

**I N F O R M A**



**P E R D U E**

Alimentarsi in modo sano  
con piacere durante la gravidanza  
e l'allattamento

## Indice

<b>Durante la gravidanza: un'alimentazione sana e variata</b>	<b>4–5</b>
<b>Calcio per ossa forti</b>	<b>6</b>
<b>Vitamine e sostanze minerali</b>	<b>7</b>
<b>Problemi alimentari durante la gravidanza</b>	<b>8–9</b>
<b>Consigli alimentari per il periodo dell'allattamento</b>	<b>10–11</b>
<b>Ciò che vale la pena sapere sul latte</b>	<b>12–13</b>
<b>Qualche altro consiglio sul cibo</b>	<b>14–15</b>

## Colophon

Direzione del progetto: Nicole Weder, PSL  
Testo e redazione: Regula Thut Borner,  
dietista diplomata, PSL  
Veste grafica: Grafix Jungo, Berna  
Foto in bianco e nero: Christine Bettler, Berna  
Foto a colori: König & König, Zurigo  
Stampa: Merkur Druck AG, Langenthal  
Versione italiana: Trait d'Union, Berna  
1ª edizione agosto 2003





Durante la gravidanza e l'allattamento l'alimentazione della madre e del bambino assume un'importanza particolare. Per questo motivo è fondamentale che le madri siano bene informate su tutti gli aspetti di cui devono tenere conto. In questo opuscolo potranno trovare molte indicazioni sull'alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento e altrettanti consigli e suggerimenti per restare in buona salute senza dover per forza rinunciare ai piaceri della tavola.

Che emozione aspettare un bambino! I sentimenti di molte future mamme e di molti futuri papà oscillano tra felicità e preoccupazione. Giustamente le donne che iniziano una gravidanza si pongono molte domande su cosa sia opportuno o meno mangiare durante questo periodo. È proprio in questo momento che un'alimentazione sana ed equilibrata diventa particolarmente importante – per la madre, ma anche per il bambino che comincia a formarsi. La madre nutre il bambino attraverso il cordone ombelicale con il suo sangue, che deve pertanto essere ricco di sostanze nutritive in grado di aiutarlo a svilupparsi in modo sano.

Dopo il parto l'alimentazione non perde certo la sua importanza, al contrario: con un neonato tra le braccia da allattare, ora la madre ha bisogno di ancora più energia e sostanze nutritive di prima. La natura pensa innanzitutto alla salute del bambino: la composizione del latte materno è sempre costante, e se per formarla il corpo della madre non trova sostanze nutritive a sufficienza nell'alimentazione, comincerà ad attingere alle sue proprie riserve. Conseguenze: la madre si sentirà meno bene, sarà più facilmente stanca e resisterà meno alla fatica. Ragioni sufficienti perché ogni mamma continui a riposarsi e a mangiare in modo sano anche durante l'allattamento!

I Federazione dei Produttori Svizzeri  
di Latte

# Durante la gravidanza: un'alimentazione sana e variata



Per nutrirsi in modo sano, le donne incinte dovrebbero seguire fondamentalmente le stesse regole alimentari che valgono per le altre donne. La cosa migliore è orientarsi in base alla piramide degli alimenti: in questo modo sarà facile comporre pasti equilibrati, variati e ricchi di sostanze nutritive.

## Arricchite la vostra dieta di proteine e calorie

A partire dal quarto mese di gravidanza, ogni giorno la madre avrà bisogno di circa 8g di proteine e 250 kcal di energia in più. Il bambino ha bisogno di questo cibo supplementare per crescere, il corpo della madre ne ha bisogno per costituire nuovi tessuti.

### Spuntini ideali per la mamma e il bambino

- 1 pezzo di formaggio e 1 fetta di pane integrale
- 1 yogurt alla frutta e 2 cucchiaini di fiocchi integrali
- 1 fetta di pane imburrito e 1 carota
- 1 bicchiere di latte e 1 fetta di pane alla frutta

## Ogni giorno un pasto caldo

Un pasto caldo appena preparato con prodotti di stagione di provenienza indigena fornisce numerose e preziosissime sostanze nutritive. Per un pasto caldo, di norma, si utilizzano generi alimentari più variati rispetto a quelli impiegati nel caso di uno spuntino freddo – e ciò contribuisce ad un'alimentazione equilibrata.

## A proposito della piramide degli alimenti

- Preferire prodotti indigeni e di stagione: corrispondono ai bisogni del corpo, rispettano i cicli naturali, danno colore e sapore ai piatti e sono rispettosi dell'ambiente.
- La quantità corrispondente a una porzione di frutta, verdura e insalata non è stabilita con esattezza. Attenzione: una porzione corrisponde più o meno alla quantità che può contenere una mano.
- Preferire prodotti integrali. Sono ricchi di sostanze nutritive e saziano bene. Le porzioni vanno adeguate al consumo energetico.



### Fabbisogno giornaliero

Bere almeno 1½ l di acqua, acqua minerale e tè alle erbe o alla frutta. Le limonate, le bevande light, il caffè, il tè nero e il tè verde non contengono sostanze nutritive indispensabili – e vanno pertanto bevuti con moderazione.

Sano e colorato: per soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamine, minerali e fibre alimentari occorrono 2 porzioni di frutta e 2 o 3 porzioni di verdura.

Le vitamine del gruppo B, i minerali e le fibre alimentari contengono sostanze che rafforzano l'organismo. Ogni pasto principale dovrebbe prevederne una porzione: ma anche durante gli spuntini sono benvenute!

3 porzioni di latte e di suoi derivati forniscono il calcio necessario, e in più vitamine e preziose proteine.

La carne, il pollame, il pesce, le uova e le leguminose sono miniere di proteine e vitamine. Ogni pasto principale dovrebbe prevederne una porzione.

In cucina e a tavola non bisogna dimenticarsi dei grassi: ogni giorno si possono consumare 10g di burro da spalmare, burro per friggere e olio per l'insalata (10g = 1 cucchiaino).

I dolci e gli snack ricchi di grassi vanno mangiati con la massima moderazione. Per amore del bambino bisognerebbe inoltre rinunciare all'alcool.

# Calcio per ossa forti



## La regola di base che andrebbe applicata

Ogni giorno un bicchiere di latte, un vasetto di yogurt e un pezzo di formaggio sono in grado di coprire più di due terzi del fabbisogno di calcio. Il corpo attinge il resto da verdura, noci, leguminose, cereali e acqua minerale.

Importante: il latte crudo e il formaggio a latte crudo non stagionato sono sconsigliati in gravidanza

Per riuscire a costituire il suo piccolo scheletro, il feto ha bisogno complessivamente di 25–30g di calcio. Se nell'alimentazione il calcio non è sufficiente, il corpo della madre metterà a disposizione la quantità di calcio necessaria a scapito della propria sostanza ossea. Per prevenire questo meccanismo di compensazione, durante la gravidanza l'intestino della madre è in grado di assumere più calcio. Malgrado questo sistema di difesa, la futura madre dovrebbe badare ad assumere una quantità sufficiente di calcio.

## Grazie al latte è possibile

Le più efficaci fonti di calcio sono il latte e i suoi derivati: la loro qualità fa sì che il corpo possa assumerli con facilità. Le sostanze contenute nel latte favoriscono inoltre l'assunzione del calcio a livello intestinale. Il latte contiene quasi tutte le vitamine e i minerali necessari, così come proteine di elevata qualità.

Una donna incinta cui non piacciono né il latte né i suoi derivati dovrebbe rivolgersi al suo medico, e discutere se sia il caso di ricorrere ad un preparato a base di calcio. Tuttavia, il latte e i

latticini non andrebbero aboliti completamente, poiché in tal caso il pericolo di carenze nutritive sarebbe elevato. La questione andrebbe discussa con una dietista diplomata, in grado di formulare i consigli necessari per integrare al meglio il latte e i suoi derivati nell'alimentazione.

## Profilassi delle allergie?

La donna incinta deve riflettere bene se rinunciare o meno, in misura preventiva, ad alimenti che potrebbero scatenare reazioni allergiche (latte, uova, noci e prodotti a base di soia). Nessuno studio scientifico ha potuto provare finora che una dieta di questo genere diminuisca il rischio di allergie nel bambino. Per la donna incinta esiste invece il considerevole rischio che insorgano carenze alimentari – soprattutto nel caso sopprima completamente il latte e i suoi derivati (un gruppo alimentare di estrema importanza). Una dieta «preventiva» di questo genere non è per niente raccomandabile. La migliore e più naturale profilassi inizia dopo la nascita, con un'alimentazione a base esclusivamente di latte materno sull'arco di 4 o 6 mesi.



## Vitamine e sostanze minerali



Alimenti ricchi di acido folico: latte, verdura a foglie verdi, prodotti integrali, noci, leguminose, pomodori.

Il ferro si trova nella carne, nei prodotti integrali e nelle leguminose. Se assunti durante i pasti, gli alimenti e le bevande ricchi di vitamina C (succhi di frutta e verdura) ne favoriscono l'assorbimento.

Durante la gravidanza, la donna ha bisogno di più vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, niacina, B<sub>6</sub>, acido folico, B<sub>12</sub>, A, C, E) e sostanze minerali (fosforo, magnesio, iodio, zinco e ferro). Il fabbisogno aumenta, ma un'alimentazione equilibrata permette senz'altro di farvi fronte, e di assumere queste vitamine e questi sali minerali nella giusta quantità. L'alimentazione della donna incinta è equilibrata quando:

- comprende ogni giorno frutta, verdura, prodotti integrali, come pure latte e latticini.
- il piano alimentare comprende carne, pesce, leguminose, noci, nonché lipidi preziosi quali olio di colza, olio d'oliva e burro.
- si utilizza sale da cucina arricchito di iodio.

Un punto critico è rappresentato dall'assunzione di acido folico e ferro. Per questi due casi è opportuno ricorrere a integratori alimentari, di cui occorre discutere con il proprio medico.

L'acido folico è necessario alla mitosi (riproduzione cellulare) e quindi alla crescita. Un apporto sufficiente di acido folico riduce il rischio di malformazioni nello sviluppo del midollo spinale e del sistema nervoso centrale, che possono portare a difetti del tubo neurale (la cosiddetta «spina bifida»). Idealmente, la profilassi per un'assunzione sufficiente di acido folico va iniziata al più tardi alla quarta settimana di gravidanza e va mantenuta almeno durante i primi tre mesi.

Il ferro è molto importante dal sesto al nono mese di gravidanza, durante la fase in cui il bambino si sviluppa più velocemente. Sovente il corpo non riesce più a procurarsi il ferro necessario attraverso la sola alimentazione.

# Problemi alimentari durante la gravidanza

L'influsso dei mutamenti ormonali sulle funzioni metaboliche, l'ingrossamento del ventre, la crescente pressione sulla spina dorsale e sulle gambe possono riservare qualche problema alla donna incinta sin dall'inizio della gravidanza. Purtroppo contro questi disturbi non si può fare nulla, sono parte del normale corso di una gravidanza. È tuttavia possibile dare qualche consiglio per alleviarli almeno un poco.

## Nausea e vomito

Durante le prime 12–15 settimane il corpo della donna incinta deve abituarsi alla nuova situazione. I cambiamenti ormonali possono comportare una nausea diffusa il mattino e causare vomito. Alcune donne ne soffrono più di altre, e possono vomitare anche durante il giorno o la notte. Sovente può essere d'aiuto assumere una quantità minima di cibo e di liquidi al mattino prima di alzarsi, come ad esempio una tazza di tè con uno zwieback.

### I nostri consigli

- bere un bicchiere di acqua calda (bollita e poi lasciata raffreddare fino a raggiungere la temperatura ambiente) con un po' di succo

di limone, miele e una punta di coltello di cardamomo in polvere;

- bere un bicchiere di acqua calda (bollita e poi lasciata raffreddare fino a raggiungere la temperatura ambiente) con una punta di coltello di zenzero in polvere;
- contro una forte nausea può essere utile l'ingestione di qualcosa di acido, ad esempio acqua con succo di limone, oppure una caramella acida.

## Bruciore di stomaco e rigurgiti

Se, dopo i pasti, la donna incinta prova una sensazione di bruciore nella parte inferiore dell'esofago e sente che il contenuto dello stomaco tende a risalire, si parla di bruciore di stomaco e di rigurgiti di acidità. Questi disturbi subentrano di norma durante la seconda parte della gravidanza, quando il ventre in crescita spinge contro lo stomaco. Per combatterli occorre in linea generale masticare bene, lasciando che gli alimenti si imbevano di saliva, fare dei pasti frequenti ma poco abbondanti e rinunciare a tutti gli alimenti molto piccanti, molto acidi, molto salati e molto grassi.

### I nostri consigli

- bere una tazza di tè all'anice o al finocchio dopo i pasti;



- in caso di disturbi acuti, una tazza di latte caldo può essere d'aiuto, bevuta a piccoli sorsi e lentamente. Un cracker ai cereali aumenta la capacità del latte di assimilare gli acidi;
- talvolta può essere d'aiuto masticare lentamente qualche mandorla o un cucchiaino di fiocchi d'avena caldi.

### Costipazione

Gli ormoni che agiscono durante la gravidanza riducono l'attività muscolare di stomaco e intestino, e molte donne soffrono così di costipazione. Come se non bastasse, i preparati a base di ferro possono ulteriormente aggravare il disturbo. Ci si può aiutare facendo movimento con regolarità, massaggiando leggermente il ventre, mangiando molte fibre, così come molta frutta e verdura. In caso di costipazione accentuata, bisogna informare il medico curante, e soprattutto rinunciare a rimedi «fai da te» quali pastiglie e tè lassativi.

#### I nostri consigli

- la sera mettere a mollo un fico e una prugna secchi, che vanno poi mangiati la mattina seguente a colazione, assieme all'acqua;

- mettere a mollo durante la notte un cucchiaino di semi di lino macinati grossolanamente, che vanno poi mangiati a colazione con un bifidus.

### Cautela!

Per alcool, caffè e tè non è ancora stata stabilita una quantità massima che permetta di escludere in assoluto il rischio di causare un danno al nascituro. La donna incinta è quindi completamente libera di decidere se, come e in che misura assumere queste sostanze.

#### I nostri consigli

- nel limite del possibile, evitare bevande che contengono caffeina come caffè nero, tè verde, tè freddo, coca cola e simili. Ciò detto, 2 o 3 tazze di caffè o di tè, oppure 2 bicchieri di tè freddo o di coca cola non comportano certo grandi rischi;
- alcool e nicotina riservano invece pericoli ben maggiori per il nascituro, e sarebbe meglio rinunciarvi completamente.

# Consigli alimentari per il periodo dell'allattamento

Non c'è miglior nutrimento per il neonato che il latte materno. Sull'allattamento esistono numerose pubblicazioni specializzate, e in caso di problemi le consulenti in allattamento e le levatrici sono pronte a dare il loro aiuto. In questo opuscolo abbiamo pertanto deciso di non parlare tanto dell'allattamento in sé, quanto piuttosto della migliore alimentazione per la neomamma, che in questo periodo ha bisogno di sostanze nutritive pregiate, così da avere l'energia sufficiente per sentirsi in forma e piena di vita.

## Mangiare secondo la piramide degli alimenti

Sostanzialmente, durante l'allattamento valgono le stesse norme menzionate per i mesi della gravidanza. La piramide di pagina 5 serve per orientarsi nella scelta e nella quantità. Per la maggior parte delle sostanze nutritive, durante l'allattamento il fabbisogno continua ad essere maggiore rispetto ad una situazione normale; può tuttavia essere soddisfatto grazie ad un'equilibrata composizione dei pasti. Vere e proprie carenze possono intervenire solo nel tasso di iodio e di alcuni acidi grassi. Per questo motivo occorre usare sale da cucina

arricchito di iodio e grassi naturali pregiati come olio di colza, olio d'oliva e burro.

## Quantità e qualità sono ora particolarmente importanti

Durante il periodo dell'allattamento, la madre ha bisogno di più energie. Se il bambino è nutrito solo con il latte materno, la madre ha bisogno giornalmente di 500–600 kcal in più. Quando l'allattamento è integrato con un'altra alimentazione, occorrono circa 250 kcal in più. Queste cifre sono solo indicative. La neomamma può controllare se il suo fabbisogno è coperto in modo ottimale salendo semplicemente sulla bilancia: se il suo peso si mantiene costante, e se non perde pertanto più di 500 grammi al mese, significa che il suo corpo riesce a conservare un buon equilibrio energetico.

La donna che allatta dovrebbe nutrirsi con prodotti di stagione, di provenienza indigena e di qualità, che le forniranno le pregiate sostanze nutritive di cui ha bisogno.



Per coprire il maggiore fabbisogno di sostanze nutritive, durante l'allattamento occorrono in più:



verdura/insalata  
1 porzione

+



frutta  
1 porzione

+



ricostituenti  
2 porzioni

+



latte o carne  
1 porzione

+



burro o olio  
10g

**Digiuni e diete? Non è proprio il momento!**

Durante l'allattamento, la neomamma deve rinunciare a diete dimagranti che metterebbero seriamente in pericolo la sua salute. In questo periodo la produzione di latte è la cosa più importante. La composizione del latte materno è adeguata ai bisogni del neonato e si mantiene costante per quanto concerne la maggior parte delle sostanze nutritive. Se la qualità dell'alimentazione si impoverisce, il corpo della neomamma va ad attingere alle sue riserve energetiche. In caso di cure dimagranti, inoltre, è possibile che sostanze dannose immagazzinate negli strati adiposi vengano liberate e vadano così a finire nel latte di cui si nutre il neonato.

## Ciò che vale la pena sapere sul latte

Un buon apporto di calcio è particolarmente importante durante l'allattamento – per la madre e per il prezioso latte che essa produce!

In questo caso, il latte e i suoi derivati sono molto importanti per tre motivi:

- sono ricchi di calcio;
- il calcio è assorbito con facilità dall'intestino;
- il calcio è sintetizzato dal corpo in modo ottimale.

Assorbimento e possibilità di sintesi dipendono da altre sostanze di cui sono composti il latte e i suoi derivati.

Il latte e i suoi derivati forniscono alla donna che allatta una gran quantità di sostanze minerali e di vitamine, proteine pregiate e lipidi facilmente digeribili.

La donna che allatta dovrebbe provare a combinare le fonti di calcio di origine vegetale con il latte o con i suoi derivati. In tal modo potrà beneficiare del calcio contenuto in alimenti particolarmente saporiti come finocchi, broccoli, cavoli, leguminose e cereali.



### Latte e rischi di allergia

Molte delle sostanze contenute nell'alimentazione della madre finiscono poi nel suo latte. Facile pensare, quindi, che ciò avvenga anche per le proteine allergeniche contenute nel latte di mucca, nella carne, nel pesce o nelle noci. Ancor più facile concludere che se la madre esclude dalla propria alimentazione questi alimenti – lanciandosi quindi in una vera e propria dieta di esclusione – il rischio per il bambino possa diminuire. Il mondo scientifico è molto moderato rispetto all'opportunità di una simile scelta. Finora gli allergologi non si sono ancora sbilanciati, preferendo evitare raccomandazioni in un senso o nell'altro. Sanno infatti perfettamente che modificare l'alimentazione escludendo gli alimenti allergenici non significherebbe solo pregiudicare fortemente la salute della madre, ma anche la qualità di vita dell'intera famiglia. Questo tipo di dieta, infatti, rischia di non essere sufficientemente differenziato, e di provocare rapidamente carenze alimentari sia nella madre sia nel bambino.



Tre porzioni giornaliere di latte e di suoi derivati garantiscono alla donna che allatta un apporto sufficiente di calcio. L'ampia scelta di latticini consente di variare con facilità il menu.



Se una donna che allatta rinuncia al latte e ai suoi derivati, rischia carenze di calcio e di numerose altre importanti sostanze, ma in misura differente da quanto avviene nel caso di una dieta che escluda carne, pesce, uova o noci.

Prima di decidersi a favore di una dieta di questo genere, la donna che allatta dovrebbe rivolgersi a un medico specialista o a una dietista diplomata.



Se in un neonato la cui alimentazione si basa esclusivamente sul latte materno emergessero comunque sintomi allergici, dopo una consultazione con il pediatra può essere opportuno cessare l'allattamento e passare ad una dieta a base di prodotti idrolizzati. Oltre al pediatra, possono in tal caso essere d'aiuto anche l'allergologo o la dietista diplomata specializzata in alimentazione infantile.

## Qualche altro consiglio sul cibo



Il bambino è irrequieto, soffre di flatulenze o ha il sederino rosso? La mamma non deve temere subito che si tratti di un problema legato alla sua alimentazione.

### Limitare le limitazioni

Per la maggior parte dei disturbi che colpiscono i neonati, questo legame di causa-effetto non è provato scientificamente. In alcuni neonati, certo, gli agrumi possono provocare lievi lesioni, oppure i cavoli, le leguminose e le cipolle possono causare flatulenze. Ciò non significa che la madre debba eliminare tutti questi alimenti dalla sua dieta. Se teme che un determinato alimento sia all'origine del malessere del neonato potrà escluderlo dalla sua alimentazione. Se tuttavia i sintomi non dovessero sparire, lo reintegri immediatamente: più alimenti si escludono, più diventa difficile assicurare un'alimentazione equilibrata.

Il neonato è sottoposto ad una moltitudine di stimoli del mondo esterno, ed è messo sotto forte pressione. Inoltre il suo sistema digestivo non è ancora formato completamente. Può pertanto reagire con irrequietezza, pianti, flatu-

lenze, coliche – e la preoccupazione dei genitori aumenta. Ciò non significa tuttavia che la madre debba infliggersi una dieta: è molto più semplice prendersi il tempo, e lasciarlo anche al bambino, per abituarsi alle nuove situazioni che si vengono a creare.

### Bere molto

Per produrre il latte, la madre ha bisogno di bere molto e regolarmente (dai 2 ai 3 litri al giorno). Sono adatte tutte le bevande non zuccherate, come acqua e acqua minerale. Per cambiare si possono bere anche infusi alle erbe o alla frutta, sciroppi, succo di mela diluito oppure, moderatamente, bevande dolci a base di siero di latte.

Si trovano in vendita tè speciali per l'allattamento, a base di semi di finocchio, anice e cumino: si crede che possano aiutare la produzione di latte. Ciò non è tuttavia stato provato scientificamente. Se la madre che allatta decide di fare ricorso a questo tipo di bevande, deve limitarsi ad una, massimo due tazze al giorno – così come per gli altri infusi alle erbe o alla frutta.



### **Alcool, caffeina, teina: attenzione!**

Anche durante l'allattamento occorre essere prudenti con alcool, caffeina e teina. Certe sostanze possono passare nel latte e provocare reazioni nei neonati particolarmente sensibili.

- Caffeina: la si trova nel caffè, nel tè nero e verde, nei tè freddi e nelle bibite a base di cola. Dalle due alle tre tazze di caffè o di tè, oppure due bicchieri di tè freddo o bevande alla cola non provocano nessun problema alla maggior parte dei neonati. Nel caso di neonati particolarmente sensibili, tuttavia, possono causare una certa eccitazione.
- La teobromina si trova nel cacao ed è parente stretta della caffeina. Neonati sensibili possono reagire alla sua azione eccitante. Un po' di cioccolato ogni tanto non dovrebbe porre problemi.
- L'alcool passa nel latte. Se ogni tanto la mamma ha voglia di bere un bicchiere di vino o di birra, lo dovrebbe fare non immediatamente prima della poppata. Il suo corpo avrà così il tempo di smaltire l'alcool.
- Anche la nicotina passa nel latte, e ne pregiudica la formazione. La cosa migliore è rinunciare, e proteggere il neonato anche dal fumo passivo.



### **Servizio di consulenza**

Desidera ulteriori informazioni su un'alimentazione sana ed equilibrata?

Siamo a sua disposizione dal martedì al venerdì: ci chiami allo

**031 359 57 56**

Può contattarci anche via Internet

**[ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)**



Nicole Huwyler e  
Regula Thut Borner  
dietiste diplomate  
Federazione dei Produttori Svizzeri  
di Latte, PSL

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten  
Producteurs Suisses de Lait  
Produttori Svizzeri di Latte*

Reparto PR  
Weststrasse 10  
Casella postale  
CH-3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 28

Telefax 031 359 58 55

[pr@swissmilk.ch](mailto:pr@swissmilk.ch)

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

