



Domande e risposte: Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento

Alimentazione della donna

A cosa devo stare attenta nell'alimentazione quando programmo di restare incinta?

È opportuno riflettere sull'alimentazione già prima della gravidanza. Un'alimentazione varia e una sufficiente quantità di moto sono buoni presupposti per mantenere un peso corporeo sano e per un decorso ottimale della gravidanza. Quando si progetta una gravidanza, è importante anche assumere compresse di acido folico (400 microgrammi al giorno) per avere sin dall'inizio un apporto sufficiente di acido folico e ridurre il rischio di malformazioni. Importante è anche un sufficiente apporto di iodio (cfr. domanda 3).

A cosa devo stare attenta nell'alimentazione durante la gravidanza?

In linea di principio si raccomanda un'alimentazione sana ed equilibrata, come quella illustrata nella piramide alimentare svizzera, eventualmente aumentando leggermente le quantità a partire dal quarto mese di gravidanza, quando il fabbisogno energetico aumenta di poco. Inoltre occorre adottare alcune precauzioni. Sebbene il fabbisogno di vitamine, minerali e proteine sia maggiore, con una scelta equilibrata dei cibi è possibile assumere in dosi sufficienti quasi tutte le sostanze nutritive, fatta eccezione per l'acido folico e la vitamina D. Talvolta può tuttavia rendersi necessario assumere preparati contenenti sostanze come il ferro, lo iodio o gli omega 3. Parlatene con il vostro ginecologo.

Come si fa ad assumere una quantità sufficiente di iodio?

- Utilizzare sale commestibile iodato per la preparazione dei cibi e a tavola; spesso il sale alle erbe non contiene iodio;
- consumare una quantità sufficiente di latte e latticini: quotidianamente da tre a quattro porzioni (una porzione equivale a 2 dl di latte, 150–200 g di yogurt, quark o cottage cheese, 30 g di formaggio a pasta dura o 60 g di formaggio a pasta molle). Durante la gravidanza si consiglia però di consumare formaggio a pasta molle;
- nel caso di alimenti trasformati, come per esempio il pane, il brodo o i piatti pronti, controllare che siano stati prodotti con sale iodato. Nell'elenco degli ingredienti si può verificare se è stato utilizzato sale iodato;
- consumare regolarmente pesce d'acqua salata.

Anche le uova sono una fonte di iodio. Alle donne che desiderano avere figli, in gravidanza o che allattano si consiglia di discutere con il proprio ginecologo se assumere anche compresse di iodio. Se si utilizzano preparati multi-nutrienti, andrebbero preferiti quelli contenenti iodio.

Qual è l'alimentazione migliore durante l'allattamento?

Durante l'allattamento occorre mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata. Per soddisfare l'ulteriore fabbisogno energetico e nutritivo, può rivelarsi utile integrare i pasti principali con 2 o 3 pasti intermedi, tenendo presente che tale fabbisogno varia a seconda che si adotti l'allattamento esclusivo o parziale, si scelga di non allattare o non si abbia la possibilità di farlo. Si raccomanda di assumere la vitamina D in gocce, una quantità sufficiente di omega 3 estratti da pesci, noci o olio di colza e di rispettare le raccomandazioni sull'apporto di iodio (cfr. domanda 3). Se la madre che allatta assume sufficiente iodio, anche il neonato ne riceverà a sufficienza con il latte materno.

Quali bevande aumentano o inibiscono la formazione del latte durante l'allattamento?

Si dice che alcune bevande incentivino o inibiscano la formazione del latte. Tuttavia non esistono prove scientifiche a sostegno di queste affermazioni. Comunque fate un consumo moderato di bevande contenenti caffeina ed evitate quelle contenenti chinino, come acqua tonica, bitter lemon o gli energy drink. Inoltre è importante bere a sufficienza, cioè almeno due litri al giorno, preferibilmente acqua e infusi di frutta ed erbe.

Posso bere alcool durante l'allattamento? E cosa succede se consumo cibi piccanti o di difficile digestione?

L'alcol passa nel latte materno: per questo motivo quando si allatta sarebbe meglio evitare le bevande alcoliche. In caso di eventi particolari è tollerabile un piccolo bicchiere di vino, birra o spumante. Allattate appena prima di consumare alcol e aspettate due ore prima del pasto successivo. Flatulenze e indisposizioni del lattante solo raramente hanno a che fare con l'alimentazione. Se constatate che dopo aver mangiato qualcosa di specifico vostro figlio reagisce ogni volta con flatulenze e indisposizioni, potete sospendere tale alimento per un certo periodo, mantenendo però un'alimentazione varia.

Non bevo latte e non mangio latticini. A cosa devo stare attenta per essere certa di assumere in quantità sufficiente le sostanze contenute in questi alimenti?

Il latte e i latticini contengono calcio, importante tra l'altro per la formazione delle ossa, oltre a preziose proteine. Anche l'acqua minerale ricca di calcio (almeno 300 mg per litro), e alcune verdure, tra cui i broccoli o verdure a foglia, forniscono calcio. Le proteine si trovano anche in alimenti di origine animale, come le uova, il pesce e la carne, e in prodotti vegetali come i legumi, il tofu o il quorn. Consultate un/una dietista riconosciuto/a per analizzare la vostra situazione personale.

Durante la gravidanza e l'allattamento desidero adottare l'alimentazione vegana. A cosa devo prestare particolare attenzione?

Ogni alimentazione in cui si rinuncia a un intero gruppo di alimenti nasconde il rischio di un apporto insufficiente di talune sostanze. Poiché il fabbisogno di nutrienti è maggiore durante la gravidanza e l'allattamento e quindi il rischio di denutrizione è particolarmente elevato, in questo periodo si sconsiglia l'alimentazione vegana. Se desiderate comunque scegliere l'alimentazione vegana dovete possedere una conoscenza approfondita in materia di nutrizione e farvi consigliare da un medico, al fine di integrare le sostanze nutritive critiche tempestivamente e in quantità adeguate.

Alimentazione del lattante

Quali sono le raccomandazioni svizzere in materia di allattamento e alimentazione dei bambini?

Nel caso ideale, nutrire il bambino esclusivamente di questo latte per i primi quattro a sei mesi di vita e continuare anche in seguito, integrando man mano altri alimenti nella dieta e sospendendo l'allattamento solo nel momento in cui lo si desidera. A partire dal 5° e non più tardi dell'inizio del 7° mese di vita, si possono introdurre gradualmente cibi supplementari (alimenti liquidi, cremosi e solidi oltre al latte materno e agli alimenti per lattanti), tenendo tuttavia conto dello sviluppo del bambino.

Come vengono motivate queste raccomandazioni per l'allattamento e l'alimentazione dei neonati?

L'allattamento è la forma più naturale di nutrizione dei neonati. Il latte materno contiene tutti gli elementi nutritivi di cui necessita il neonato nei primi 4-6 mesi di vita, fornendogli importanti anticorpi e sostanze immunizzanti. L'allattamento inoltre riduce il rischio di contrarre varie malattie, sia per la mamma che per il bambino.

L'introduzione di cibi supplementari deve essere adeguata allo sviluppo individuale del lattante e concordata con il medico. Solo tra il 5° e il 7° mese di vita la funzione della masticazione e deglutizione, l'apparato digerente e i reni raggiungono un grado di sviluppo che consente al bambino di ricevere pasti cremosi. Per soddisfare il crescente fabbisogno nutritivo, il latte materno o il latte artificiale andrebbero quindi integrati con cibi complementari non oltre l'inizio del 7° mese.

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito della Promozione allattamento al seno Svizzera e della Società Svizzera di Nutrizione.

Di quali diritti godono sul posto di lavoro le madri che allattano?

Dal 1° giugno 2014, l'allattamento o il tiraggio del latte materno durante il primo anno di vita del bambino sono computati come tempo di lavoro. Il tempo retribuito dipende dall'orario di lavoro e, ad esempio, per una giornata lavorativa di oltre 7 ore deve essere pari ad almeno 90 minuti. La Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno ha redatto una scheda informativa contenente le principali informazioni per voi e per il vostro datore di lavoro.

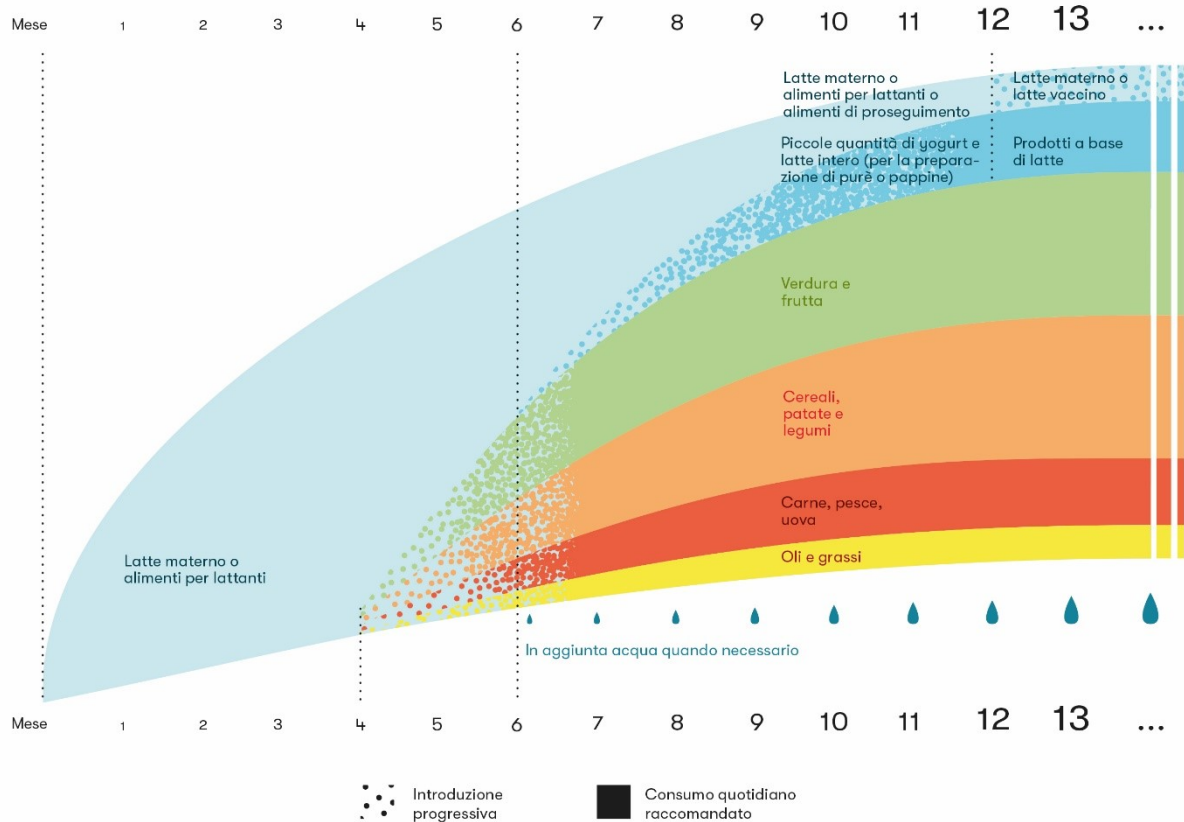
Cosa accade se non posso o non voglio allattare? Quali aspetti devo considerare in caso di alimentazione alternativa?

Se non potete o non volete allattare, potete utilizzare alimenti per lattanti prodotti a livello industriale, sia come integrazione al latte materno che in via esclusiva. Poiché questi alimenti tuttavia non possono sostituire interamente il latte materno, è opportuno rivolgersi alla propria levatrice o a una consulente professionale in allattamento materno.

Quando posso introdurre pasti contenenti glutine o altri alimenti che potrebbero scatenare un'allergia?

Non è necessario ritardare l'introduzione di pasti contenenti glutine o altri alimenti che potrebbero scatenare un'allergia. Le raccomandazioni della Società svizzera di nutrizione e della Società svizzera di pediatria vi offrono utili suggerimenti sul momento ideale per l'introduzione di vari cibi nell'alimentazione del neonato:

Introduzione di alimenti nello svezzamento



© Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV, Società Svizzera di Nutrizione SSN, Società Svizzera di Pediatria SSP, 2018

Durante l'allattamento il mio bambino ha bisogno di un'aggiunta d'acqua?

Se allattate in via esclusiva e il bambino è sano, nei primi 4-6 mesi non occorre somministrargli acqua poiché il suo fabbisogno di liquidi è coperto dal latte materno. Non appena si riducono il latte materno o gli alimenti per lattanti e si introducono cibi supplementari, occorrerà dargli dell'acqua.