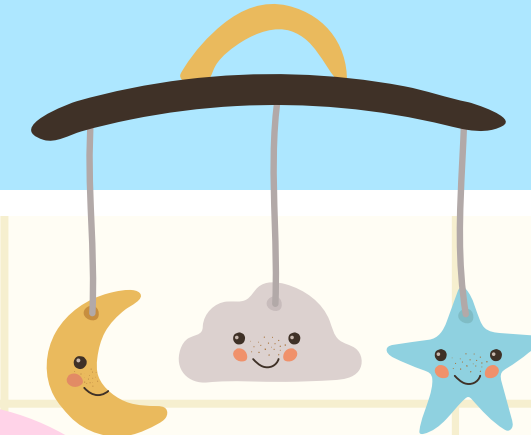


Il latte materno è un alimento specifico, ossia diverso da donna a donna e da poppata a poppata.

Se il bambino dovesse essere, ad esempio, raffreddato i recettori presenti sul capezzolo permetteranno di recepire l'informazione e metteranno la mamma in grado di produrre un latte maggiormente carico di anticorpi



Difficoltà



Nei primi periodi il nascituro potrebbe poppare anche ogni 2 ore, compresa la notte e questo è molto faticoso e stressante per la madre

La mamma dev'essere supportata, compresa e ascoltata, attraverso un aiuto materiale ed emotivo. La sua scelta dev'essere condivisa e sostenuta

La relazione di allattamento è una relazione d'amore. Mamma e bambino imparano a costruire un legame affettivo attraverso l'alimentazione!



Il papà e l'allattamento...

Nella nostra società è comune la tendenza a mettere in dubbio le potenzialità della donna di nutrire il suo bambino. Se il contesto è poco incoraggiante, la mamma rischia di entrare in crisi. Il papà qui fa la differenza: ricordando alla compagna di avere le carte in regola e rassicurandola nei momenti di sconforto.

In tal modo la responsabilità dell'allattamento diventa una questione di famiglia, le difficoltà verranno condivise. e i dubbi diverranno meno pesanti.

E poi ci sono i pannolini da cambiare, i sederini da lavare e le coccole da elargire abbondanti alla compagna.



..il papà e l'allattamento

Il bambino ha bisogno di contatto, di sentirsi protetto, di sguardi e di voce, e le braccia forti del papà sono perfette per soddisfare queste esigenze.



Comprendendo la mamma che, molto concentrata sul nascituro, per qualche tempo lo priverà delle attenzioni

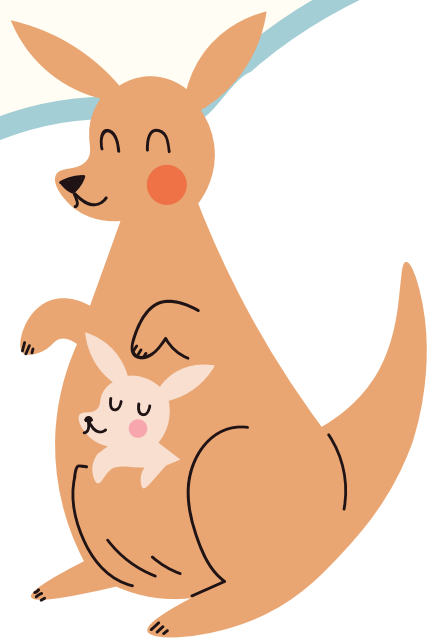


Quale dieta seguire?

Quella Mediterranea! Ma con qualche accortezza...

E' ricca di nutrienti essenziali utili a te e al tuo bambino.

Non ha alimenti da evitare (eccetto per intolleranze o allergie), è varia ed equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e fonti proteiche, animali e vegetali. Valorizzati da olio EVO e un pizzico di sale sempre IODATO



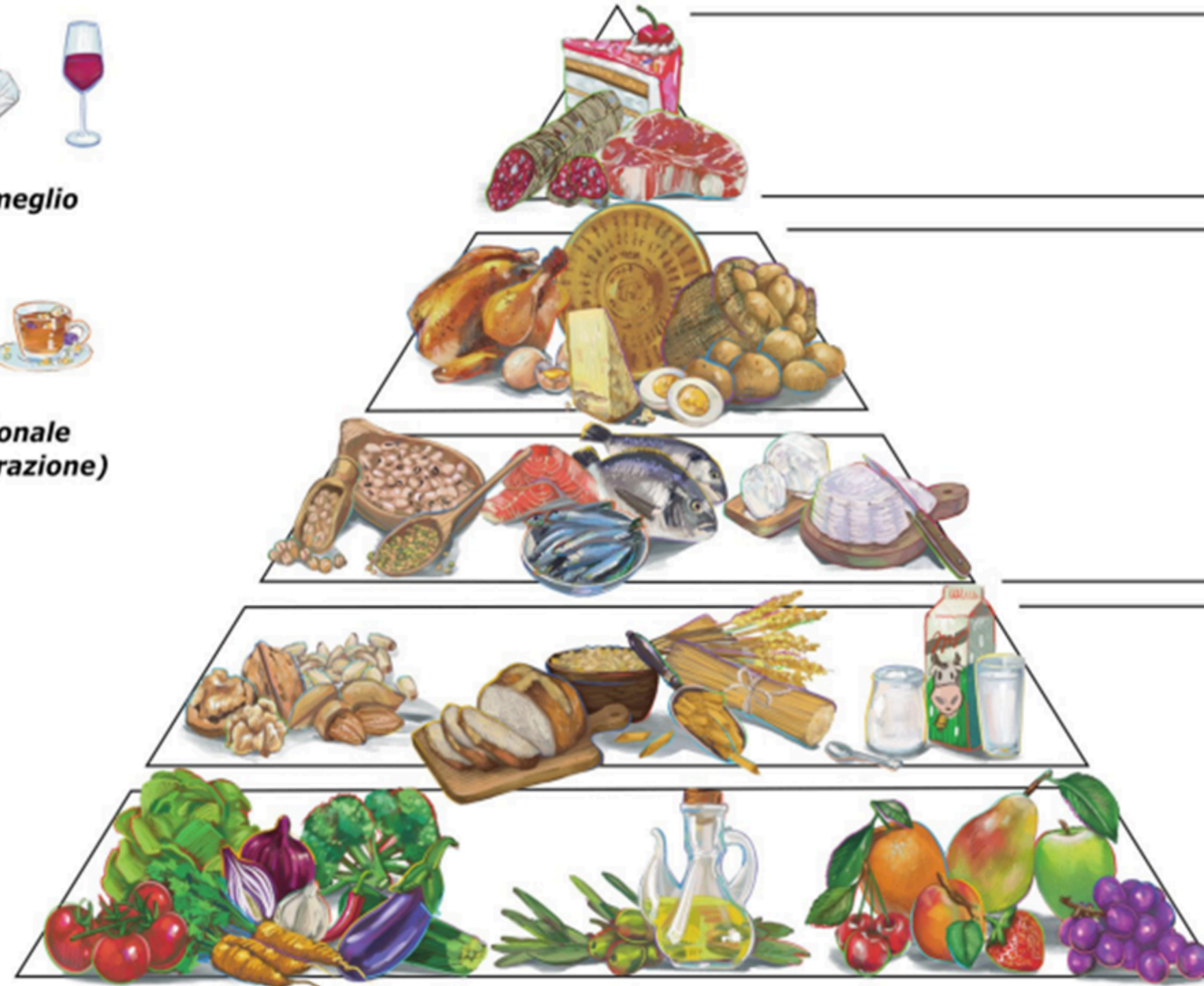
..dalla Piramide Alimentare



Meno è meglio



**Discrezionale
(con moderazione)**



**Consumo
occasionale**

**Consumo
settimanale**

**Consumo
giornaliero**



Idratazione



Biodiversità



Sostenibilità



↓ Spreco



Convivialità



Esercizio



Controllo del peso



Fonte: © Società Italiana di Nutrizione Umana, 2025. Tutti i diritti riservati.
È vietato ogni utilizzo, senza preventiva autorizzazione espresa.

Sistema Socio Sanitario



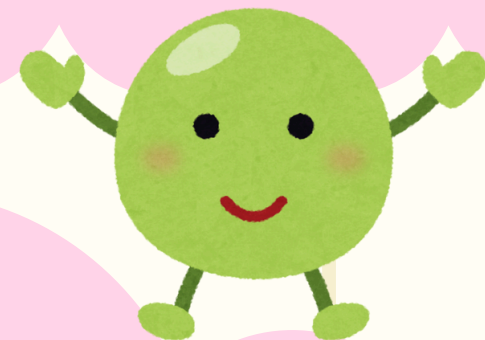
ATS Brianza

Piatto sano



Componi quotidianamente il tuo pasto seguendo le indicazioni del piatto sano e prestando attenzione alle frequenze consigliate..





Prediligi fonti proteiche vegetali come i legumi e consuma pesce, uova, formaggio e carne con le giuste frequenze.



favorisci gli spuntini a base di yogurt, latte e frutta





Mantieniti idratata!

**Il latte materno è composto per oltre
l'80% da acqua.**

**Scegli acqua, tisane non zuccherate,
spremute, brodi di verdura fresca...**



Calorie e allattamento..

Dopo 10-15 giorni dal parto, la mamma fornisce ogni giorno al neonato circa 500-600 g di latte che arriveranno fino a 800-900 g. Per produrre questa quantità, secondo le ultime tabelle LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti), occorre una supplementazione calorica, poiché le calorie richieste per l'allattamento sono circa 700 kcal al giorno

Valuta sempre con il medico o con uno specialista le integrazioni necessarie!



Alimentazione e allattamento..



La quota proteica va aumentata anche durante l'allattamento

- +21 g/die nel primo semestre di allattamento esclusivo;
- +14 g/die nel secondo semestre se il latte materno costituisce ancora una quota importante della dieta del bambino.



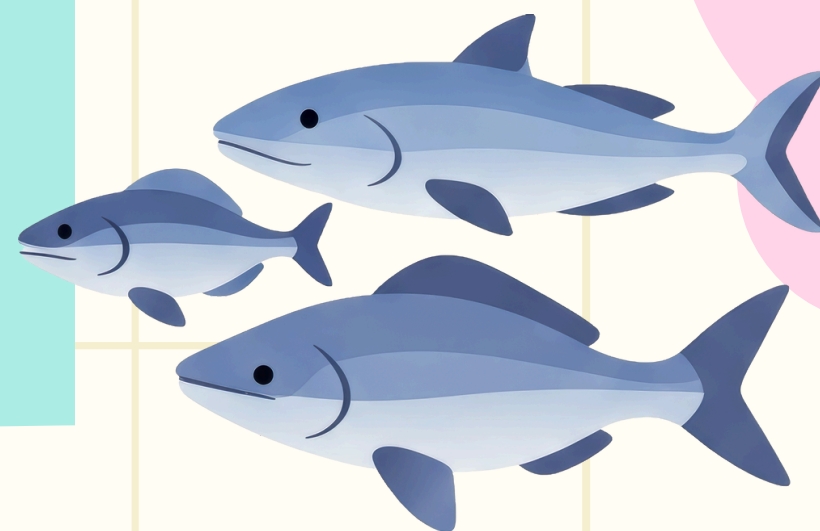
..calorie e allattamento

Dopo il sesto mese di allattamento, il fabbisogno calorico aggiuntivo diventa di 400 kcal/die, a causa della diminuzione della produzione del latte



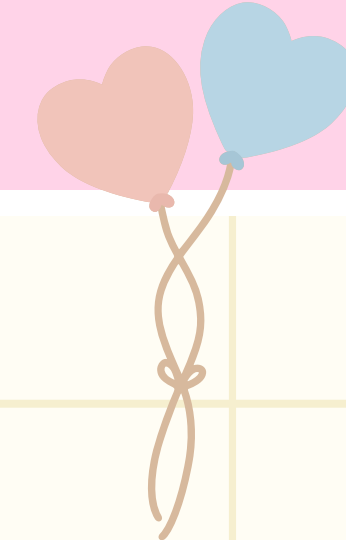
Altri consigli utili...

Anche le vitamine e gli oligoelementi necessari sono contenuti nella normale alimentazione.. Da evitare: alcool e pesci di taglia grossa (pesce spada, tonno, sgombro...) che accumulano metalli pesanti. Moderata assunzione di caffè, cioccolata e zuccheri



è consigliabile pertanto concentrarsi su un menù equilibrato basato sui principi di una sana alimentazione per tutta la famiglia

Mamme vegetariane e vegane...



È fondamentale integrare la dieta con alimenti addizionati di vitamina B12 (cereali e formule a base di soia) e/o eventualmente con preparati industriali e farmaceutici (supplementi farmacologici).

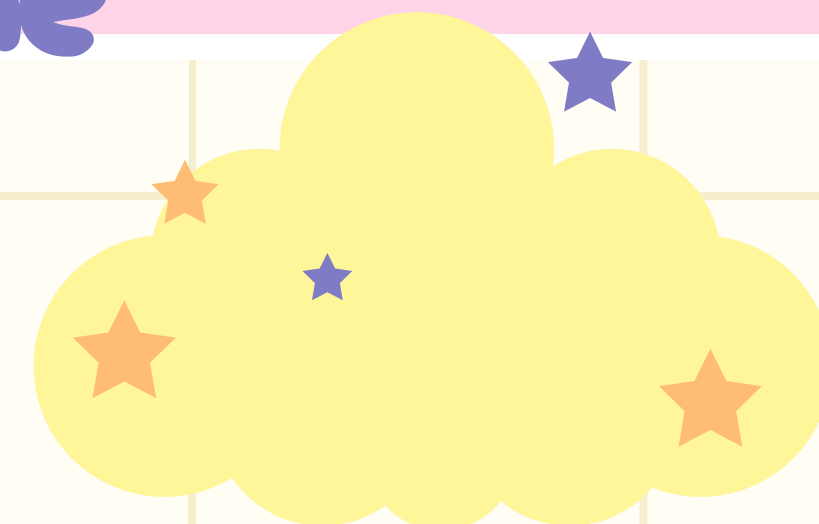


..mamme vegetariane e vegane

Prestando attenzione all'assunzione di Ferro, per minore disponibilità nei vegetali e riduzione dell'assorbimento per grande quantità di fibre assunte nella dieta vegana/vegetariana

In caso di dubbi è consigliabile un consulto specialistico!

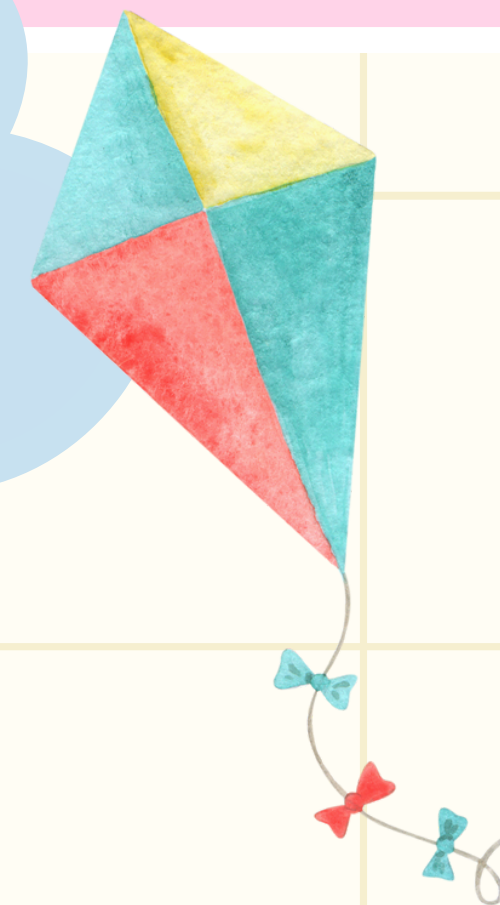
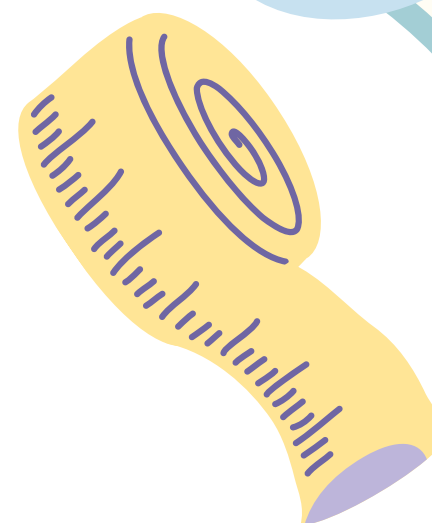
Zinco spesso ridotto in questo tipo di diete.



Attenzione!

Le abitudini alimentari scorrette, nel corso dell'allattamento possono rappresentare situazioni a rischio per l'insorgenza o aggravamento di sovrappeso, obesità, diabete mellito, malattie cardiovascolari, ipertensione o disturbi dell'apparato gastrointestinale

Ascolta i segnali di fame e presta attenzione a quelli di sazietà.



Allattamento e fake!



Il mio latte avrà
un cattivo sapore,
se mangio cipolla,
aglio, carciofi?

Se ho voglia di molluschi,
crostacei, arachidi, fragole a
mio figlio arriverà una crisi
allergia?

Se mangio i legumi
verranno le coliche a
mio figlio?

E' meglio evitare
il glutine?



Allattamento e fake!



Non esiste una lista di cibi vietati in allattamento. Studi scientifici confermano che l'eliminazione dalla dieta materna di alimenti potenzialmente allergenici (soia, latte vaccino, uova, arachidi, pesce e frutti di mare) si è dimostrata inefficace nella prevenzione delle allergie infantili.

In assenza di una diagnosi di celiachia o di gluten sensitivity, una dieta priva è inappropriata e può aumentare il rischio di carenze di micronutrienti come acido folico, calcio, ferro e zinco.



La mamma e l'alcool



L'alcol assunto dalla mamma in allattamento causa nel neonato disturbi del sonno e ritardo nello sviluppo, pertanto
È CONSIGLIATA L'ASTENSIONE TOTALE.
Se vi è un consumo occasionale si suggerisce di attendere almeno due ore prima di allattare



Va precisato che il tempo di eliminazione dell'alcol nel latte varia dalla quantità assunta, dal peso della mamma e dal cibo ingerito!

0%
ALCOHOL
FREE



Genitori e fumo

Se si allatta bisogna sapere che la nicotina, anche quella delle sigarette elettroniche, riduce la qualità e la quantità del latte materno e che questa verrà assorbita dal neonato.



Inoltre i figli dei fumatori sono più predisposti a:
otiti, disturbi respiratori, asma bronchiale, ma anche allergie, disturbi gastrointestinali e del sonno...

L'ambiente e il fumo

Il fumo si deposita sulla pelle e sui vestiti! Quindi fumare lontano dal neonato non è quindi sufficiente a tutelarlo...

Lo stesso vale per la casa e soprattutto l'auto dove le sostanze hanno una forte concentrazione



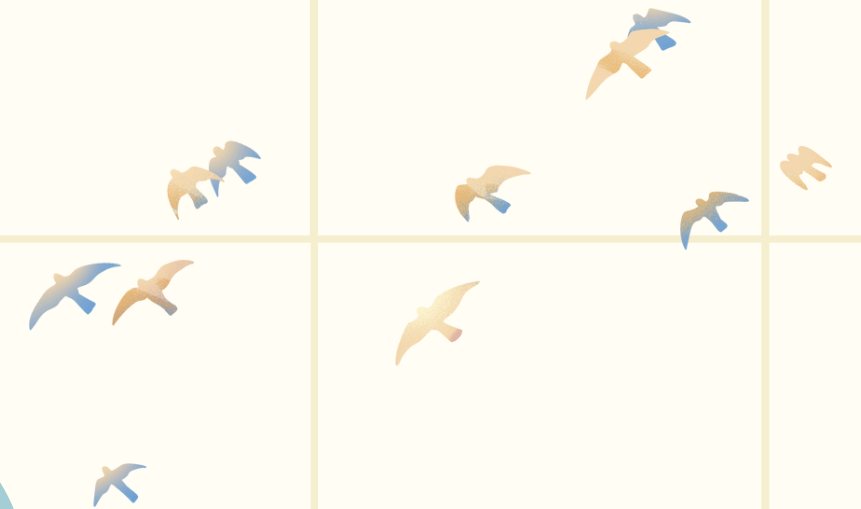
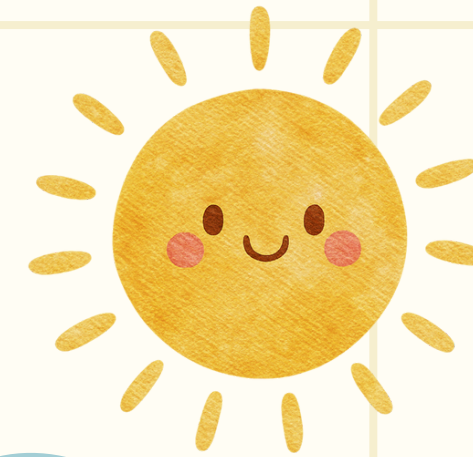
Se hai fumato, lava accuratamente le mani prima di entrare a contatto con un neonato



Allattamento e movimento

Se la mamma ne sente il desiderio,
fare dell'attività fisica fa bene al
corpo e allo spirito! Suggesto dopo la
poppata..

Non influisce sulla produzione
di latte e sulla sua qualità!
Buon allenamento!



The background is a light yellow wall with a white grid pattern. At the top, there is a pink scalloped border. In the top left, a mobile hangs with a yellow crescent moon, a grey cloud with a face, and a blue star. In the top right, a rainbow with a face and clouds is shown. In the bottom left, a man and a woman are looking at a baby in a crib. In the bottom right, a baby is sleeping on a cloud. A large yellow cloud in the center contains the main text.

**Allevare i figli è una
impresa creativa, un'arte
più che una scienza.**

M. Bydlows

S.S.Sorveglianza Nutrizionale