

Il latte materno: impariamo a conoscerlo

Il latte materno è il migliore alimento per i neonati. Contiene tutti gli ingredienti per crescere in modo sano. Non solo fornisce nutrimento, ma aumenta le difese immunitarie e favorisce la crescita, elementi unici di ciascuna coppia madre-figlio. Il latte materno è in continuo mutamento e si adatta alle necessità del neonato durante la crescita. Il suo contenuto varia durante il giorno e nei primi mesi. Fin dall'inizio, è perfetto per il tuo bambino. Il latte materno passa attraverso tre fasi principali: colostro, latte di transizione e latte maturo.

Colostro

Durante i primi giorni successivi al parto, una donna produce un particolare tipo di latte ricco, viscoso e giallognolo. Viene prodotto in quantità molto piccole ma è perfetto per i bisogni del tuo bambino. Questo latte si chiama colostro e contiene grandi quantità di anticorpi e di fattori di crescita. Favorisce lo sviluppo del tratto gastro-intestinale del tuo bambino e gli agenti anti-infettivi che contiene fungono da primo sistema immunitario.

Il colostro ha un effetto lassativo, che aiuta il bambino a espellere il meconio (le prime feci) e aiuta a prevenire l'itterizia neonatale pulendo la bilirubina dall'intestino.

Latte di transizione

Durante le due settimane successive, il latte aumenta nella quantità e cambia nell'aspetto e nella composizione. Il contenuto di immunoglobuline e proteine diminuisce mentre aumenta quello di zuccheri e di grassi. In questa fase, il seno può essere pieno, duro e pesante. Questo ingorgo fisiologico del seno materno, chiamato anche montata lattea, può essere alleviato attraverso un allattamento al seno frequente.

Latte maturo

Il latte maturo appare meno viscoso e più liquido del latte di mucca, e questo a volte può generare confusione nelle mamme. Tuttavia, questo latte contiene tutte le sostanze nutritive necessarie ad un sano sviluppo del bambino. Il latte materno non è mai "troppo leggero". Il latte maturo cambia durante la poppata, per adattarsi quanto più possibile alle necessità del bambino.

Il latte che scorre all'inizio della poppata è a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di lattosio, zucchero, proteine, vitamine, minerali e acqua. Durante la poppata, il contenuto di grassi aumenta e quello di zuccheri diminuisce.

Che cosa c'è nel latte materno?

Se pensiamo ai cibi che mangiamo, essi contengono 3 componenti principali:

1. Proteine
2. Grassi
3. Carboidrati

Nel cibo ci sono anche molti altri componenti. Il latte di tutti i mammiferi contiene tre componenti fondamentali, ma in quantità diverse. Ad esempio, il latte di balena ha un contenuto molto alto di grassi ma basso di carboidrati, mentre il latte di mucca ha più proteine e meno carboidrati del latte umano. Questo dimostra che il latte umano è specifico per i neonati, con tutti gli ingredienti nella quantità esatta. Molti componenti del latte materno offrono una protezione immunologica unica che contribuisce a proteggere il neonato. Gli anticorpi della madre, infatti, passano al figlio e offrono una ulteriore protezione che solo il latte materno è in grado di fornire. In altre parole, il latte materno è l'alimento perfetto per il tuo bambino, fornisce tutto quello che serve alla sua crescita, gli ingredienti esatti alla temperatura giusta, e offre una protezione che nessun altro latte è in grado di offrire.