

Mamme e allattamento: cosa mangiare per avere un latte materno nutriente

Autore: Danila

Data: 29 Dicembre 2017



Fare attenzione a **cosa mangiare per avere un latte materno nutriente** è, ad oggi, una delle maggiori preoccupazioni delle neo mamme più attente a seguire una corretta alimentazione. Dunque oggi vogliamo darvi qualche utile consiglio per rendere più nutriente il vostro latte.

Al fine di ottenere un **latte materno dall'alto valore nutritivo**, una delle prime attenzioni che la mamma dovrebbe avere è quella di **assumere proteine** attraverso latticini, carni magre, pesci con un basso contenuto di mercurio, legumi e uova. È chiaro che bisognerebbe evitare di ricorrere a cibi in scatola, sempre più spesso pieni di sostanze conservanti, preferendo i **cibi freschi e biologici**.

Una **dieta bilanciata per una mamma che allatta** non può fare a meno di frutta, verdura e cereali, tutti alimenti ricchi di vitamine, fibre e carboidrati. Mangiare la frutta, dopo averla accuratamente lavata per ridurre l'esposizione ad eventuali pesticidi, fornisce una buona fonte di vitamine, che

aiutano lo sviluppo del sistema immunitario. Le verdure, invece, contribuiscono a fornire un giusto apporto di sostanze minerali; i cereali, infine, forniscono energia per lo sviluppo muscolare.

Variare l'alimentazione è molto importante poiché una dieta variegata offre al bambino la possibilità di gustare latte con sapori differenti, abituandosi quindi al gusto di cibi differenti. Importante è anche reidratarsi durante la giornata, assumendo non meno di due litri di acqua al giorno e ricorrendo, soprattutto nelle prime ore della giornata, a succhi di frutta, possibilmente ottenuti tramite spremute e frullati di frutti freschi.

LEGGI ANCHE:

[Allattamento al seno, vantaggi e svantaggi per mamma e bebè](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/mamme-e-allattamento-cosa-mangiare-per-avere-un-latte-materno-nutriente/>

Generato il 23/04/2025