

ALIMENTAZIONE IN ALLATTAMENTO

Per quanto importante e delicato sia il periodo dell'allattamento e per quanto sia vero che alcuni alimenti possano rendere il bambino esigente e lo possano portare a sviluppare allergie e intolleranze in crescita, è altrettanto vero che un atteggiamento alimentare **RESTRITTIVO e RIGIDO** non giovi né alla mamma che allatta, né al bambino in crescita.

L'unico e più importante incoraggiamento per le mamme in allattamento è l'adozione di una **ALIMENTAZIONE SANA ed EQUILIBRATA**. I singoli bambini, infatti, possono avere reazioni specifiche a un determinato ingrediente o alimento, ma per la maggior parte, non ci sono alimenti che influenzino *negativamente i bambini*, in modo generalizzato.

Durante l'allattamento, il fabbisogno calorico e idrico della donna **AUMENTANO**, in proporzione alla produzione del latte. L'aumento del fabbisogno energetico è, in parte, garantito dalle scorte accumulate durante la gravidanza, mentre la restante parte dev'essere integrata con l'alimentazione: le donne in allattamento dovranno mangiare 400/500kcal in più al giorno. L'attenzione maggiore non va posta tanto alle calorie, quanto alla **SCELTA**: è assolutamente fondamentale scegliere **consapevolmente** gli alimenti da portare sulla propria tavola. La maggiore richiesta di **PROTEINE, CALCIO, IODIO, ZINCO, RAME, SELENIO, VITAMINA A, VITAMINE DEL GRUPPO B, VITAMINA C** è garantita esclusivamente seguendo un piano alimentare adeguato alle necessità e alla fase della vita.