Care mamme,
questo opuscolo, di facile consultazione, è stato pensato ed elaborato da un gruppo di pediatre e ginecologi appartenenti al Rotary, associazione presente in tutti i continenti, con 1200000 soci di entrambi i sessi che condividono lo scopo di lasciare il pianeta migliore di come lo hanno trovato, promuovendo il rispetto di elevati principi etici nella propria professione e costruendo un mondo di amicizia e di pace.
Tutto ciò avviene con la premessa fondamentale di "SERVIRE AL DI SOPRA DI OGNI INTERESSE PERSONALE".
Il Rotary nasce a Chicago il 23 febbraio 1905 e diventa, nel tempo, una rete mondiale.
Abbiamo voluto brevemente presentarvi il Rotary con le sue radici prima di chiarire il PERCHE' DI QUESTO OPUSCOLO.
In un mondo globale che corre e spesso tralascia di prendersi il tempo giusto in ogni situazione abbiamo pensato di offrire attraverso questo servizio "elementi" chiari, di facile consultazione ma di grande correttezza tecnico-scientifica rivolti a tutte le donne che hanno deciso di affrontare una gravidanza o che hanno già partorito o comunque sono partite …"dal pensiero di un figlio".
Vivendo ormai in una società multietnica ci rivolgiamo alle donne provenienti da ogni parte del mondo nel rispetto delle specifiche tradizioni, religioni, preferenze alimentari. Tratteremo l'alimentazione di gravidanze sane e di gravidanze a rischio, come quelle di donne sovrappeso, sottopeso, celiache, diabetiche, ecc…, partendo dal nuovo concetto della piramide alimentare globale.
Care mamme, troverete in questo opuscolo anche consigli che vanno oltre la gravidanza e il parto. Vi daremo un sostegno particolare e un forte incoraggiamento all'allattamento al seno: come iniziarlo e come mantenerlo nel tempo anche per rinforzare quel magico filo d'amore unico e vantaggioso per madre e figlio.
Troverete consigli per l'alimentazione infantile dallo svezzamento ai primi 1000 giorni di vita del vostro bambino. Questo è il nostro modo di starvi vicino.
Anche questo è ROTARY e il ROTARY c'è.

La vita di ogni bambino inizia" dal suo pensiero"

Questa non è solo una frase poetica ma è anche una verità scientifica. È stato assodato, infatti, che lo stato di salute ed in particolare il tuo stato nutrizionale prima e durante la gravidanza è in grado di indirizzare le vie del metabolismo del tuo bambino, non solo durante la vita fetale, ma anche dopo la nascita e fino all'età adulta.

Fino al secolo scorso si pensava che il patrimonio genetico, cioè tutti i geni che decidono le nostre caratteristiche fisiche (colore degli occhi, della pelle, la forma del naso ecc.) ma anche la funzionalità del fegato, dei reni, la capacità di rispondere alle infezioni e così via fossero eternamente uguali e non potessero essere modificati. Da almeno 20 anni invece si è compreso che gli stimoli ambientali possono modificare i nostri geni contenuti nei nostri cromosomi depositari del DNA la cui funzione è duplice: contiene le informazioni necessarie per far funzionare correttamente e rigenerare la cellula; permette all'organismo di trasmettere le proprie caratteristiche alla discendenza.

Nel nostro corpo solo circa il 3% del DNA ha un'attività fissa e definita. Il resto grazie ad un tipo speciale di DNA chiamato RNA messaggero, "chiede e risponde" all'ambiente in cui si trova e modifica le proprie risposte secondo quello che è più conveniente per la sopravvivenza della persona. Alcuni segnali dall'ambiente, attraverso l'azione dell'RNA messaggero, "accendono" o "spengono" la funzione di alcuni geni o ancora possono rallentare o accelerare l'azione di altri per rispondere in modo protettivo per l'organismo allo stimolo negativo. Queste risposte possono rimanere attive per tutta la vita, anche se in età successive possono invece danneggiare l'organismo.

Noi conosciamo solo alcuni di questi messaggi che modificano il DNA. Per esempio sappiamo che una malnutrizione grave nel primo trimestre di gravidanza provoca poi nella vita adulta ipertensione e malattie cardiache. Invece una malnutrizione durante il secondo e terzo trimestre di gravidanza potrebbe favorire il diabete in età adulta. Durante la vita fetale, ma anche entro il primo anno di vita, la carenza di ferro nell'alimentazione del lattante può danneggiare irrimediabilmente alcuni neuroni

che hanno il compito della memoria e del controllo della rabbia. Nel corso dei primi due anni di vita una quantità di proteine esagerata nell'alimentazione del bambino può favorire lo sviluppo di obesità negli anni successivi.

I primi mille giorni di vita quindi, dal "pensiero del bambino" fino al compimento del secondo anno di vita, sono un'occasione speciale per assicurare un futuro di salute al tuo bambino perché le radici della salute e quelle delle malattie si trovano proprio all'inizio della vita.

Alimentazione in Gravidanza

La salute del tuo bambino, mentre è ancora dentro di te e dopo la sua nascita, dipende molto da quello che mangi durante la gravidanza. Una sana e corretta alimentazione è infatti fondamentale per un adeguato sviluppo del feto, un buon esito del parto e per la prevenzione di malattie neonatali.

Fabbisogni nutrizionali in Gravidanza

Le abitudini alimentari cambiano molto fra le Regioni in Italia, e a maggior ragione possono essere molto diverse se tu vieni da un Paese straniero perciò i nostri consigli non possono essere molto specifici. In genere, per mangiare in maniera salutare e saporita durante gravidanza è sufficiente rispettare alcuni piccoli accorgimenti:

- variare il più possibile le scelte dei cibi, così da assumere tutti i nutrienti necessari
- consumare verdura e frutta di stagione ogni giorno, lavata in modo accurato con abbondante acqua corrente
- consumare carne, pesce e uova ben cotti
- limitare gli zuccheri semplici (dolci, gelati, bevande dolci, ecc.), preferendo carboidrati complessi come pasta, pane e patate
- limitare il consumo di bevande nervine come caffè, cioccolata, coca-cola e tè, preferendo prodotti decaffeinati e deteinati
- evitare il consumo di bevande alcoliche
- limitare molto il consumo di cibi preconfezionati, in genere poveri di vitamine e ricchi di conservanti

Durante la gravidanza, inoltre, il bisogno di alcuni nutrienti aumenta. I più importanti sono:

- Ferro: durante la gravidanza il bisogno di ferro aumenta molto perché, oltre a quello necessario per te, occorre dare al piccolo riserve di ferro per le sue necessità. Tale bisogno aumenta soprattutto nel secondo e nel terzo trimestre di gravidanza, quando il piccolo si costruisce le sue proprie riserve. Il ferro si trova soprattutto nella carne, da cui viene assorbito più facilmente, ma anche nei legumi ed in alcune verdure come spinaci, rape, carciofi e tutti i tipi dei cavoli. Il ferro presente nelle verdure viene assorbito più difficilmente rispetto a quello della carne, ma l'assorbimento viene aumentato con l'uso contemporaneo di cibi ricchi in vitamina C, soprattutto limone. Quindi, condire le verdure, ma anche la carne, con il succo di limone aiuta moltissimo l'assorbimento del ferro. ATTENZIONE! Assumere il ferro in quantità giusta non è importante solo per evitarti l'anemia da carenza di ferro, ma anche e soprattutto per permettere al piccolo di fare sviluppare bene il suo cervello e creare le condizioni perché le cellule nervose siano in numero adeguato e ben funzionanti.

- Calcio: è il minerale più presente nello scheletro e la sua assunzione durante la gravidanza e

soprattutto nel secondo e nel terzo trimestre deve essere maggiore perché necessario per la formazione dello scheletro del piccolo. Il calcio si trova abbondantemente nel latte e nei formaggi da cui viene assorbito più facilmente. Anche dalle acque ricche di calcio l'assorbimento è facile, mentre il calcio contenuto nei legumi e nelle verdure viene assorbito molto più difficilmente. ATTENZIONE! Nel caso che il calcio non sia assunto a sufficienza viene data la precedenza alla salute del bambino e il calcio viene prelevato dalle tue ossa esponendoti al rischio osteoporosi. Infine sembra che un'adeguata assunzione di calcio riduca il rischio di parto prematuro e di peso basso del neonato.

- Iodio: è importante nello sviluppo cerebrale e per la funzionalità tiroidea del feto. Lo iodio si trova soprattutto nei pesci di acqua salata, ma il modo migliore per assumere la quantità giusta è usare il sale iodato.

- Vitamina D: perché il calcio venga utilizzato al meglio è necessario che nell'organismo ci sia una quantità adeguata di vitamina D. La vitamina D si trova nei pesci grassi come il merluzzo (da cui veniva prodotto il famosissimo olio di fegato di merluzzo), ma, sebbene in quantità minore, anche nel burro, nelle uova e nei formaggi grassi. La gran parte di vitamina D presente nell'organismo viene però dall'esposizione della pelle al sole. È quindi importante cercare di passare almeno un'ora al giorno all'aria aperta, non eccessivamente coperti o almeno con la testa senza copertura e le mani senza guanti. Una quantità adeguata di vitamina D nel sangue serve per fissare il calcio nello scheletro del feto, ma di recente, si stanno scoprendo molte altre funzioni importanti della vitamina D per esempio nella formazione del sistema immunitario. ATTENZIONE! Se sei di pelle scura, se quando sei fuori casa porti il velo, o anche durante la gravidanza lavori al chiuso molte ore o infine sei molto sovrappeso, hai bisogno di quantità maggiori di vitamina D perciò riferisci al tuo ginecologo le tue abitudini in modo che tu possa essere aiutata e curata al massimo per il bene tuo e del tuo bambino.

Vitamine del gruppo B:

- Vitamina B9 detta anche acido folico: si trova abbondantemente nelle verdure a foglia larga e verde scuro come carciofi, cavolo e broccoli, mentre bieta, spinaci e legumi ne contengono quantità minori. La cottura ne riduce il contenuto. L'acido folico è indispensabile non solo per la formazione dei globuli rossi, ma soprattutto del midollo spinale e della colonna vertebrale. ATTENZIONE! La sua carenza può causare gravi malformazioni fino alla spina bifida, cioè la mancata chiusura della spina dorsale posteriormente con la fuoriuscita del midollo spinale. Questa malformazione può causare gravissimi danni fino all'incapacità di camminare e di controllare gli sfinteri. L'assunzione di acido folico dovrebbe addirittura precedere l'inizio della gravidanza e continuare per almeno i primi 3 mesi di gravidanza.

- Vitamina B12: si trova solo nella carne, nel pesce, uova e formaggi. È indispensabile per la produzione dei globuli rossi ma soprattutto per la formazione e la corretta funzione delle cellule nervose. ATTENZIONE! Una mancanza di vitamina B12 sin dalla vita fetale può causare un'atrofia delle cellule del cervello con danni irreversibili. La sua carenza è sempre presente nelle donne che seguono una dieta vegetariana e in questo caso l'aggiunta di vitamina B12 come medicinale DEVE essere presa sin dai primi giorni della gravidanza e DEVE continuare fin quando il bambino è allattato al seno.

DHA : è un grasso essenziale cioè che non possiamo formare noi nel nostro corpo ma che dobbiamo assumere dai cibi. Il DHA si trova nei pesci grassi come sardine e nel pesce azzurro che deve essere

consumato almeno 2-3 volte a settimana. Il consumo di DHA è particolarmente importante durante la gravidanza perché è indispensabile per la formazione e le funzioni del cervello e della retina del feto.

Alimenti: quali si e quali no

L'acqua ✓ E' raccomandabile l'assunzione di circa due litri d'acqua al giorno.	**Alcool** ✓ NO ALCOL!! In gravidanza è prudente l'astensione totale dall'alcol
Acqua Minerale ✓ Preferire le acque calciche - iposodiche per l'intenso fabbisogno di calcio durante la gravidanza	**Sale** ✓ POCO SALE!! Moderare il consumo di sale e di alimenti conservati con sale.
Cerali integrali ✓ Assumere più fibra con legumi, cerali e derivati integrali (pane integrale, biscotti ai cereali, ecc.)	**Dolcificanti** ✓ ATTENZIONE!! In gravidanza è prudente non usare i dolcificanti artificiali.
Frutta e verdura ✓ Consumare almeno 5 porzioni fra frutta e verdura al giorno	**Caffè** ✓ MODERAZIONE!! In gravidanza il consumo di caffeina (caffè. tè, cioccolato bibite tipo cola) dovrebbe essere limitata

Se questi sono i consigli sulla qualità dei cibi, dare consigli sulle porzioni diventa più complicato perché queste dipendono dal tuo peso prima della gravidanza. Per sapere se il tuo peso è proporzionato alla tua altezza puoi fare un calcolo abbastanza semplice. Il risultato del calcolo si chiama "Indice di Massa Corporea (IMC)" e si ottiene dividendo il peso in Kg per la tua altezza misurata in metri al quadrato (peso in Kg/altezza in metri^2). Verifica con il tuo ginecologo se il tuo peso è adeguato alla tua altezza o se sei troppo magra (sottopeso) o se pesi troppo e sei sovrappeso o obesa. Nella tabella troverai l'aumento di peso che sarebbe giusto per te secondo la categoria del peso. In generale se sei sottopeso, cioè troppo magra, devi aumentare un po' di più, invece se sei sovrappeso o obesa, devi ingrassare un po' meno. Più sei sovrappeso e meno devi aumentare. Tuttavia per il bene tuo e del tuo bambino e per evitare complicazioni durante la gravidanza e il parto, sarebbe molto meglio iniziare la gravidanza dopo aver raggiunto un peso più giusto. Quindi ingrassare un po' se sei sottopeso e dimagrire se sei sovrappeso.

Portare il peso alla normalità, possibilmente prima della gravidanza, non è un fatto estetico ma è importante perché una magrezza grave può rallentare la crescita del bambino, stimolare un parto prematuro ed un peso neonatale inferiore alla norma. Può anche causare aborto e malformazioni congenite. La malnutrizione durante la gravidanza porta anche ad una ridotta funzionalità del cervello del bambino, ad una maggiore incidenza di diabete, ipercolesterolemia ed ipertensione del bambino quando avrà raggiunto l'età adulta.

Se sei un'adolescente e aspetti un bambino hai un rischio particolarmente alto di iniziare la gravidanza con un basso peso e di proseguirla con uno scarso incremento che può causare anemia, danni alla

calcificazione delle ossa a te e complicanze ostetriche al bambino.

Se invece sei sovrappeso o obesa i rischi sono un po' diversi, ma altrettanto gravi.
Se sei in sovrappeso/obesa e aspetti un figlio la tua sarà una gravidanza a rischio perché hai più probabilità di sviluppare tutta una serie di malattie che colpiscono non solo te ma anche il piccolo. Ad esempio puoi avere un aumento della pressione chiamata "ipertensione gestazionale", diabete che poi stimola una crescita eccessiva del feto che può portare ad una sua sofferenza ed anche ad una sua morte in utero o durante il parto. Molto spesso non è praticabile il parto naturale ma è consigliato il taglio cesareo, sia per il rischio che il canale del parto possa danneggiare il feto di grandi dimensioni, sia per il rischio di avere complicanze respiratorie e/o cardiache per la madre a causa dell'anestesia.

Cosa e quanto mangiare in gravidanza?

Non ci sono quantità di cibo da mangiare che valgano per tutti. Il modo migliore per capire se tu stai mangiando in modo corretto è pesarti una volta a settimana e controllare l'aumento di peso.
Ovviamente se hai la fortuna di aspettare dei gemelli tutti i valori devono essere aumentati.
Ricorda bene però due cose importanti.

- La prima è che la gravidanza non è una malattia ma un momento bellissimo e quindi non devi stare ferma o ridurre al massimo la tua attività fisica. Anzi, fa benissimo svolgere un'attività fisica moderata, ad esempio andare in bicicletta, oppure camminare per almeno mezz'ora al giorno.
- La seconda è che il vecchio detto "la donna incinta deve mangiare per due" è una frase non solo sbagliata, ma anche pericolosa perché un aumento di peso eccessivo è molto pericoloso per te e per il tuo bambino.

Aumento di peso totale e settimanale nel secondo e terzo trimestre per IMC pregravidico (L'incremento di peso nel 1° trimestre: 0,5-2 kg)		
IMC pregravidico	Aumento di peso totale	Aumento di peso nel secondo e terzo trimestre
Sottopeso (<18.5kg/m²)	12,5 - 18 kg	500 g/settimana
Normopeso (18,5 - 24,9 kg/m²)	11,5 - 16 kg	400 g/settimana
Sovrappeso (25,0 - 29,9 kg/m²)	7 - 11,5 kg	280 g/settimana
Obesità (>30,0 kg/m²)	5 - 9 kg	220 g/settimana
Nella gravidanza gemellare il guadagno di peso consigliato in donne normopeso è di 16,8 - 20,5 kg (Rasmussen - Yaktine,2009)		**750 g/settimana nel 2° e 3° trimestre**

Gravidanza Patologica

Ipertensione Arteriosa

Se hai già la pressione alta cerca di diminuire molto l'uso del sale, magari sostituendolo con erbe aromatiche tipo basilico, timo, salvia, rosmarino e così via che, oltre a dare più sapore, ti danno anche molte vitamine e antiossidanti. Misura spesso la tua pressione e mantieni uno stretto contatto con il tuo medico che ti prescriverà, se necessario, la terapia adeguata. Comunque camminare, senza correre, aiuta a far scendere la pressione e a mantenere i muscoli in buona attività cosa che ti aiuterà al momento del parto.

Diabete Mellito

Se compare un diabete gestazionale, cioè un aumento notevole della glicemia, che spesso regredisce dopo il parto, o se sei già diabetica, è importante che tu:

1. Conosca e tenga sotto controllo la glicemia misurandola varie volte al giorno come ti consiglierà il diabetologo
2. Segua una dieta adeguata alla tua situazione sempre consigliata dal medico diabetologo o dietologo (anche detto nutrizionista) ma comunque ricca di verdure
3. Non cerchi di dimagrire da sola o con l'aiuto di diete pazze, magari consigliate in TV o sul web o da persone non competenti: dimagrire male in gravidanza può essere molto pericoloso non solo per te ma anche per il piccolo. Cerca di stare molto attenta al tuo aumento di peso settimanale che deve essere minimo perché il piccolo può prendere ciò che gli serve già dal grasso accumulato prima della gravidanza. Consulta sempre il tuo ginecologo
4. Se sei già diabetica o è comparso il "diabete gravidico" potrebbe essere necessario che tu prenda delle medicine per abbassare la glicemia arrivando a volte anche all'insulina.

Malattie da alimenti inquinati in gravidanza

Esistono alcune malattie causate da alimenti infettati da batteri che in gravidanza sono particolarmente pericolosi per la mamma ma soprattutto per il feto.
Una di queste malattie è la Listeriosi che è causata dalla presenza di un batterio chiamato appunto Listeria. La Listeria vive molto bene nelle verdure, nell'acqua ma anche nell'intestino di molti animali e dell'uomo. Addirittura cresce anche nei cibi conservati in frigo ma viene per fortuna rapidamente distrutta dal calore. L'infezione chiaramente si contrae mangiando cibi contaminati crudi o poco cotti per cui è importante **cuocere per bene gli alimenti**, soprattutto le carni. Cibi a rischio sono le verdure e la frutta non ben lavati, i cibi già pronti da mangiare senza cottura.
La Listeria, nella donna in gravidanza provoca sintomi lievi tipo influenza come febbricola, tremori, dolori muscolari e lombari, lieve diarrea. Il batterio però attraversa facilmente la placenta, e provoca un'infiammazione (placentite). Può passare al feto determinando aborto spontaneo se sei nel primo trimestre di gravidanza, o un'infezione pericolosa per la vita del neonato o addirittura parto prematuro se sei nel secondo o terzo trimestre. Se pensi di aver contratto la malattia parlane subito con il tuo ginecologo, ricordando che l'incubazione può arrivare anche a più di 3 settimane.
La prevenzione si basa sull'igiene alimentare durante la gestazione:

- Evita di assumere carne cruda, pesce crudo o affumicato, latte non pastorizzato, formaggi a pasta morbida come Feta, Brie, Camembert e Gorgonzola. Meglio consumare Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Gruyère, Emmentaler e Mozzarella

- Evita cibi non controllati nella preparazione o nella conservazione (cibi preconfezionati o precotti), o conservati a lungo, in frigorifero o in freezer, verdure non lavate più volte e frutta con la buccia non lavata

- Evita di lasciare gli alimenti a temperatura ambiente per più di una – due ore se la temperatura è elevata come ad esempio in estate

- Evita di assumere salse fresche a base di carne o paté
- Ricorda di indossare guanti per praticare giardinaggio e di lavarti bene le mani dopo aver finito o dopo aver lavato verdure piene di terra

Inoltre, dato che la Listeria può svilupparsi anche nel frigorifero, è prudente:

- Controllare che il frigorifero sia sempre a meno di 4°C e il freezer a – 17°C
- Pulire bene le pareti e i ripiani con acqua calda e sapone liquido risciacquando bene se sono stati conservati cibi come carni macinate che hanno perso sangue, pollame crudo, hot dog e cibi preconfezionati.

Abitudini per ridurre il rischio di Listeriosi

- Bevi solo latte pastorizzato o UHT (a lunga conservazione)
- Evita di mangiare carni o altri prodotti elaborati di gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature
- Evita di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi e/o provenienti dai banconi di supermercati, gastronomie e rosticcerie
- Non mangiare formaggi molli se non hai la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato
- Non mangiare patè di carne fresca o in scatola
- Non mangiare pesce affumicato
- Lava frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo; lava le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti. Metti i cibi in frigo in piccoli contenitori
- Cuoci a lungo tutti gli alimenti derivati da animali, soprattutto pollame, maiale e uova
- Evita il consumo di uova crude o poco cotte, di gelati e zabaioni fatti in casa; consuma solo latte pastorizzato o UHT
- Proteggi i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori, evita le contaminazioni tra cibi, tenendo separati i prodotti crudi da quelli cotti ed infine evita che persone con diarrea preparino gli alimenti

Un'altra malattia causata da alimenti infetti, molto pericolosa in gravidanza è la Toxoplasmosi.
La malattia è dovuta ad un parassita che vive in molti animali. L'animale da cui più facilmente ti puoi contagiare è il gatto che elimina le cisti del parassita con le feci che possono contaminare terreno ed alimenti. Quindi verdure, ortaggi o animali che sono stati a contatto con questo terreno sono portatori dell'infezione. Se hai già avuto la toxoplasmosi (e lo puoi sapere con una semplice analisi del sangue all'inizio della tua gravidanza) non ti devi preoccupare perché sei già protetta, altrimenti devi stare molto attenta perché questo parassita attraversa la placenta e può provocare aborto. Spesso va ad annidarsi all'interno delle cellule cerebrali e dell'occhio del feto provocando gravi malformazioni fino alla cecità e gravi problemi sul sistema nervoso.

Cosa devi fare per ridurre il rischio di contagiarti con la Toxoplasmosi?

- Fai lavare frutta e verdura (incluse le insalate già preparate) prima del consumo

- Lavati le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- Cuoci bene carne e pietanze surgelate già pronte
- Evita carni crude conservate, come prosciutto e insaccati, soprattutto se “fatti in casa”
- Evita il contatto con le mucose (occhi, bocca, naso) dopo aver manipolato carne cruda
- Evita il contatto con terra potenzialmente contaminata da feci di gatto

NB. se hai un gatto in casa non è necessario cacciarlo via, perché se mangia alimenti per gatti in scatolette e la lettiera viene pulita e cambiata giornalmente (non da te) il rischio che sia portatore dell’infezione è molto, molto basso. Il rischio è dato soprattutto da gatti randagi che possono entrare nell’orto, se ne hai uno, ed eliminare il parassita con le feci per molto tempo se ne sono stati contagiati.

ALLATTAMENTO MATERNO: NUTRIRE E NON SOLO

L’allattamento al seno è considerato da secoli l’alimento più idoneo e completo per il tuo bambino sin dai primi giorni di vita. Al tempo stesso, garantisce l’unicità del legame fra te e tuo figlio e apporta benefici anche alla tua salute.
Sai come funzione la tua “centrale del latte”? Innanzitutto non dipende dalle dimensioni delle tue mammelle ma dall'alchimia fra te e il tuo bambino.
La produzione di latte materno è sostenuta da una serie di meccanismi biochimici di alta precisione che iniziano già durante la gravidanza per completarsi durante il parto e dopo la nascita del bambino. I registi di questo processo sono soprattutto due ormoni: la **prolattina** che stimola le ghiandole mammarie alla produzione di latte e l’**ossitocina** che regola la sua emissione.
Nelle tue ghiandole mammarie ci sono migliaia di piccoli contenitori (alveoli) che attraverso dei canalini (dotti) convogliano il latte verso i pori del capezzolo. È proprio la suzione da parte del tuo cucciolo che innalza gli ormoni che favoriscono la produzione e la fuoriuscita del latte.
Più il bambino succhia, soprattutto se in maniera corretta, più aumenta la secrezione di prolattina che ha anche la funzione di preparare la mammella alla poppata successiva e un'azione rilassante sulla mamma.

L'ossitocina determina la fuoriuscita di latte dal capezzolo e una sensazione di spremitura anche solo al pensiero di allattare o appena si prende in braccio il bambino. Tale riflesso viene inibito in situazioni di dolore per es. da ragadi, di stress o di abuso di nicotina e alcool. È quindi importante garantire che la poppata avvenga nella situazione più idonea e rilassante.

ALLATTAMENTO AL SENO: L'INTESA DELLA VITA

Il momento della poppata è una vera e propria magia…basta pensare che tuo figlio subito dopo il parto posizionato “pelle a pelle” sul tuo grembo è in grado di trovare la mammella e succhiare. Questo contatto (bonding) crea le condizioni privilegiate per la durata e l’esclusività dell’allattamento soprattutto se si osservano alcuni accorgimenti. La posizione idonea per garantire la poppata è quella che fa succhiare il bambino efficacemente in una posizione che sia comoda anche per te. Addirittura Plutarco (50 d.c.) affermò che le mammelle della donna sono nella posizione idonea per abbracciare il bambino durante l’allattamento. Infatti la posizione ideale è quella che assicura al piccolo una suzione agevolmente vicina al seno magari su un cuscino posizionato fra lui e le tue gambe, “ventre contro ventre” senza che tu debba abbassare il busto, sostenendolo con una o entrambe le braccia e facendo in modo che orecchio, spalla, anca del neonato siano allineati. Contestualmente la sua bocca ben aperta deve aderire al capezzolo e anche a parte dell'areola con il labbro inferiore incurvato in fuori per spremere con la lingua i dotti galattofori. Le prime suzioni sono più rapide perché all’inizio il latte esce più veloce, liquido e abbondante e si può sentire il neonato deglutire. Poi diventano più

lente e regolari. Puoi aiutarlo sostenendo con la mano a “C” la mammella fra le dita lunghe e il palmo sotto la mammella e il pollice sopra per agevolare la spremitura dei dotti galattofori. È importante entrare in sintonia con il bambino, cogliere i suoi segnali di fame, non staccarlo dal seno prima che abbia completato la poppata. Osservare queste regole garantisce la durata dell'allattamento materno e previene ragadi, ingorgo, mastite.

LA “FORMULA MAGICA” DEL LATTE MATERNO

Il latte materno è il primo nutrimento che il bambino riceve e le sue caratteristiche lo rendono non solo specie-specifico ma addirittura individuo-specifico. È ricco di sostanze nutritive quali carboidrati, grassi, proteine, acqua indispensabili per lo sviluppo dei vari organi e del sistema nervoso ma anche di componenti che non si possono riprodurre come globuli bianchi, cellule staminali, frazioni proteiche che aiutano a rinforzare il sistema immunitario, zuccheri complessi che garantiscono la crescita di “batteri buoni” per prevenire il rischio di infezioni, fattori di crescita per lo sviluppo di organi, vasi sanguigni, ghiandole secretorie di ormoni che trasmettono messaggi fra organi, regolano l’appetito, il ritmo sonno-veglia e persino il legame madre-figlio. Ma anche vitamine, sali minerali, e addirittura frazioni geniche che prevengono malattie e contribuiscono al rimodellamento del seno.

La composizione del latte materno varia nel corso della giornata e nel corso del tempo per soddisfare i bisogni dell’organismo in crescita. Il latte dei primi giorni, il colostro, denso e di colore giallo-arancione ha un alto valore nutrizionale ed è facilmente digeribile. È perciò molto adatto a questa prima epoca di vita e sebbene prodotto in quantità pari a 40-50 ml/24 ore è sufficiente al fabbisogno. Ha un elevato contenuto di anticorpi e globuli bianchi che proteggono il bambino da infezioni che potrebbero colpirlo ora che non è più nel grembo materno. Contiene sostanze che “tappezzano” la parete intestinale evitando nei prematuri una pericolosa patologia dell’intestino quale l’enterocolite necrotizzante (NEC) ma anche sostanze che aiutano l’emissione di meconio. È ricco di vitamina A, E, K e sali minerali.

Tra il secondo e il quarto giorno circa la quantità del latte materno cambia. Tra il quinto e il 14° giorno il latte si trasforma in latte maturo più cremoso e ricco di grassi, carboidrati, vitamine del complesso B. La quantità di lattosio è maggiore e questo lo rende il nutrimento ideale per far crescere velocemente il neonato oltre a contenere anticorpi, batteri benefici e protettivi che gli garantiscono un ottimo stato di salute.

La composizione del latte cambia quindi con il passare dei mesi soprattutto per la componente proteica ma particolari variazioni si verificano non solo nell'arco della giornata ma anche durante la singola poppata. Infatti all'inizio di ogni poppata il contenuto in grassi è meno abbondante rispetto alla fine garantendo così il senso di sazietà

Dalle quattro settimane di vita del neonato il latte ha un contenuto nutrizionale e di ingredienti sostanzialmente costante. Dopo il sesto mese quando il bambino comincia ad assumere cibi solidi per accrescere le riserve di sostanze nutritive, come il ferro, il latte continuerà a rappresentare gran parte dell'alimentazione del bambino e potrà essere proseguito.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) unitamente all’Unicef, considerando l’allattamento materno un obiettivo prioritario della salute pubblica raccomandano l’allattamento al seno esclusivo almeno fino al compimento del sesto mese e lo considera prioritario anche dopo l’introduzione di alimenti diversi nei primi due anni di vita o comunque finchè madre-figlio lo desiderano.
Sebbene il latte materno sia l’alimento ideale per il piccolo bambino ci sono delle condizioni che lo controindicano come patologie metaboliche ad insorgenza neonatale (Galattosemia, Fenilchetonuria) che richiedono diete specifiche, malattie materne (HIV, Tubercolosi), abuso di alcool, fumo, sostanze stupefacenti.

E LA TUA ALIMENTAZIONE DURANTE L'ALLATTAMENTO?

Sia la gravidanza che l'allattamento sono periodi di investimento per la vita del bambino ma anche per la tua salute e perciò richiedono un'alimentazione corretta, varia ed equilibrata insieme ad uno stile di vita sano associato ad una buona attività fisica intesa come lunghe passeggiate all'aria aperta insieme al tuo piccolo.
Una buona alimentazione in allattamento distribuita in tre pasti principali e due spuntini, prevede il consumo di cereali, anche integrali, latte, latticini, legumi, uova, carne, pesce**,** frutta e verdura di stagione anche cruda purchè ben lavata. È consigliabile aumentare l'apporto di acqua e di fibre per prevenire la stipsi materna frequente durante l'allattamento. Sicuramente da evitare il consumo di carne e pesce crudo, di frutti di mare e di superalcolici. Puoi concederti piccole quantità di vino o birra assumendole almeno 3 ore prima della poppata. Limita l'assunzione di alimenti nervini quali tè, caffè, cacao, ginseng che contenendo sostanze organiche eccitanti agiscono sul sistema nervoso disturbando il sonno del tuo bambino. Alcune spezie come zenzero, curcuma, noce moscata, peperoncino, paprika, ma anche salsa di soia, aglio, cipolla possono dare al latte un sapore poco gradevole. Per evitare le tanto temute coliche gassose riduci l'ingestione di broccoli, cavoli, cavolfiori, peperoni, asparagi, carciofi ma anche di alimenti particolarmente acidi quali agrumi, kiwi, fragole, ananas.

Svezzamento

Allattare il proprio figlio è un'esperienza fra le più belle che si possano avere, ma è anche estremamente faticoso.
Questa fatica viene però ripagata o compensata da tutte una serie di fatti positivi. Due come esempi principali: allattare a lungo protegge te mamma dal tumore al seno ed un allattamento prolungato migliora lo sviluppo dell'intelligenza del bambino.
A sei mesi compiuti però il bambino ha bisogno di più energia e nutrienti perciò deve iniziare a mangiare altri alimenti. Tutte le tradizioni alimentari del mondo possono andare bene ma devono essere adeguate a quello che è la vita di oggi e a tutte le scoperte della scienza moderna.
Prima di tutto il tuo bambino per mangiare cibi solidi e semisolidi deve stare seduto per bene e reggere bene la testa sul collo per ridurre il rischio di soffocamento da cibo. Queste capacità sono ben sviluppate verso i sei mesi compiuti ma, in ogni caso, quando il piccolo mangia non devi mai lasciarlo senza sorveglianza. In una divisione giusta di compiti tu mamma scegli i cibi da offrire al bambino ma il bambino sceglie se e quanto mangiare perché solo lui sa se ha fame e quanta. Quindi se il bambino scuote la testa e rifiuta il cucchiaino tu mamma non devi insistere per dargli altro cibo. Il nostro corpo è perfettamente in grado di capire quanto mangiare per stare bene e non c'è da preoccuparsi se il piccolo sembra mangiare poco, perché è "un poco" rispetto a quanto mangia un adulto non per quanto serve al tuo piccolo bambino. D'altra parte lo stomaco di un bambino di sei mesi è grande più o meno quanto una mela, quello di bambino di un anno circa come una melanzana piccola/media e quello di un bambino di 24 mesi come una melanzana grande e quindi non può essere riempito con quantità esagerate di cibo.
Per dare il meglio al tuo bambino in questo periodo ti suggeriamo:

1) Il latte materno è molto ricco di grasso perché in poco volume dà molte calorie e soprattutto perché il cervello per crescere bene ha bisogno di molti grassi. Quindi, iniziando a dare cibi solidi in sostituzione del latte cerca di non limitare i grassi. Un bel cucchiaio di buon olio di oliva extra vergine a pasto sarà un pieno di salute per il tuo bambino fino a 2 anni.
2) Se il tuo bambino prende latte al biberon aspetta gli 8 mesi circa per dargli cibi ricchi di proteine tipo carne, pesce, formaggi e uova perché il latte formulato è molto ricco di proteine ed è inutile caricare fegato e reni di lavoro per eliminare subito le proteine in più, non necessarie all'organismo e

che non possono essere “conservate”.
3) Invece se hai la fortuna di allattare il tuo bambino puoi iniziare già ai sei mesi compiuti a dare un po‘ di carne o pesce omogeneizzati o freschi. Attenzione però, se decidi di dare prodotti omogeneizzati dai metà vasetto. Se decidi di dare carne o pesce freschi ne bastano 10-15 grammi, cioè circa mezzo cucchiaio da minestra. Poi dopo che ha compiuto un anno puoi aumentare a 20-25 grammi. Non ti meravigliare di queste porzioni così “piccole”, tutti gli studi fatti confermano che se si esagera si hanno più danni che benefici sulla salute.
4) Non aggiungere sale ai piatti che prepari per tuo figlio fino a 2 anni di vita. L’aggiunta di sale a questa età potrebbe segnare la strada per l’ipertensione in età adulta.
5) Allo stesso modo non aggiungere zucchero perché il bambino si abituerebbe troppo al sapore dolce dei cibi e delle bevande e rimarrebbe con questo gusto anche crescendo, facilitando poi la comparsa di obesità e di diabete da grande.
6) Sin dall’inizio cerca di dare una varietà di frutta, magari prima grattugiata e poi tagliata a pezzettini e di verdure nel brodo vegetale e come passato di verdure.
7) Non dare bevande dolci tipo thè industriale o camomilla o succhi di frutta dolcificati: non servono alla salute di tuo figlio. Abitualo a bere acqua e basta.
8) Verso gli 8 mesi inizia a dare a tuo figlio i cibi non più frullati o comunque in crema, ma anche tagliuzzati in piccoli pezzettini che piano piano devono diventare più grandi. Questo inizio di masticazione serve a fare sviluppare bene le ossa del viso e ad evitare che i dentini abbiamo poi bisogno degli apparecchi per raddrizzarli.
9) Non ti fidare dei blog delle mamme sul web. Queste mamme non hanno più conoscenze di te e quasi sempre i consigli sull’alimentazione non sono corretti e le porzioni sono esageratissime.
10) Se hai dubbi chiedi al tuo pediatra che ha le conoscenze per aiutare te a stare bene e il tuo bambino a crescere nel migliore dei modi.

ABITUDINI E RISCHI NUTRIZIONALI NELLE DONNE IMMIGRATE

Le abitudini alimentari per tutti noi rappresentano parte del nostro bagaglio culturale, delle nostre tradizioni e sono espressione delle nostre radici che si tramandano da generazione in generazione.
Risulta evidente come per le donne immigrate gli alimenti, i sapori di alcuni cibi evochino e mantengano vivi le abitudini della terra di origine.
Un' alimentazione corretta in gravidanza è di grande importanza per favorire lo sviluppo e la crescita in salute del nascituro, proteggendolo da una serie di rischi che, se sono comuni per tutte le donne, risultano certamente maggiori nelle donne immigrate per vari motivi.
Le donne migranti provengono spesso da paesi poveri con elevata mortalità materna e infantile, spesso hanno un peso insufficiente, con carenza di micronutrienti come ferro, iodio e vitamina A, aggravate da malattie come malaria o HIV o TBC, parassitosi,ecc.
Ricordiamo anche come in alcuni paesi non occidentali, per abitudini culturali, le bambine e le donne vengano discriminate. Mangiano dopo che gli uomini hanno scelto i cibi migliori, oppure debbano mangiare meno cibo o non possono avere accesso alle cure sanitarie, né all'educazione.
La malnutrizione determina sopratutto la carenza di alcune vitamine, quali Vit B, D,di ferro o acido folico, determinanti per la formazione dell'embrione ed il suo sviluppo nelle fasi successive, carenza che sono frequenti in etnie che prediligono diete vegane, vegetariane o macrobiotiche.
Vediamo quindi come, ad esempio, la tradizione cinese preveda una alimentazione yin, femminile, a base di cibi ritenuti rinfrescanti come legumi e fritta e quella yang, maschile, con cibi caldi a base di carne, cibi speziati e fritti. Il latte e i suoi derivati sono assenti nell'alimentazione cinese con conseguente deficit di lattasi, per cui le mamme cinesi devono evitare l'inserimento di questi alimenti.
Le donne cinesi, sia per il tipo di alimentazione che per le ore estenuanti di lavoro, spesso affrontano la gravidanza sotto peso, con bassi livelli di emoglobina e disturbi gastrointestinali; quindi hanno necessità di integrare acido folico e ferro nella loro dieta
Poi ci sono dei veri e propri tabù alimentari come l'impossibilità di mangiare l'anatra perché il bambino nascerebbe muto, oppure l'esclusione in gravidanza del coniglio perché il neonato avrebbe il labbro leporino. Di conseguenza la scarsa assunzione di carne e di vitamina B che favorisce

l'anemia.
In alcune zone dell'Asia invece se la donna gravida assume cibi come uova o latte, favorisce presunti flussi maligni per sé ed il nascituro. In India invece la donna in gravidanza deve mangiare poco perché il nascituro sia piccolo e faciliti il parto.
La donna araba, invece, assume cibi ricchi di carboidrati e zuccheri che favoriscano un aumento del suo peso oltre misura e che a ridosso del parto prevede alimenti come miele e datteri. Le donne Pakistane in gravidanza mangiano soprattutto focacce e verdure e quindi non assumono sufficientemente cibi proteici come carne o pesce.
Ci sono poi i cibi che sono espressione di principi religiosi come l'astinenza dalla carne nel venerdì santo per i cattolici, le restrizioni alimentari per i musulmani e gli ebrei o l'impossibilità di assumere carne di mucca per gli Induisti.
Appartenere ad etnie diverse implica tutta una serie di influenze culturali e religiose che si riflettono nelle scelte alimentari delle donne immigrate in gravidanza ed implicano possibili eccessi o carenze di alcuni nutrienti rispetto ad altri.
Per questo motivo la multietnicità di popolazioni provenienti dall'Africa o dal Medioriente, dalla stessa Europa dell'Est o dall'America Meridionale, ha reso necessaria la traduzione multilingue di linee guida dedicate alla gravidanza e l'elaborazione di una" piramide alimentare transculturale " che si basa su alimenti globalizzati, certamente utili da consultare per voi future mamme.

Le abitudini alimentari alle quali precedentemente si è fatto riferimento, sono degli esempi utili a farvi comprendere, in una società multietnica come la nostra, che due sono le situazioni di rischio legate all'alimentazione che possono compromettere la nascita, la salute e la vita futura dei vostri bambini: il sovrappeso o il peso molto basso al momento del concepimento e ancor prima nel periodo che lo precede.
I rischi di cui parliamo possono essere:

- Mortalità perinatale, parto prematuro, bambini piccoli per età gestazionale o macrosomi
- Malattie croniche come obesità, diabete, ipertensione, tumori

Altre situazioni di rischio per le donne immigrate possono essere le gravidanze multiple e ravvicinate in giovane età, gravidanza e allattamento insieme. Situazioni queste che richiederebbero maggiori apporti nutrizionali in donne che invece vivono in situazioni sociali ed economiche sfavorevoli.
Per non parlare del disagio della gravida nell'affrontare il viaggio, in condizioni talvolta estreme, l'abbandono dei propri luoghi ed affetti, oltre che l'incognita del futuro, l'incomprensione della lingua che determinano una situazione traumatica in questo particolare momento della vita. Lo stress è infatti una situazione che si ripercuote sulla salute anche del nascituro predisponendolo all'obesità infantile e, in età adulta, allo sviluppo di malattie come asma, dermatite atopica, rinite allergica, ecc.
Appaiono, quindi, quanto mai necessarie accoglienza, solidarietà, supporto anche psicologico per la neomamma così da creare intorno a te una rete di protezione.
Potrai rivolgerti ai servizi consultoriali del nostro territorio e previsti dal nostro sistema sanitario nazionale che insieme alla rete assistenziale ospedaliera, ti accompagnerà nel percorso nascita del tuo bambino.
Benvenuto piccolino, che la vita ti sorrida sempre!

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE
Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare
Società Italiana di Pediatria
DOLCI-SNACK (consumo al minimo)
patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di miele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate
CONDIMENTI (consumo al minimo)
utilizzo giornaliero dell'olio di oliva
UOVA, TUBERI E RADICI
1 - 2 porzioni settimanali
FORMAGGI
2 porzioni settimanali
CARNE
Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra
PESCE
3 - 4 porzioni settimanali. Alici, sarde, calamari, merluzzo, gamberi
LEGUMI
4 - 5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave
NOCI-SEMI
1 porzione al giorno
LATTE-YOGURT
1 - 2 porzioni al giorno
CEREALI
3 - 5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, (preferire cereali integrali), riso parboiled
FRUTTA-ORTAGGI
3 - 5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambù, squash, umeki, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchi, frutto della passione, mango, papaya
ACQUA
Assunzione giornaliera adeguata
ATTIVITA' FISICA - ADEGUATO RIPOSO
Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici
TIPICITÀ
REGIONI AFRICANE
CEREALI: teff, sorgo
VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango
REGIONI ASIATICHE
CEREALI: miglio, grano saraceno
VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambù, alghe marine, frutto del drago, litchi
REGIONI SUD AMERICA
CEREALI: quinoa, amaranto
VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'India, guava, melagrana
REGIONI MEDITERRANEE
CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro
VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche