

Capitolo 2

NUTRIZIONE ED ALLATTAMENTO



OBIETTIVI

- Identificare le necessità nutrizionali delle donne che allattano.
- Pianificare adeguati modelli dietetici corretti per le donne che allattano.
- Riconoscere l'importanza dell'allattamento al seno rispetto l'utilizzo del latte artificiale.

2.1. INTRODUZIONE

L'allattamento è una situazione fisiologica durante la quale aumentano le necessità nutrizionali della donna come conseguenza dello sforzo metabolico (soprattutto surplus energetico) dovuto alla produzione del latte che sarà l'alimento in grado di fornire al neonato l'energia ed i nutrienti necessari per proseguire la sua crescita e sviluppo post-natale. La secrezione di 800 ml/die rappresenta una spesa energetica per la donna di circa 550 kcal. Il dispendio energetico è notevole per la complessa sintesi di molte sostanze contenute nel latte.



Per produrre un litro di latte sono richieste 700-800 kcal che provengono in parte dalla dieta (circa 500 kcal) e in parte dai grassi accumulati durante la gravidanza.

Errori nutrizionali durante l'allattamento possono influenzare la quantità di latte prodotto dalla madre, un inadeguato apporto proteico può provocare una minore produzione di latte e talvolta può influenzare in parte la qualità del latte: in realtà la composizione del latte tende, finché è possibile, a rimanere costante a spese delle riserve nutrizionali materne e questo può condurre ad uno stato di malnutrizione della madre.

La situazione nutrizionale della madre e la dieta da questa seguita sono pertanto due fattori che influenzano la quantità e la qualità del latte umano. Se si attua una restrizione calorica moderata, se la madre non si alimenta con entusiasmo si avrà una riduzione della produzione latte significativamente e maggiore di quella che si avrebbe con una dieta nutrizionalmente inadeguata.

Un aumento corretto di peso durante la gravidanza ed un peso normale del neonato sono indicatori indiretti del buono stato nutrizionale materno, fatto che può essere indicativo per la realizzazione di un allattamento soddisfacente.

Il successo dell'allattamento dipende da:

- La suzione del neonato che stimolerà la secrezione.
- Una alimentazione adeguata da parte della madre, che permetterà la produzione di latte in quantità sufficienti per soddisfare le necessità del neonato.
- Il convincimento ed il desiderio della madre di allattare.

L'allattamento al seno è sconsigliato nelle seguenti situazioni:

- Deficit nella quantità di secrezione (agalattia).
- Malformazioni del seno.
- Presenza di capezzolo retroverso.
- Patologie infettive in atto (materne o neonatali).
- Patologie fetali gravi come fenilchetonuria o galattosemia.
- Ittero del neonato.
- Madre alcolizzata o tossicodipendente.

2.2. CARATTERISTICHE FISILOGICHE DELL'ALLATTAMENTO

- In seguito al parto si ha una ovvia perdita di peso e successive ulteriori perdite di peso nei cinque mesi seguenti.
- Vi è eliminazione dei liquidi extracellulari che erano stati trattenuti durante la gravidanza.
- Il volume ematico torna ai livelli pre-gestazionali.
- Si ha mobilizzazione dei depositi di grasso corporeo che incidono sulla perdita di peso post-parto.
- La ghiandola mammaria secerne una notevole quantità di latte che determina un aumentato fabbisogno di nutrienti.

2.2.1. LATTE UMANO

L'ormone prolattina è responsabile della produzione del latte materno ed è prodotta dall'ipofisi anteriore. Con la diminuzione degli estrogeni ed il progesterone che avviene dopo il parto, la produzione di prolattina subisce un'impennata. Altri ormoni che intervengono nella produzione latte sono il cortisolo, l'insulina, l'ormone tiroideo e l'ormone della crescita. La paura, la stanchezza, lo stress, i dispiaceri possono limitare l'aumento di prolattina.

Si possono identificare 4 tappe nella formazione del latte umano:

- **Pre-colostro.** Caratterizzato per l'elevata quantità di Ig A (aiuta a rinforzare il seno ed i capezzoli).
- **Colostro.** Contiene importanti quantità di β -carotene. Se ne produce in limitate quantità (solo tra 2 e 20 ml per sessione di allattamento). Contiene proteine, caseina, lattosio, sali minerali, vitamine liposolubili, Ig A e lattoferrina. E' il latte del neonato fino al quarto giorno di vita.
- **Latte di transizione.** Se ne produce tra 600 e 700 ml/die. Il volume aumenta progressivamente. E' il latte del neonato dal quarto al quindicesimo giorno. Contiene acqua, grassi, vitamine e lattosio. Alcuni continuano a chiamarlo colostro.
- **Latte maturo.** Se ne produce tra 700 e 900 ml/die. Il suo contenuto in acido linoleico è superiore agli altri tipi di latte.



Il colostro è prodotto nei primi giorni ed è di colore giallastro. La sua composizione è intermedia tra il siero ematico ed il latte maturo.

	COLOSTRO	LATTE MATERNO
Energia	Molto variabile	68,75 kcal
Proteine totali	10	1,1
• Ig A	5,4	0,15
• Lattoferrina	1,4	0,15
• Proporzione caseina/siero	16:84	40:60
Grassi	2,9	4,2
Lattosio	5,3	7

Tabella 2.1. Quantità espresse in grammi o kcal per 100 ml di alimento.

Come si vede nella precedente tabella, il colostro presenta una composizione molto particolare non riscontrabile in nessun altro prodotto naturale o di sintesi e quindi anche nel caso di madri non intenzionate ad allattare sarebbe importante che lo facessero per lo meno durante le prime due settimane per fornire al neonato sostanze fondamentali.

Con il trascorrere dei giorni la quantità di colostro va diminuendo ed aumenta la quantità di latte che dopo circa 15 giorni già si considera come secrezione di latte materno maturo.

CONSERVAZIONE DEL LATTE MATERNO	
• A temperatura ambiente.	Fino ad un massimo di 12 ore.
• In frigorifero.	Fino a 3 giorni.
• Nel congelatore (* e **).	Fino a 14 giorni.
• Nel congelatore (***)	Fino a 3 mesi.

2.3. LIVELLI RACCOMANDATI DI ASSUNZIONE DI NUTRIENTI

In questa situazione fisiologica le necessità della donna che allatta sono superiori a quelle di una donna che non allatta con la sola eccezione del ferro (vedi tabella capitolo precedente).

Se la confrontiamo con la gravidanza, altra situazione fisiologica in cui si presenta un elevato fabbisogno di nutrienti, le necessità sono simili o spesso maggiori; solamente i fabbisogni di ferro ed acido folico sono inferiori.

Questo ci indica che il processo di allattamento è molto esigente da un punto di vista nutrizionale poichè da esso dipende la copertura delle elevate richieste nutrizionali del lattante.

2.3.1. ENERGIA

Sono + 500 le kcal che si raccomanda siano assunte come integrazione rispetto ai valori base dalle donne durante l'allattamento anche se le necessità reali sarebbero maggiori; una parte dell'energia necessaria per l'elaborazione del latte secreto proviene dalla mobilizzazione dei grassi accumulati durante la gravidanza. Questi grassi forniscono da 100 a 150 kcal/die durante i primi mesi di allattamento ed è pertanto interessante indicare l'estrema efficacia con la quale durante l'allattamento l'organismo è in grado di utilizzare l'energia anche in mancanza di adeguate assunzioni.

L'utilizzo continuo durante l'allattamento dei grassi immagazzinati in gravidanza contribuisce a recuperare il peso abituale della donna previo al concepimento. Se la madre non allatta l'eccesso fisiologico di peso dovrà essere eliminato con una dieta ipocalorica e/o attività fisica, che sono le misure che si applicano nella maggioranza dei casi di eccesso di peso.



2.3.2. PROTEINE

I LARN indicano in 17 g/die in più la quantità di proteine che le donne, durante l'allattamento, dovrebbero ingerire. In alcuni paesi si è arrivati a consigliare fino a 25 g/die di incremento.

Queste necessità medie sono stimate a partire dal contenuto proteico del latte e dal suo volume medio giornaliero della sua produzione supponendo una efficacia del 70% nella conversione delle proteine della dieta a proteine del latte. L'assunzione appropriata di proteine è quindi necessaria per una buona produzione di latte. In ogni caso bisogna ricordare che data la ricchezza proteica intrinseca della nostra dieta è sconsigliato un aumento ancor più consistente di assunzione proteica.

2.3.3. LIPIDI

Il contenuto di grassi del latte materno riflette direttamente la quantità e la qualità di saturazione dei grassi assunti con la dieta dalla madre. Se si ha restrizione calorica vengono utilizzati in grande quantità i grassi corporei: il latte quindi ha una composizione in acidi grassi simile a quella che si riscontra nei depositi di grasso della madre.

Il latte materno contiene da 10 a 20 mg di colesterolo/100 ml che porta ad un consumo di oltre 100 mg di colesterolo al giorno per il lattante. Anche in questo caso il contenuto di colesterolo dipende dalla dieta della madre e comunque i livelli di colesterolo nel latte materno si riducono con l'avanzare del periodo di allattamento.

2.3.4. VITAMINE

Durante l'allattamento le assunzioni raccomandate di **vitamina A** sono più elevate (vedi capitolo precedente) e questo obbliga all'introduzione nella dieta di alimenti ricchi di questa vitamina come quelli indicati nella seguente **tabella 2.1**.

ALIMENTI	µg per 100 g di parte edibile
Fegato	20.000
Olio di fegato di merluzzo	1.800
Carote	1.346
Anguilla	1.000
Margarina	900
Paté di fegato	830
Burro	828
Formaggi grassi	800
Uova	740
Caviale	560
Spinaci	542
Panna	500
Crescione acquatico	500
Grongo, pesce spada	500
Gelati	480
Mango	478
Formaggio non stagionato	453
Reni	330
Formaggio fresco	261
Endivia	250
Vongole, vongole veraci	250
Formaggio stagionato	230
Nisperos	218
Pomodori	216
Cachi	158

Tabella2.2. Alimenti ricchi di vitamina A (retinolo equivalenti).
Fonte: Mataix et coll., 1998.

Lo stesso vale per la vitamina D per la quale le assunzioni raccomandate sono identiche a quelle previste durante la gravidanza e quindi sono valide le considerazioni già fatte in precedenza (vedi capitolo precedente).



Fra le vitamine liposolubili, durante l'allattamento si devono assumere quantità di vitamina E più elevate e quindi gli alimenti ricchi di vitamina E devono essere inclusi nelle diete. Nella **tabella 2.3** una lista di tali alimenti.

ALIMENTI	mg per 100 g di parte edibile
Olio di germe di frumento	215,4
Semi di girasole	49
Olio di girasole	48,7
Nocciola, mandorla	21
Olio di fegato di merluzzo	20
Olio di arachide	17,2
Maionese commerciale	17
Farina di mais	13
Marzapane	12
Germe di frumento	11,7
Olio di soia	10,1
Noce, pistacchio, arachide	8,1
Margarina	8
Tonno, bonito, sgombro sott'olio	7,2
Anguilla	5,6
Olio di oliva	5,1
Burro di arachide	5
Legumi	3,1
Scampi, gamberi e gamberetti	2,9
Calamari e simili	2,4
Avocado	2,3
Cereali	2
Asparagi	2
Burro	2
Uova	1,6
Fegato, cervello	1,5
Mitili	1,2

Tabella 2.3. Alimenti ricchi di vitamina E.
Fonte: Mataix et coll., 1998.

In linea generale si può dire che l'apporto di tutte le vitamine idrosolubili deve essere aumentato nel periodo dell'allattamento e fra queste soprattutto la vitamina C la cui assunzione si realizza grazie agli agrumi e agli altri alimenti indicati nella **tabella 2.4**. I livelli nel latte di questa vitamina, così come le vitamine del gruppo B, specialmente la tiamina (B₁) e la riboflavina (B₂), dipendono direttamente dall'assunzione dietetica e quindi l'alimentazione deve essere particolarmente variata, durante il periodo di allattamento, e comprendere alimenti ricchi anche di queste vitamine.

ALIMENTI	mg per 100 g di parte edibile
Soia fresca	4.000
Guayavo	273
Peperone	131
Broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles	100
Fragola, kiwi, papaya	80
Arancia, pompelmo, limone, mandarino	60
Cavolo navone	43
Spinaci	35
Ribes, melone, mango	32
Fegato	30
Lampone, litchies	28
Pomodoro	27
Fava, fagiolo	23
Ravanello, bietola, porro	20
Chirimoya, ananas	18
Patata	18
Lattuga, scarola, endivia	12
Banana	11
Pesca, nettarina, ciliegia	8
Carne magra	7
Anguria, melograno	5
Mela, avocado, uva, fico	4
Legumi	3
Latter, yogurt	1

Tabella 2.4. Alimenti ricchi di vitamina C.
Fonte: Mataix et coll., 1998.



ALIMENTI	mg per 100 g di parte edibile
Soia fresca	600
Germe di frumento	2,01
Uovo fresco	1,00
Prosciutto crudo	0,84
Carne	0,83
Pesce bianco	0,80
Farina di soia	0,75
Frutti secchi	0,73
Yogurt scremato	0,52
Legumi	0,50
Rene, cuore, fegato	0,49
Cereali	0,48
Prosciutto cotto	0,46
Salame	0,33
Capretto	0,32
Pane	0,28
Pomodoro	0,22
Nispero	0,20
Cervello	0,20
Patè	0,18
Pesce bianco	0,17
Cioccolato	0,16
Verdura	0,10

Tabella 2.5. Alimenti ricchi di B₁ (tiamina).
Fonte: Mataix et coll., 1998.

ALIMENTI	mg per 100 g di parte edibile
Soia fresca	310
Fegato	3
Cereali tostati e zuccherati	1,50
Tè	1,20
Uova fresche	1,20
Cuore	1
Patè di fegato	0,85
Carni	0,80
Germe di frumento	0,72
Mandorla	0,67
Marzapane e torrone	0,33
Sardine e acciughe	0,33
Farina di soia	0,28
Cioccolato	0,28
Prosciutto crudo	0,25
Cereali	0,20
Latte	0,19
Gelati	0,18
Pane di mais	0,18

Tabella 2.6. Alimenti ricchi di vitamina B₂ (riboflavina).
Fonte: Mataix et coll., 1998.

2.3.5. MINERALI

Il **calcio** ed il **fosforo** sono nutrienti particolarmente necessari così come durante la gravidanza. I maggiori fabbisogni sono dovuti all'elevata crescita in cui i fenomeni di calcificazione dipendono dal latte materno che nella sua composizione di solito contiene importanti ed adeguate quantità di entrambi i minerali.

Per quanto riguarda il **ferro**, le assunzioni raccomandate sono uguali a quelle di una donna di pari età che non allatta. La limitata quantità di ferro nel latte e l'assenza di mestruazioni potrebbe indurre a pensare che il fabbisogno di questo minerale possa essere minore in questa fase della vita della donna; in realtà, è raccomandabile



mantenere elevati livelli di assunzione per due ragioni: la prima è per ripristinare i depositi epatici che si sono impoveriti durante la gravidanza e la seconda per recuperare le perdite di ferro conseguenza delle perdite ematiche durante il parto.

Infine, vale la pena insistere nuovamente sull'importanza dello **iodio** la cui assunzione raccomandata è massima proprio durante l'allattamento (200 µg/die) ed il cui contenuto nel latte materno varia in funzione diretta del contenuto nella dieta della madre. Adeguati apporti di iodio nel neonato evitano i ritardi della crescita che di solito minacciano il bambino nato nelle zone in cui le diete sono deficitarie di iodio.

2.3.6. LIQUIDI

Un incremento dell'ingestione di liquidi non aumenta il volume del latte prodotto. Sono comunque necessari liquidi addizionali per poter garantire un corretto bilancio idrico nella madre. Perciò, ogni volta che appare la sensazione di sete la madre nutrice deve soddisfarla.

2.3.7. QUADRO RIASSUNTIVO DELLE NECESSITÀ NUTRIZIONALI DURANTE L'ALLATTAMENTO

Necessità nutrizionali	Allattamento	Alimenti di particolare interesse per soddisfare i fabbisogni nutrizionali
Energia	Aumento di 500 kcal/die.	Alimentazione equilibrata, prediligendo gli alimenti plastici e regolatori.
Proteine	Aumento fino a 70 g/die.	Legumi. Latticini. Carni. Cereali. Frutta.
Glucidi e lipidi	Apporto uguale alla seconda parte della gravidanza.	Olio di oliva e di semi (girasole,...). Legumi. Cereali, pane. Frutta secca. Patate. Burro.
Minerali	Aumentata richiesta soprattutto di calcio e fosforo.	Legumi e frutta secca. Latticini. Carne rossa e frattaglie. Pesce o sale iodato. Verdure a foglia verde.
Vitamine	Aumento, in generale, tanto delle idrosolubili che delle liposolubili.	Latticini. Frutta e verdura fresca. Pane integrale. Burro ed oli. Verdure a foglia verde.
Acqua	La necessità fisiologica di 2-2,5 litri deve essere portata a 3,5 litri giornalieri.	Acqua, bevande naturali. Bisogna evitare l'alcol e le bevande stimolanti ed eccitanti.
Fibra	E' importante assicurarne un'elevata assunzione.	Verdure in generale. Frutta con polpa. Insalate. Cereali.

Tabella 2.7. Necessità nutrizionali durante l'allattamento.
Fonte: Cervera, P.; Clapés, J. e Rigolfas, R., 1993.



2.3.8. ESEMPIO DI MENÙ PER NUTRICI

PRIMA COLAZIONE
- 200 g di latte. Potrà essere intero se non siamo in presenza di un eccesso ponderale.
- 45 g di pane o 5 fette biscottate accompagnate da 10 g di burro e 10 g di marmellata.
- 50 g di formaggio fresco.
- 1 frutto o un bicchiere di succo naturale.
SPUNTINO DI MEZZA MATTINA
- 100 g di latte.
PRANZO
- 200 g di insalata mista (pomodoro, lattuga, cipolla e carota).
- 90 g di pasta, riso o 75 g di legumi.
- 150 g di carne rossa, pollo o coniglio.
- un frutto fresco.
- 20 g di olio extravergine di oliva.
- Tisana.
- Acqua, limone e poco sale.
MERENDA
- 1 yogurt naturale con cereali.
- 3 - 4 gallette o biscotti.
CENA
- Zuppa con 50 g di pasta o 200 g di verdura, con una patata di circa 150 g.
- 125 g di pesce con contorno crudo o cotto.
- 200 g di macedonia, composta o frutta al forno.
- 20 g di olio.
- Infusione.
- Acqua, limone e poco sale.
PRIMA DI CORICARSI
- Un bicchiere di latte o dessert a base di latticini.

2.4. CONSIDERAZIONI GENERALI SU TABACCO, ALCOL, FARMACI ED ALCUNI ALIMENTI DIETETICI DURANTE L'ALLATTAMENTO

Il latte è una secrezione della ghiandola mammaria e, pertanto, tramite questa ghiandola l'organismo può eliminare altre sostanze che con l'alimento raggiungono il neonato, per esempio la nicotina del tabacco. Per questo motivo è controindicato fumare durante l'allattamento. Il lattante, come conseguenza può presentare diarrea, vomito, eccitazione e persino tachicardia.

Anche l'alcol, così come avviene durante la gravidanza, è sconsigliato ed è da sfatare il luogo comune che alcune bevande fermentate come la birra possiedano un elevato potere galattogeno (ovvero capacità di facilitare la secrezione latte).

Alcuni farmaci rendono difficoltosa la produzione di latte arrivando, in qualche caso, a sopprimerla. Gli anticoncezionali ne sono un esempio. Altre sostanze farmacologiche possono passare nel latte ed esercitare i loro effetti nocivi sul lattante. Per questo motivo non si devono assumere farmaci senza uno stretto controllo medico.



<p>Analgesici/Antinfiammatori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analgesici narcotici • Antinfiammatori non steroidei. • Antinfiammatori inibitori della COX-2 <p>Antinfettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antinfiammatori steroidei • Cefalosporine di II e III generazione. • Monobactami • Macrolidi • Ketolidi • Lincosamidi • Tetracicline • Rifamicine • Cloramfenicolo e analoghi • Chinoloni • Sulfamidici • Trimetoprim ed analoghi • Teicoplanina e Vancomicina • Imidazolici • Derivati aminochinolinici • Antielmintici • Antivirali <p>Cardiovascolari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beta-bloccanti • Calcio antagonisti (non tutti) • ACE-inibitori • Diuretici (non tutti) • Inotropi, inib. fosfodiesterasi • Antiaritmici classe IC e III • Antilipemici (non tutti) <p>Ematologici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antitrombotici (non tutti) • Antiaggreganti piastrinici • Fibrinolitici • Emostatici <p>Endocrini/Ginecologici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farmaci per l'eccesso di GH • Farmaci per l'eccesso di prolattina • Alcuni farmaci attivi sulla tiroide. • Estroprogestinici • Analoghi di GNRH • Inibitori dell'ovulazione. 	<p>Gastrointestinali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antisecretivi (antagonisti anti-H2, anti-gastrinici e anti-muscarinici; inibitori della pompa protonica; citoprotettori). • Procinetici antiemetici • Lassativi irritanti o di contatto • Litolitici • Antinfiammatori intestinali <p>Immunologici, allergologici, reumatologici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corticosteroidi • Antistaminici H1 (non tutti) • Interferoni (non tutti) • Interleuchine • Immunodepressori (analoghi delle purine, alchilanti, antagonisti dell'ac.folico). • Anticorpi anti-TNF • Sali d'oro • Antimalarici antireumatici • Antigottosi • Inibitori delle xantina-ossidasi • Condoprotettori • Miorilassanti ad azione centrale <p>Metabolici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anoressanti • Calcitonina e difosfonati • Vitamine D <p>Neurologici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antiepilettici (non tutti) • Antiparkinsoniani • Agonisti dopaminergici recettoriali • Antiemicranici • Derivati dell'Ergot <p>Oncologici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alchilanti • Nitrosouree • Veleni del fuso mitotico • Antibiotici antineoplastici <p>Psichiatrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benzodiazepine • Ansiolitici e ipnotici non benzodiazepinici • Neurolettici (non tutti) • Antidepressivi (non tutti) <p>Respiratori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Broncodilatatori simpaticomimetici
---	---

Tabella 2.8. Lista di classi di farmaci la cui somministrazione è assolutamente controindicata nell'allattamento.

Fonte: Prescrivere. Il nuovo prontuario terapeutico. G. Rocca et coll., 2003.

Alcuni alimenti possono influenzare le qualità organolettiche e di digeribilità del latte come i carciofi, i cavolfiori, gli asparagi, i ravanelli e le rape, le spezie in generale. Il caffè, il tè ed altre bevande stimolanti possono causare irritabilità e disturbi del sonno nel lattante per cui si raccomanda la massima prudenza nell'uso. E' stata osservata la presenza di caffeina nella secrezione mammaria entro 1-2 ore dall'assunzione. Pertanto, se si ingerisce questo tipo di bevanda è preferibile farlo subito prima o subito dopo l'allattamento.

Vi sono quindi alcuni suggerimenti fondamentali di seguito raccolti:

RACCOMANDAZIONI GENERALI PER LE DONNE NUTRICI
- Non sottoporsi a diete.
- Bere circa 1 litro di latte al giorno.
- Evitare l'ingestione di alimenti grassi, fritti o speziati.
- Ingerire quantità sufficienti di acqua o altri liquidi.
- Ingerire alimenti ricchi di vitamine idrosolubili il cui contenuto nel latte dipende dalla dieta.
- Sarebbe meglio non assumere caffè, tè, birra o vino per non alterare la composizione del latte.
- NON ASSUMERE DROGHE.

2.5. VANTAGGI DELL'ALLATTAMENTO NATURALE

E' interessante indicare i vantaggi dell'allattamento naturale dai quali si può notare l'importanza dell'attenzione da dedicare alla nutrizione in questa situazione fisiologica:

- Ha una qualità nutrizionale superiore a qualunque alternativa.
- Batteriologicamente sicura.
- Contiene diversi fattori antiinfettivi e immunologici.
- Vi è minore rischio di sovra-alimentazione per il neonato.
- Favorisce uno sviluppo mandibolare e dentale adeguato.
- E' più economico delle formule commerciali oggi disponibili.
- Promuove un contatto più stretto tra la madre ed il bambino, cioè favorisce il legame madre-figlio.



- La proteina che contiene è facile da digerire rispetto alla caseina vaccina.
- Il ferro è maggiormente biodisponibile.
- I lattanti stimolano i muscoli facciali a causa del maggior sforzo che realizzano rispetto all'allattamento da biberon.

2.6. APPENDICE

DECLARAZIONE DI INNOCENTI (luglio 1990)

Dieci passi a favore dell'allattamento naturale:

1. Disporre di una politica relativa all'allattamento naturale in tutti i paesi e che tale politica sia diffusa e conosciuta dal personale sanitario.
2. Abilitare il personale sanitario in modo che sia in grado di porre in pratica le misure relative.
3. Informare tutte le gestanti dei benefici offerti dall'allattamento naturale e la forma di attuarlo.
4. Aiutare le madri ad iniziare l'allattamento nei tempi (compatibili) più brevi possibile dopo il parto.
5. Mostrare alle madri come allattare il bambino e come mantenere l'allattamento anche nel caso in cui debbano separarsi dai figli.
6. Non dare ai neonati nient'altro che latte materno, senza nessun'altro alimento o bevanda a meno che non sia prescritto da un medico.
7. Rendere facile e possibile la coabitazione delle madri con i neonati durante le 24 ore del giorno.
8. Incoraggiare l'allattamento naturale ogni volta che sia richiesto.
9. Non dare ai bambini alimentati al seno succhiotti artificiali.
10. Incoraggiare la formazione di gruppi di appoggio all'allattamento naturale e fare in modo che le madri entrino in contatto con questi all'uscita dall'ospedale.

Alcuni indirizzi per ottenere informazioni ed appoggio all'allattamento naturale sono i seguenti:

1. Medicus Mundi-IBFAN c/o GIFA.
P.O. Box 157.
CH-1211 Ginebra-19.
2. www.mami.org
3. www.lalecheleague.org

A completamento di questo materiale è interessante ed opportuno prendere visione del documento dell'American Academy of Pediatrics sull'allattamento al seno e sull'uso del latte umano apparso sulla rivista Pediatrics nel febbraio 2005. Il documento può essere liberamente scaricato da <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;115/2/496> ed è anche disponibile nella sezione (Campus Virtuale > Materiale didattico ed informazioni opzionali > Biblioteca Virtuale > Letture complementari) del Campus Virtuale.



Punti salienti

- 1.** I fabbisogni delle nutrici sono superiori alle donne non nutrici soprattutto per ciò che si riferisce all'energia, alle proteine, alle vitamine A, D ed E e praticamente tutte le vitamine idrosolubili.
- 2.** Il calcio ed il fosforo sono due minerali importanti da considerare, perchè durante il primo anno di vita, la calcificazione dipende dal latte materno.
- 3.** Il tabacco e l'alcol sono sconsigliati durante l'allattamento.
- 4.** Il consumo di farmaci deve essere strettamente controllato da un medico.
- 5.** L'allattamento naturale presenta importanti vantaggi nei confronti dei prodotti commerciali.



Esercizi di autovalutazione

1. Una donna che si trova al secondo mese di allattamento e che consumava abitualmente 2200 kcal/die prima della gravidanza, di quanta energia avrà bisogno per realizzare correttamente tutte le sue funzioni?
 - a. 2.200 kcal/die.
 - b. 2.700 kcal/die.
 - c. 2.300 kcal/die.
 - d. 2.800 kcal/die.
2. Per quale dei seguenti nutrienti non vi è bisogno di un apporto supplementare durante l'allattamento?
 - a. Vitamina K.
 - b. Calcio.
 - c. Vitamina C.
 - d. Vitamina D.



Risposte

1. b) 2.700 kcal/die.
2. a) Vitamina K.