

Giaden Informa

- [Homepage](#)
- [Shop](#)
- [Esperti](#)
- [Contatti](#)

Perdere La Pancia?

Grasso da Pancia Scompaiono Come Neve Al Sole. Non è Normale!
www.Trimcaps.eu

Cellule staminali diabete

Riducete o eliminate oggi stesso la vostra insulino-dipendenza
www.XCell-Center.it/Diabete

L'Elisir della salute.

il succo-noni per il tuo benessere-oggi per te a casa tua!
www.tni.com/sgobbab

Annunci Google

[Granada](#)
[Alimentazione](#)
[Dieta Corretta](#)
[Colesterolo Dieta](#)

Annunci Google

[Homepage](#) » [Baby](#), [In Evidenza](#), [Salute](#) » Mamme e allattamento: troppe fanno un'alimentazione sbagliata

Mamme e allattamento: troppe fanno un'alimentazione sbagliata

17 maggio 2010



Il 94% delle **mamme che allatta al seno** i propri bambini segue un'alimentazione **non equilibrata**.

Lo afferma una ricerca dell'*Università di Granada* (sezione Dipartimento di Pediatria) in Spagna, diretta dalla professoressa Cristina Campoy Folgoso.

I medici spagnoli hanno condotto lo studio su 34 neo-mamme, sottoponendole a questionari sulla **dieta** ed a raccolta del **latte materno** (100 campioni ottenuti).

Esaminando i dati, gli scienziati hanno potuto appurare come il 94% delle donne seguisse una cattiva dieta, eccessivamente ipocalorica, sovrabbondante di proteine ma povera di ferro, con nell'88% dei casi, anche carenza di vitamina A e nel 99% anche carenza di vitamina B.

Si tratta di una circostanza estremamente pericolosa non solo per la salute delle stesse mamme ma soprattutto per la **crescita del bambino** allattato al seno.

Da madre mi sento di dare qualche consiglio alle neo-mamme.

Da un lato, siete preda della stanchezza e vi trascurate, dall'altra guardandovi allo specchio non vedete l'ora di **dimagrire e tornare in forma**.

Lo so, ci sono passata. Dovete solo avere pazienza.

Curate la vostra alimentazione perché fa bene a voi ma soprattutto al vostro piccolo, dunque niente diete restrittive ma la classica [dieta mediterranea](#) e mangiare di tutto un po' di meno.

Per quanto concerne la forma fisica, se avete la possibilità di andare in palestra o di praticare sport è un'ottima cosa ma se non l'avete, fate a casa qualche [esercizio](#).

Io per la verità non ho fatto nulla: a distanza di 15 mesi dal parto sto tornando al mio peso forma di prima delle gravidanze, senza dieta e senza (ahimè questo mi spiace) attività fisica, tranne quella che mi impongono i miei figli e vi assicuro che mi fanno davvero **correre** tanto oltre che sollevare pesi (i loro!!).

a cura di **Imma Manna**

articoli correlati:

- [Allattare al seno protegge da ictus e infarto](#)

Tag: [Alimentazione](#), [alimentazione e allattamento](#), [alimentazione equilibrata](#), [alimentazione sana](#), [allattamento](#), [allattare al seno](#), [dieta](#), [dieta mediterranea](#), [dieta sana](#), [esercizi per dimagrire](#), [latte materno](#), [parto](#), [Salute](#)

Cursos Técnicos Granada

iPrepárate Ya! Hasta 16 de Mayo 50% dto. en la matrícula. Infórmate
www.MasterD.es/Cursos_Granada

Perdere La Pancia?

Grasso da Pancia Scompaiono Come Neve Al Sole. Non è Normale!
www.Trimcaps.eu

La Dieta Mediterranea

Mangiar bene e star bene con la dieta mediterranea - Keys - 348 pag
www.piccin.it

Conoces tu Peso Ideal?

Haz el Test y Descubre Consejos para Adelgazar! 0,99€/sms
www.blinkogold.es/Test-PesoIdeal

Annunci Google



Nessun commento per "Mamme e allattamento: troppe fanno un'alimentazione sbagliata"