

MAMMA, GRAZIE!

Il bene più prezioso sei tu. ❤️

- Riposa quando puoi.
- Esci e muoviti all'aria aperta.
- Segui anche le tue tradizioni familiari: l'importante è che tu stia bene.

Mangiare sano e variare gli alimenti garantisce a te e al tuo bambino tutta l'energia e i nutrienti di cui avete bisogno.

Vuoi ricevere una **valutazione nutrizionale** o il **supporto di un professionista**? Trova il servizio che fa per te con **Vivo Bene MAP**.

👉 vivobenemap.regione.veneto.it



Se lo desideri, puoi scegliere di **donare il tuo latte alla Banca del Latte Umano Donato (BLUD)**: un gesto che offre un aiuto prezioso ai bambini più fragili.

👉 salute.regione.veneto.it/assistenza-ospedaliera/blud



A cura della Direzione Programmazione Sanitaria e della Direzione Prevenzione,
Sicurezza alimentare, Veterinaria - Regione del Veneto



REGIONE del VENETO

BLUD
Banca del latte umano donato

RETE SSSR



**VIVO
BENE**
VENETO

Piano
Regionale
Prevenzione
del Veneto

ALIMENTAZIONE E BENESSERE DURANTE L'ALLATTAMENTO



MAMMA, CHE FAME!

Allattare richiede energia in più.

☞ **Non significa mangiare tanto, ma mangiare bene:** una buona alimentazione ti aiuta a produrre un latte nutriente e a mantenerti in salute.

MAMMA, E ADESSO COSA MANGIO?

- Colazione: latte o yogurt (anche senza lattosio o nelle versioni vegetali fortificate con calcio) + cereali, pane, fette biscottate, ecc. + frutta fresca o secca (mandorle, noci, nocciole, ecc.).
- Pranzo e cena:
 - Cereali e derivati (meglio se integrali): pasta, riso, cereali in chicchi (es. grano, farro, orzo, ecc.), pane, cous cous, polenta, patate, ecc.;
 - Proteine: alternate il consumo di carne (preferibilmente bianca), pesce (pesce azzurro 1-2 volte a settimana), uova, legumi e formaggi;
 - Verdura di stagione, cotta o cruda, di tanti colori diversi;
 - Olio extravergine d'oliva (preferibilmente a crudo).
- Spuntini (2-3 al giorno): yogurt, frutta secca, frutta fresca, pane con olio e pomodorini, ecc.

☞ **Attenzione:** la **VITAMINA B12** è fondamentale per il corretto sviluppo neurologico del neonato ed alcuni regimi alimentari (es. dieta vegetariana, vegana, ecc.) comportano un maggior rischio di carenza di questo micronutriente. L'integrazione con VITAMINA B12 diventa, quindi, indispensabile ed è importante consultare un professionista esperto in nutrizione per soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali, tuoi e del tuo bambino.

MAMMA, CHE SETE!

💧 **Rispondi sempre e subito alla tua sete!**

Allattare significa produrre anche 800 ml di latte al giorno. Tieni sempre con te una borraccia d'acqua e bevi ancora di più se fa caldo o sudi molto. Una maggior assunzione di liquidi si ottiene anche grazie a brodi vegetali, minestre di verdura, infusi, tisane, camomilla, frullati/spremute/estratti di frutta fresca senza l'aggiunta di zuccheri o dolcificanti.

MAMMA, ATTENZIONE A CAFFÈ, TÈ, COLA, CIOCCOLATO ED ENERGY DRINK.

Queste bevande e alimenti contengono caffeina e sostanze simili, chiamate xantine.

Troppa caffeina può rendere il bambino irritabile e disturbare il sonno.

Esempi pratici di consumo giornaliero:

- 1 tazzina di caffè + 1 tè + 2 quadratini di cioccolato fondente
- 2 caffè nell'arco della giornata
- 1 caffè + 1 lattina piccola di cola

Esempi di quantità di xantine per alimento:

- 1 caffè (1 tazza di caffè domestico o espresso) = 80-90 mg di xantine
- 1 tazza di tè = 20-30 mg di xantine
- 1 lattina di cola (330 ml) = 40 mg di xantine
- Cioccolato fondente: 25 g = 18 mg di xantine, 50 g = 35 mg di xantine, 100 g = 70 mg di xantine
- Energy drink (ginseng, erba mate, ginkgo biloba): 1 lattina da 250 ml = 80 mg di xantine; 1 lattina da 500 ml = 160 mg di xantine. **Attenzione: alcuni di questi energy drink riportano in etichetta il divieto di consumo in gravidanza e allattamento.**

⚠ Evita di bere molti caffè o di sommare più fonti stimolanti nella stessa giornata.

☞ **Limite suggerito: al massimo 300 mg di xantine al giorno** (sommando tutte le fonti).

✗ **Energy drink: sconsigliati in gravidanza e allattamento.**

MAMMA, RICORDATI!

- **La birra non fa latte! Tutte le bevande alcoliche (vino, birra, spritz, superalcolici, ecc.) fanno male in gravidanza e allattamento**
- Non esagerare con bibite zuccherate o dolcificate: meglio acqua, spremute, centrifughe o estratti preferibilmente freschi e non processati
- Lava bene frutta e verdura sotto l'acqua corrente
- Conserva gli alimenti deperibili (es. latte/yogurt/carne ecc.) in frigo e rispetta le indicazioni riportate in etichetta
- **Fumo e droghe sono dannosi per te e per il bambino**
- Consulta sempre il medico se devi assumere farmaci