

# CURE E ALIMENTAZIONE: I FALSI MITI SULL'ALLATTAMENTO



Posted on 23/10/2019 by Bruno Salvatore

Category: [L' isola felice](#)

Capita spesso che le mamme, preoccupate da miti e false credenze, nonché sapienti invadenti, si pongano il problema di cosa si può e cosa non si può assumere in gravidanza, e di conseguenza il pediatra viene investito dalla domanda "Ma se allatto posso...?".

La mammella produce il bene più prezioso per il neonato/lattante e lo fa partendo da sostanze presenti nell'organismo. Di conseguenza gran parte di quello che la mamma mangia e assorbe si ritrova nel latte; quindi hanno ragione i sapienti invadenti? Quelli che dicono "questo no", "quello poco", "l'altro non sia mai". In realtà di ragione ne hanno ben poca, la secrezione nel latte delle sostanze presenti nel corpo, nella maggior parte dei casi, è inferiore all'1%. I farmaci quasi sempre sono in testa alla classifica. La maggior parte di essi può essere assunto senza difficoltà durante l'allattamento, per altri è possibile la sostituzione con molecole di pari efficacia. Per i pochissimi che hanno una forte controindicazione si può temporaneamente sospendere l'allattamento, e sarà cura del pediatra.



Ma diamo qualche consiglio generale, sulla scia di quanto suggerito da **Natalia Camarda** pediatra e consulente IBCLC (in allattamento):

- per tutti i farmaci di uso più comune (antibiotici, analgesici, antipiretici, antistaminici, cortisonici) esistono principi attivi che possono essere usati in allattamento;
- i farmaci per uso locale (collirio, gocce per orecchio, spray nasali, aerosol, creme, pomate) sono sicuri, attenzione solo a iodopovidone e cortisone se su aree estese;
- anestesia locale per piccoli interventi e cure dentarie non creano problemi.

Indagini a Raggi X ed ecografia non creano nessun effetto negativo. Nel caso di mezzi di contrasto a volte usati in queste indagini il bario, il gadolinio e quelli a base iodata non creano problemi perché non passano nel latte. In caso di sostanze diverse è bene parlarne con il radiologo o il pediatra. In caso l'allattamento vada sospeso si potrà fare una piccola scorta nei giorni precedenti, se l'esame è programmato, e continuare a tirare il latte nei giorni in cui il piccolo non si attaccherà per mantenere la produzione.

Le malattie: febbre, tosse, vomito, diarrea, raffreddore e mal di gola non hanno nessuna controindicazione all'allattamento anzi risulterà una maggiore difesa in quanto le difese prodotte dalla madre durante la malattia saranno trasmesse al piccolo, anche perché spesso la fase di contagio al piccolo è precedente alla fase della manifestazione dei sintomi da parte della madre. Inoltre il latte materno nei casi di malattia è il miglior "farmaco" per la disidratazione del lattante.

Allergia in famiglia, recenti studi consigliano fortemente una alimentazione quanto più varia sia in gravidanza che in

allattamento, le diete materne sono inutili e dannose, di converso aiutano a fare prevenzione (desensibilizzazione) perché tutto ciò che mangiamo impareremo a tollerarlo.

Una piccola tabella come promemoria, posso allattare anche se:

- Voglio usare una tintura per capelli
- Mi è tornato il ciclo mestruale
- Voglio riprendere a fare sport
- Il bimbo ha la diarrea
- Ho la mastite
- Voglio fare un tatuaggio
- Stasera mangio sushi
- Voglio fare la manicure
- Il bambino ha frequenti rigurgiti
- Voglio fare una dieta dimagrante bilanciata
- Sono miope
- Ho le ragadi (anche se fuoriesce sangue)
- Al bambino è spuntato il primo dentino

#### BIBLIOGRAFIA:

G. Longo F. Panizon. La dieta dei primi e lo sviluppo dell'atopia. Medico e Bambino 3 2009 pag 162ss.

G. Longo. Editoriale: la dieta non previene l'allergia ma la favorisce: la prova del nove. Medico e Bambino 3 2015 pag 143-44.

N. Camarda. Posso allattare se... UPPA Magazine XIX 102 6-7.