

ALIMENTAZIONE IN ALLATTAMENTO

I suggerimenti che vi fornirò sono frutto della mia esperienza di madre di tre creature, quindi di tre allattamenti diretti, dell'esperienza con tantissime puerpere in questi 28 anni di lavoro di farmacista, grazie alle competenze acquisite grazie ai master di alimentazione e nel corso di certificazione come Farmacista esperta in allattamento materno.

Alle puerpere che mi chiedono aiuto perchè le loro creature hanno coliche dolorose, quasi sempre è stato detto in dimissione dall'ospedale o anche dal pediatra di base, che **POSSONO MANGIARE QUELLO CHE VOGLIONO.**

Nella mia esperienza ho conosciuto solo una persona che veramente poteva mangiare quello che voleva e la sua creatura mangiava, dormiva e faceva la cacca tranquillamente. Una sola.

Io stessa ho combattuto con le coliche per mesi con il primo figlio.

Quindi vado a farvi uno schema semplice su come introdurre gli alimenti durante l'allattamento, poi ovviamente ogni persona è diversa dalle altre, e così le nostre creature, quindi quando sarà l'ora dello svezzamento, che arriva prima di quanto non pensiate ora, chiedetemi le indicazioni.

Quello che mangiate lo mangia anche la vostra creatura attraverso il latte; più l'allattamento al seno prosegue, migliore è la relazione che si crea con la madre e sicuramente è fondamentale anche per la maturazione del suo microbiota. E' quindi fondamentale che la mamma si senta in forze per poter continuare ad allattare la sua creatura. Se siamo tutti d'accordo che siamo quello che mangiamo,

per stare in forza e in salute, dobbiamo alimentarci il meglio possibile.

Penso che se una scelta di alimentazione sana, quindi con alimenti BIO e di stagione, non è stata fatta già in gravidanza, sia questo il momento giusto per affrontarla.

Vi ricordo che la cacca è la cartina tornasole di come la creatura digerisce quello che mangiate, dovrebbe rimanere di colore giallo marrone tendente all'ocra, ma se diventa verde, qualcosa di quello che avete mangiato non l'ha digerito.

Affrontiamo i vari gruppi di alimenti

CEREALI

Dando per certo che i cereali, quelli che la maggior parte di voi chiama carboidrati, fanno meglio se mangiati INTEGRALI, questo discorso vale solo se li mangiate BIOLOGICI, perchè altrimenti vi mangiate i pesticidi che ci sono sulla crusca. Quindi se per scelta non mangio Bio, io ritengo sia meglio mangiare il cereale bianco e non integrale.

Si dividono in cereali con il glutine e senza glutine. Il glutine è composto da due semiproteine, la gliadina e la gluteina che insieme formano il glutine, proteina presente in alcuni cereali.

Molti di noi sono intolleranti al glutine, anche perchè, soprattutto noi Italiani, di glutine ne mangiamo veramente tanto, dalla colazione alla cena.

CEREALI CON GLUTINE	CEREALI SENZA GLUTINE
FRUMENTO	RISO
FARRO	MAIS
KAMUT	GRANO SARACENO
SEGALE	MIGLIO
FARRO	AMARANTO
ORZO	QUINOA
AVENA	MANIOCA
	TEFF
	SORGO
	AVENA SENZA GLUTINE

Spesso una delle sensazioni più fastidiose dell'intolleranza al glutine è il gonfiore e dolore addominale, diarrea o anche mal di testa, quindi io ricordo alle puerpere che sarebbe meglio alternare i due gruppi di cereali con e senza, in modo da mantenere il nostro organismo più "disinfiammato".

PROTEINE

Da vegetariana faccio fatica a consigliarvi le proteine animali, ma sono consapevole che un cambio di alimentazione va affrontato con calma e tranquillità, quindi non certo in questo momento delicato.

PESCE

La mia tesi di laurea è stata "mercurio nei prodotti ittici, danni per la salute", quindi il mio consiglio è quello di mangiare possibilmente pesci piccoli, possibilmente della nostra zona, evitando le sogliole e coda di rospo, che sono pesci che stanno sul fondale.

Per la quarantena consiglio pesci a forma di pesce, mentre

molluschi e crostacei li lascerei per quando l'allattamento è già rodato, in modo da capire se la nostra creatura li accetta senza conseguenze.

CARNE

L'importante è la qualità di quello che mangiate, quindi rigorosamente BIO, anche la carne, sempre perchè siamo quello che mangiamo.

Meglio nella quarantena la carne bianca, quindi POLLO, CONIGLIO, TACCHINO e AGNELLO. La carne rossa e i suoi derivati, quindi gli affettati, sarebbe bene, tolte le voglie dopo il parto ("la prima cosa che mi mangio dopo il parto, sarà il panino con il salame o la mortadella!") dimenticarsi per qualche mese.

UOVA

Le uova sono fatte dalle galline, quindi anche qui, di allevamenti piccoli, dove le galline siano a terra e mangino in granaglie biologiche.

Le uova io le ho sempre evitate durante la quarantena, perchè sono un alimento molto allergizzante. Poi si prova, reazione di pelle puntinata della creatura? Cacca verde? Si lascia stare e si riprova dopo qualche settimana.

LATTE E FORMAGGI

Qui il discorso è sempre quello della qualità, è sempre la mucca di prima, quindi BIO certamente o comunque di qualità.

Ci sono dei detti "bevi latte per far latte", in realtà noi mucche non siamo ed in realtà il latte ed i derivati del latte, non aiutano affatto la salute del nostro intestino. Quindi con moderazione, bevete acqua e tisane, non latte per far latte!

LEGUMI

PISELLI FAGIOLI FAGIOLINI CECI LENTICCHIE FAVE
CICERCHIE LUPINI SOIA

Andrebbero comprati secchi e cucinati; capisco che se non si ha qualcuno che ci aiuta e ci porta la pappa pronta, si può capire che li si acquisti cotti in vasetto di vetro. Vi ricordo però che vanno cucinati con l'alga kombu, ne basta proprio una fettina da mettere in cottura, ma anche quando si scaldano i precotti, che rende la buccia del legume digeribile ed evita la produzione di gas; nonché l'utilizzo del passa verdure, se si amano le zuppe, non il frullatore ad immersione.

Dovete usare le nonne che danno disponibilità a prepararvi i pasti e se non avete l'abitudine a mangiar legumi, dovete cominciare con calma.

SURROGATI VEGETALI

Il nome, surrogato, è proprio pessimo, ma se siete vegetariane e vegane lo conoscete bene. Si tratta dei preparati pronti da cucinare o elaborare a base di fagioli della soya fermentata o glutine, come il tempeh, il tofu e il seitan. Ormai anche sui social trovate mille ricette per elaborarli in modo che diventino un piatto buono e nutriente.

LE PROTEINE ANDREBBERO MANGIATE
SEPARATAMENTE!

Se mangio il risotto con i gamberi, poi mangio le alici e non la bistecca; se mangio la bistecca non mangerò le "tegoline" perché vi ricordo che sono legumi e non verdure, anche se verdi!

VERDURE e FRUTTA

Se nell'alimentazione sana si dovrebbe mangiare verdura e frutta di stagione, durante l'allattamento bisogna stare molto attenti alla stagione! Ovvero, FRAGOLE, MELONE, ANGURIA, PESCHE, CACHI e UVA di solito portano reazioni "colicose" o sulla pelle, soprattutto le fragole.

Mentre normalmente MELA, PERA e BANANA, non disturbano la creatura.

Anche i KIWI normalmente sono ben tollerati, mentre i frutti rossi, quindi MORE, LAMPONI, RIBES e i frutti ESOTICI, come l'ANANAS, MANGO, PAPAIA di solito irritano l'intestino.

Le verdure, evitiamo almeno in quarantena il gruppo delle SOLANACE: POMODORO, MELANZANE, PEPERONI, PEPERONCINI E PATATE.

Normalmente sono tollerate meglio le insalate a taglio, piuttosto che quelle croccanti, bene i CETRIOLI, CAROTE e FINOCCHI sia crudi che cotti, sempre in quantità non eccessive per evitare fermentazione.

La famiglia dei CAVOLI CAPPUCCI VERZE non è molto tollerata, come anche CARCIOFI E ASPARAGI, mi spiace!

Bene le ZUCCHINE, BIETA, CICORIA, mentre meno tollerati gli SPINACI. Come scritto sopra, bisogna poi provare e, nel caso di coliche, riprovare dopo qualche settimana.

SPEZIE AGLIO CIPOLLA con moderazione di solito non disturbano la creatura se li avete sempre mangiati, perchè si è già abituata nella vostra pancia!

Per tutto quello che non ho nominato, perché magari me lo sono dimenticata, sono disponibile per consulenze personalizzate.