



alimentazione
in equilibrio

PERCORSO ALLATTAMENTO

L'allattamento, soprattutto nei 6 mesi di allattamento esclusivo, rappresenta un periodo di immane fatica fisica, e spesso anche psicologica. L'allattamento comporta un surplus di circa 500 kcal in più al giorno (in allattamento esclusivo), che possono addirittura aumentare se subentrano alcune variabili (uso sovrabbondante del tiralatte, scarso riposo notturno, impegno fisico da sport, molto tempo passato in piedi o camminando, bambino che inizia a muoversi e rotolare, bambino che prende ancora molto latte anche dopo l'inizio dello svezzamento...).

CHE RUOLO HA L'ALIMENTAZIONE?

L'alimentazione è finalizzata a:

- Compensare il fabbisogno calorico e di macronutrienti
- Aiutare la mamma a riprendere il tono delle energie (risvegli notturni permettendo!)
- Assicurare i giusti nutrienti anche al bambino
- Migliorare l'alimentazione della mamma in caso di dermatite atopica nel bambino
- Ritornare armonicamente al peso pre-gravidico

In ogni caso, avvio consulenze per l'allattamento dopo il puerperio (i primi 40 giorni).

Nel primo mese da neo-mamma è importante che tu ti focalizzi sui tuoi (vostri) nuovi ritmi, tenendo un'alimentazione sana, ma senza che il piano alimentare diventi una fonte di stress!

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458



PERCORSO ALLATTAMENTO



LA DIETA È PERSONALIZZATA?

Assolutamente sì: la dieta varia a seconda di diversi fattori unici e soggettivi. Prima di elaborare il piano alimentare prendo numerosi dati anamnestici, se possibile visiono esami del sangue e rilevo le abitudini alimentari attuali della paziente. Tengo indubbiamente conto del ridotto tempo a disposizione per cucinare e fare la spesa.



SONO PREVISTE INTEGRAZIONI?

Generalmente no: non do integrazioni per “fare più latte”. Eventualmente compenso carenze vitaminiche e minerali (in caso di accertato stato carenziale, in caso di gravidanze ravvicinate, o in caso di allattamento non esclusivo protratto oltre gli 8-10 mesi).



È POSSIBILE ATTIVARE LA CONSULENZA ANCHE IN CASO DI ALLATTAMENTO NON ESCLUSIVO?

Assolutamente sì.



È POSSIBILE ATTIVARE LA CONSULENZA ANCHE IN CASO DI ALLATTAMENTO OLTRE I 6 MESI?

Assolutamente sì.



SEGUI ANCHE IL DIMAGRIMENTO IN FASE DI ALLATTAMENTO?

Dipende. Durante l'allattamento è auspicabile che, pian piano, il peso della neo-mamma torni quello pre-gravidico: non si forza con una dieta strettamente dimagrante, ma si fa in modo che l'allattamento stesso funzioni a supporto del calo ponderale. In caso di sovrappeso, e quindi di necessità di dimagrire oltre al peso pre-gravidico, è possibile prevedere un deficit calorico leggermente più consistente, non prima del 3°-4° mese di allattamento esclusivo. La priorità è comunque quella di assicurare nutrienti alla mamma e al bimbo, senza rischiare di compromettere la produzione di latte. Dopo l'inizio dello svezzamento ben avviato del bimbo, quando il latte di mamma è presente in forma non più esclusiva, è possibile lavorare con una dieta ipocalorica vera e propria.



alimentazione
in equilibrio

PERCORSO ALLATTAMENTO

PREZZI E PERCORSI

Possiamo lavorare secondo due diverse modalità:

ALIMENTAZIONE IN ALLATTAMENTO

La consulenza prevede un bilanciamento della tua alimentazione in base al tuo specifico allattamento (esclusivo o non, in fase di svezzamento del bambino, oltre l'anno del bimbo...) e alle tue esigenze.

105 €

MODIFICHE AL PIANO ALIMENTARE DI BASE

Qualora, a distanza di tempo rispetto alla prima dieta, fossero necessarie delle modifiche al piano per variazione di alcuni fattori (riduzione significativa delle poppate, inizio del lavoro con variazione di orari e di luogo di consumo dei pasti...), è possibile ricontattarmi per adeguare il piano di alimentazione.

75 €

Attenzione: al termine dell'allattamento potrebbe essere necessario adeguare la dieta rispetto al nuovo assetto metabolico e ormonale. I prezzi variano a seconda all'entità delle variazioni del piano.

Ad esempio, se prima della gravidanza avevi avuto diagnosi di PCOS o endometriosi, il piano nutrizionale dell'allattamento è ben diverso rispetto a quello di riequilibrio al suo termine!

Ovviamente dopo l'invio del piano alimentare, rimango a disposizione per qualsiasi dubbio, domanda, richiesta o necessità.

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458