Guida, parte 3

Allattamento al seno

Guida, parte 3
Allattamento al seno

1. Cambiamenti fisici dopo la nascita 4
2. I bisogni nutrizionali di madre e bambino 5
3. Nutrizione: aspetti che le donne in allattamento devono tenere in conto 8
4. La famosa «altalena di emozioni» 11
5. Ginnastica post parto 12
6. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 13
7. Prodotti Andreabal 15

I seguenti opuscoli aggiuntivi possono essere richiesti ad Andreabal AG:

Guida, parte 1
Prima della gravidanza

1. Preparazione alla gravidanza 4
2. Passaggio ad uno stile di vita sano 4
3. L'importanza basilare dell'acido folico 5
4. Prevenzione di altri difetti congeniti con l'acido folico 6
5. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 7
6. Cosa può fare il maschio 10

Guida, parte 2
Gravidanza

1. Dall'embrione al neonato 4
2. Due nutrienti importanti: lista e raccomandazioni generali 6
3. Nutrizione: aspetti che le donne in gravidanza devono tenere in conto 9
4. Escrementi di gatto, sigarette, farmaci: come abbattere i rischi 12
5. L'esercizio fisico fa bene: mantenersi in forma è fondamentale 13
6. Preparazione al parto, nascita e ruolo dell'uomo 13
7. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 15
8. Fenomeno delle smagliature: cosa si può fare? 17
9. Altri prodotti raccomandati 18
10. Cambiamento del fabbisogno di nutrienti nelle donne in gravidanza e in allattamento 19

Guida, parte 3
Allattamento al seno

1. Cambiamenti fisici dopo la nascita

La nascita è un evento travolgente, nel contempo rappresenta una immensa prova di forza per la madre e per il bambino. Lo stress per di più non si limita solo alla sfera del corpo. Il passaggio dalla gravidanza all'allattamento è associato a un brusco cambiamento di ormoni, che può portare a forti fluttuazioni emotive nelle neomamme.
(maggiori informazioni a pagina 11).

Subito dopo il parto, l'utero inizia a regredire. All'inizio ha le dimensioni di un melone, in un secondo momento si riduce a circa 70 grammi e ha ancora le dimensioni di una pera. Questo processo dura da sei a otto settimane e inizialmente può essere doloroso. Durante il parto possono verificarsi anche lesioni perineali. La guarigione richiede diverse settimane.

Nelle prime quattro-sei settimane vengono secrete anche le cosiddette lochiazioni. È la secrezione della ferita che il corpo rilascia gradualmente attraverso la vagina. Inizialmente, la quantità e il colore di questi secreti sono simili a quelli delle mestruazioni.

Dopo quattro settimane, la cervice si è chiusa. Le lochiazioni sono ora chiare, la secrezioni vaginale è allo stesso livello di prima della gravidanza. Le mestruazioni possono ricominciare già da sei settimane dopo il parto. Se il bambino è allattato al seno, possono essere necessari alcuni mesi prima delle ripresa del ciclo mestruale.

Dopo la nascita del bambino, la perdita di peso dovuta anche alla contemporanea scomparsa del liquido amniotico e della placenta è in media di cinque chilogrammi. I muscoli del pavimento addominale e soprattutto pelvico, massacrati durante la gravidanza, sono indeboliti, c'è il rischio di andare incontro a problemi di incontinenza. Per questo motivo, la ginnastica post-partum e un sufficiente esercizio fisico sono un importante prerequisito per gestire con successo il decorso del puerperio (vedi pagina 12).

Con la fuoriuscita della placenta e il primo attaccamento del bambino al seno subito dopo la nascita, viene stimolata la produzione di latte.
Nei primi giorni dopo il parto arriva la montata lattea che indurisce il seno e, soprattutto, lo gonfia significativamente.

2. I bisogni nutrizionali di madre e bambino

Durante l'allattamento, il fabbisogno di sostanze nutritive della madre è addirittura superiore a quello della gravidanza e, per alcune sostanze come per la vitamina A, può arrivare ad essere quasi il doppio. Ciò non sorprende, se si considera che il latte materno fornisce al bambino tutto ciò di cui ha bisogno per vivere e svilupparsi in modo sano. Non per niente l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di allattare al seno i neonati per almeno sei mesi.

Il latte materno è in assoluto la bevanda nutrizionale perfetta, che non solo fa crescere la piccola creatura grande e forte, ma la protegge anche da infezioni e malattie. Il latte materno contiene milioni di cellule vive (ad esempio globuli bianchi o cellule staminali), proteine, molecole di zucchero, enzimi, vitamine e minerali, anticorpi e molto altro.

Studi empirici dimostrano che i bambini allattati esclusivamente al seno per i primi sei mesi sono più sani rispetto ai bambini che hanno ricevuto latte artificiale. S'ammalano più raramente di influenza, otite, infezioni respiratorie o diarrea. Se si ammalano, di solito si riprendono più rapidamente perché il latte materno reagisce all'infezione producendo speciali anticorpi.

Alle volte però l'allattamento non funziona, alle volte si preferisce non allattare al seno. Le ostetriche e le consulenti per l'allattamento al seno forniscono sostegno e aiuto in queste situazioni.

Per garantire che al bambino non manchi nulla, è ovviamente fondamentale che la madre segua una dieta equilibrata e sana. L'allattamento al seno fa bruciare circa 500 calorie al giorno. Il fabbisogno residuo di nutrienti che non può essere coperto dall'alimentazione viene solitamente soddisfatto con preparati multivitaminici.

La ginecologa zurighese Lea Köchli afferma nell'intervista (vedi pagina 14) che con cinque porzioni al giorno di verdura, insalata o frutta si potrebbe teoricamente fare a meno di integratori multivitaminici. «Tuttavia, l'esperienza pratica dimostra che questo obiettivo è difficile da raggiungere, in particolare dopo la nascita. Semplicemente... si hanno altre cose da fare.»

Di seguito è riportata una lista dei nutrienti il cui fabbisogno aumenta durante l'allattamento:

Vitamina A +85%: è importante per la crescita delle cellule, per la vista, la pelle e le mucose. Rafforza il sistema immunitario ed è importante per la genesi delle cellule sanguigne

Beta-carotene +85%: sostanza di origine vegetale che il corpo umano converte in vitamina A. Importante per le difese immunitarie. Protegge dalle malattie infettive

Iodio +65%: assume la funzione di regolazione del metabolismo

Zinco +60%: rafforza il sistema immunitario, forma gli enzimi metabolici ed è importante per la crescita cellulare

Vitamina E +40%: protegge le cellule dalla distruzione (in quanto antiossidante). Importante nella gestione delle gonadi. Per questo motivo è chiamata anche «vitamina antisterilità»

Vitamina C +35%: rafforza il sistema immunitario, migliora l'assorbimento del ferro ed è coinvolta nella formazione del tessuto connettivo

Calcio +30%: coinvolto nella formazione di ossa e denti ed è importante per la contrazione muscolare

Fosforo +30%: indispensabile per il metabolismo energetico e il funzionamento delle cellule, favorisce inoltre la crescita di ossa e denti

Biotina +15%: gioca un ruolo importante nel metabolismo delle proteine, dei grassi e dei carboidrati ed è importante per capelli e unghie

Vitamina D_3: gioca un ruolo importante nella formazione delle ossa e rafforza il sistema immunitario

Vitamina K_2: recenti scoperte dimostrano che la vitamina K_2, in combinazione con la vitamina D_3, influisce sulla formazione delle ossa e della mascella

Vitamine del gruppo B +14 – 40%: importanti per il metabolismo di proteine, grassi e carboidrati. Importanti anche per la formazione del sangue (ematopoiesi) e per il sistema nervoso

Acido folico: promuove la divisione cellulare e l'ematopoiesi

Ferro +33%: importante perché lega l'ossigeno, e ne permette il trasporto

Magnesio +30%: importante per la tensione e il rilassamento muscolare

Selenio +25%: protegge le cellule dallo stress ossidativo e rafforza il sistema immunitario

Acidi grassi omega-3: in particolare l'acido grasso omega-3 DHA (acido docosaesanoico) è un acido grasso essenziale, polinsaturo ed è un importante mattoncino delle cellule, soprattutto quelle cerebrali e nervose e della retina dell'occhio.

3. Nutrizione: aspetti che le donne in allattamento devono tenere in conto

Il seguente elenco fornisce una panoramica dei diversi alimenti che garantiscono una dieta sana durante l'allattamento al seno. Indica anche i prodotti che non dovrebbero essere consumati per proteggere il bambino e la madre dalle possibili malattie. Le raccomandazioni allegate provengono dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV).

Bevande

Raccomandazione: durante allattamento al seno bere almeno 2 litri al giorno. Preferire bevande non zuccherate come acqua, tisane di frutta e alle erbe.
Attenzione: è opportuno limitare a una o due tasse al giorno il consumo di bevande contenenti caffeina, come caffè, tè nero, tè verde, tè freddo, bevande a base di cola e miscele di caffè e latte già pronte da bere. Lo stesso vale per le bevande energetiche.

Inoltre, anche durante il periodo dell'allattamento si dovrebbero evitare, per quanto possibile, le bevande alcoliche. Il consumo di alcol può inibire lo sviluppo degli organi del bambino o danneggiare il sistema nervoso.

Verdure e frutta

Raccomandazione: almeno 5 porzioni (120 g ciascuna) al giorno, di cui 3 di verdura e 2 di frutta. Si tratta, a mo' di esempio, di pomodori, carote, broccoli, mele, albicocche.

Prodotti a base di cereali, patate e legumi

Raccomandazione: i prodotti integrali come il pane integrale, i fiocchi integrali, il riso integrale e i legumi come lenticchie, ceci, fagioli secchi e piselli sono fonti particolarmente preziose di vitamine e minerali. Questi alimenti aiutano anche a prevenire la stitichezza. I legumi contengono anche molte proteine.

Latte e latticini

Raccomandazione: il latte e i latticini sono importanti per un adeguato apporto di calcio. Si dovrebbero consumare da 3 a 4 porzioni al giorno.

Carne, pesce, uova, tofu e altre fonti proteiche

Raccomandazione: pollame, carne, pesce, ma anche uova sono tutti alimenti che contengono molte proteine. Consumare ogni giorno una porzione di alimenti proteici di questo gruppo.
Attenzione: a causa di potenziali contaminanti (diossina), i seguenti prodotti dovrebbero essere evitati durante l'allattamento

- Selvaggina e fegato
- Questi pesci: marlin, pesce spada, squalo, salmone del Baltico, aringa del Baltico
- Il tonno fresco e il luccio proveniente da altri paesi dovrebbero essere consumati al massimo una volta alla settimana.

Oli, grassi e noci

Raccomandazioni: oli come l'olio di colza e l'olio d'oliva, grassi come il burro e la margarina e le noci contengono molti grassi. Questo li rende preziosi fornitori di energia.
Suggerimento: è importante prestare attenzione alla qualità. Alcuni oli vegetali (olio di colza) e frutta a guscio (noci) contengono acidi grassi omega-3 fondamentali.

Dolce e salato

Raccomandazioni: perché non concedersi una porzione di cioccolato, una bevanda dolce o uno snack salato nell'ambito di una dieta varia? Finché il consumo rimane nei limiti, non è affatto un problema.

Dieta vegetariana e vegana:
cosa c'è da sapere
Alcuni dei nutrienti necessari durante l'allattamento al seno vanno persi quando non si consumano prodotti a base di carne né alimenti di origine animale e devono essere sostituiti altrimenti.

«Evitare carne e pesce porta di solito a livelli critici di ferro, vitamina B_{12} e acidi grassi omega-3», spiega la ginecologa zurighese Lea Köchli. Il fabbisogno dovrebbe essere assunto attraverso altre fonti: altri alimenti (tofu, legumi), alimenti fortificati (ad esempio il latte di soia con calcio) o integratori di sostanze nutritive.

Droghe / Sigarette
Raccomandazioni: astenersi.

Farmaci
Raccomandazioni: solo dopo aver consultato una persona debitamente qualificata.

4. La famosa «altalena di emozioni»

Pianti a dirotto senza motivo, alternanza di emozioni con alti e bassi, stati depressivi: Le neomamme possono andare incontro a queste altalene di emozioni mentre si riprendono dalle fatiche del parto e si prendono cura del neonato.

Il motivo risiede nel brusco cambiamento ormonale che si verifica dopo il parto e che spiega l'instabilità emotiva. Tuttavia, non si tratta di una condizione duratura, giacché dopo qualche giorno lo tsunami emotivo dovrebbe essersi placato.

Il valore dell'allattamento al seno è evidente anche in questo senso. Quando il bambino succhia il seno, infatti, vengono rilasciati gli ormoni ossitocici. L'ossitocina è soprannominata «ormone dell'amore o delle coccole».

Studi scientifici hanno dimostrato che l'ossitocina ha un effetto antidepressivo. Le donne con livelli di ossitocina più elevati soffrono meno di ansia e depressione. Sono più tranquille e meno stressate.

L'allattamento al seno non ha solo grandi vantaggi per il bambino (vedi pagina 5), ma anche per la madre. L'ormone dell'amore e delle coccole previene ulteriori perdite di sangue dopo la nascita (e la relativa carenza di ferro conseguente all'anemia) e riduce i rischi di malattie cardiache, diabete di tipo 2 e cancro per tutta la vita.

Infine, l'allattamento al seno rafforza la relazione tra la madre e il bambino, che sente amore e protezione attraverso un contatto fisico intimo e caldo. In merito esistono anche studi scientifici, che hanno stabilito un legame tra il livello di ossitocina e la sensibilità della madre nei confronti del neonato.

5. Ginnastica post parto

La gravidanza dilata i muscoli addominali e allunga il pavimento pelvico. Per evitare problemi di salute futuri, come l'incontinenza o i dolori addominali e alla schiena, è importante che i muscoli indeboliti vengano rafforzati di nuovo dopo la nascita con un'adeguata ginnastica postnatale.

Gli esercizi però non devono essere iniziati troppo presto. L'Ospedale Universitario di Basilea ha preparato un prontuario in cui vengono affrontati questi punti.

Raccomandazioni per le prime sei-otto settimane (puerperio):

- Stare sdraiate prone per 10–15 minuti al giorno, perché questo avrà un effetto positivo sull'utero e sulle lochiazioni.
- In caso di ritenzione idrica agli arti inferiori, mantenere con regolarità le gambe in posizione sopraelevata, muovere le dita dei piedi e i piedi in aria.
- Non trasportare né sollevare pesi superiori a 5–7 kg nelle prime 6 settimane dopo la nascita.
- Quando si tossisce e si starnutisce, tendere i muscoli del pavimento pelvico e ruotare il busto di lato.
- Evitare di premere inutilmente durante la minzione e la defecazione.
- Durante la minzione, sedersi in posizione eretta, ruotare invece leggermente il bacino all'indietro durante la defecazione.
- Astenersi dagli esercizi per gli addominali che possono comportare un carico eccessivo.
- Sedersi e alzarsi in piedi sempre rollando da un lato.

Inizio più precoce per il corso di ginnastica post parto

- Per un parto normale a partire da 6 settimane
- In caso di parto cesareo a partire da 8 settimane (dopo il follow-up medico)

Linee guida per l'attività sportiva

- Fin da subito: andare in bicicletta, passeggiare
- Dopo le lochiazioni e la guarigione della ferita: nuoto
- Dopo 6 mesi: jogging, attività che comportino salti

«Di fatto durante il periodo di allattamento non c'è niente a cui bisogna rinunciare»

La ginecologa di Zurigo parla dell'alimentazione durante l'allattamento, dell'assunzione di integratori multivitaminici e della sua leggendaria parete di foto di bebè.

6. Intervista con l'esperto: Lea Köchli

Da ginecologo, come accompagna le donne dopo il parto?

Dipende se sono presente o meno al parto. Se il parto ha luogo in un ospedale pubblico, rivedo le donne per la prima volta dopo sei settimane per un controllo. In quest'occasione parliamo dell'esperienza del parto, della riabilitazione del pavimento pelvico, dei problemi dell'allattamento, della contraccezione e di altre questioni che si presentano.

E quando è lei stessa che assiste al parto?

In questo caso l'assistenza è molto più intensa. Visito le donne ogni giorno del decorso post-partum e le aiuto a strutturare questo periodo così stressante. In molti casi i primi giorni da madre sono più impegnativi del parto stesso. La vita per le neomamme può essere molto dura soprattutto quando sorgono problemi di allattamento, si dorme poco e le ferite del parto fanno molto male.

Si devono evitare alcuni alimenti durante l'allattamento?

Anche se spesso si sostiene il contrario e circolano molti consigli sull'alimentazione durante il periodo dell'allattamento, è importante notare che in linea di principio non c'è bisogno di fare a meno di nulla. In rari casi, i bambini possono sviluppare una reazione allergica ai componenti degli alimenti, anche se sono allattati al seno. Ma questo non è un motivo per evitare certi alimenti a priori.

E che dire dell'alcol?
Consiglio prudenza. Se non potete fare a meno di un bicchierino occasionale, dovreste aspettare che il vostro ritmo di allattamento si sia stabilizzato, che la quantità di latte si sia adattata e che abbiate già una buona esperienza con l'allattamento al seno o con l'uso di un tiralatte. L'alcol dovrebbe essere assunto subito dopo la poppata o dopo l'uso del tiralatte e solo in piccole quantità.

Caffè e tè nero. Si può?
Si consiglia moderazione anche con le bevande contenenti caffeina. Lei ha già menzionato il caffè e il tè nero, ma io parlerei anche della cola, del tè mate o delle varie bevande energetiche. Queste bevande hanno un effetto tonificante, non solo per la madre che allatta, ma anche per il bambino. La caffeina può anche causare mal di stomaco e meteorismi nei bambini, che non hanno ancora gli enzimi per metabolizzarla. Il lattante ha bisogno di più di tre giorni per scomporre la caffeina ingerita nel suo corpo.

In questa fase consiglia al paziente anche prodotti vitaminici?
Di solito consiglio di assumere il preparato multivitaminico della gravidanza anche durante l'allattamento. Durante l'allattamento, il fabbisogno di vitamine e minerali rimane elevato. Se la dieta è equilibrata e prevede cinque porzioni di verdura, insalata o frutta al giorno, in teoria si può fare a meno del multivitaminico. L'esperienza pratica dimostra che questo obiettivo è difficile da raggiungere, in particolare dopo la nascita. Semplicemente... si hanno altre cose da fare.

Lei e l'équipe gioite quando leggete gli annunci di nascita? Voglio dire… avete già assistito a innumerevoli nascite…
…ogni volta che riceviamo annunci di nascita siamo felici come una Pasqua! Spesso gli annunci contengono anche qualche riga di ringraziamento per noi, e questo ovviamente ci rende ancor più felici. La gravidanza è una sfida anche per il medico curante, quindi è ancora più grande la soddisfazione quando i nostri sforzi vengono apprezzati. La parete di fotografie del nostro ambulatorio è ormai leggendaria.

7. Prodotti Andreabal

AndreaCare Striae
La crema nutriente AndreaCare Striae contiene ingredienti preziosi nel trattamento della pelle esposta agli strapazzi

- L'estratto vegetale di centella asiatica previene le smagliature e migliora la compattezza e l'elasticità della pelle.
- L'olio di mandorle e il dexpantenolo idratano la pelle e prevengono la secchezza cutanea.
- Il bisabololo di origine naturale lenisce la pelle.

Grazie ai massaggi regolari con AndreaCare Striae, è possibile aiutare la pelle e prevenire le smagliature. La buona tollerabilità cutanea di AndreaCare Striae è stata confermata con test dermatologici.

AndreaVit® – Vitamine e minerali per la gravidanza
AndreaVit® è un preparato multivitaminico con 11 vitamine e 9 minerali e oligoelementi per le donne, per prevenire i sintomi da carenza prima, durante e dopo la gravidanza.

AndreaDHA®plus D_3 + K_2 favorisce lo sviluppo del neonato
Oltre alle vitamine, ai minerali e agli oligoelementi, è importante che le donne in gravidanza e in allattamento assumano una quantità sufficiente di acidi grassi omega-3. Il DHA (acido docosaesanoico) è un acido grasso essenziale, polinsaturo ed è un importante mattoncino costituente le cellule, in particolare quelle cerebrali e nervose e quelle della retina dell'occhio. La vitamina D_3 favorisce l'assorbimento del calcio contribuendo quindi alla salute ottimale delle ossa e ad un'elevata densità ossea. La vitamina K_2 è coinvolta nel trasporto del calcio. Favorisce la nascita di denti sani e un buono sviluppo della mascella.

Desidera ulteriori informazioni sulla fase precedente alla gravidanza o sulla gravidanza stessa?

Per ulteriori opuscoli informativi, rivolgersi al medico o visitare il sito www.andreabal.ch

Andreabal AG
www.andreabal.ch