

A. Ferruzzi | A. Pietrobelli | A. Dianin
M. Vrech | T. Zoller | B. Brugnoli

ALLA SCOPERTA DEGLI ALIMENTI

GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E SVEZZAMENTO

Guida pratica per **neo-genitori**

medlab 

NLD

Premessa

Durante la **gravidanza**, l'**allattamento** e lo **svezzamento**, l'alimentazione assume un ruolo fondamentale per la salute e il benessere di tutta la famiglia. Questo libro è stato ideato e realizzato con l'intento di guidare i neogenitori in questo viaggio, offrendo loro **consigli pratici** ed **evidenze scientifiche** aggiornate.

Inizieremo dalla **gravidanza**, spiegando come le **scelte alimentari** possono influenzare lo **sviluppo del feto** e il **benessere della futura mamma**, fornendo linee guida per una dieta equilibrata di tipo mediterraneo.

Nel Capitolo dedicato all'**allattamento**, approfondiremo i benefici del **latte materno** e le differenze con il latte in formula, dandovi dei consigli su come interpretare il **linguaggio** del vostro bimbo, compresi i **segnali di fame** o **sazietà**.

Concluderemo il percorso con la fase dello **svezzamento**, un passaggio delicato e importante nella vita del bambino, offrendo diverse strategie ai neogenitori per introdurre gradualmente l'alimentazione solida in modo sicuro e bilanciato. Il Volume offre, infatti, un **atlante fotografico** di tagli sicuri e spunti per **ricette mediterranee** veloci per grandi e piccoli.

Che siate futuri genitori, neogenitori o semplicemente interessati a saperne di più su questo affascinante viaggio, questo libro sarà la vostra **guida fidata** per garantire una crescita sana e felice al vostro bambino.



Sommario

1. I primi mille giorni il futuro nelle nostre mani!	1
2. La dieta migliore durante la gravidanza	5
La dieta mediterranea	11
L'importanza dell'acido folico	14
Farmaci in gravidanza	15
3. Allattamento al Seno o artificiale?	17
Latti a confronto	19
Come si allatta al seno?	21
Come si prepara il latte formulato o artificiale?	24
Come capisco se sta mangiando abbastanza?	27
4. Principali problemi durante l'allattamento	31
Reflusso, rigurgito, vomito: che differenza c'è?	31
Coliche neonatali	33
Stipsi (stitichezza)	35
Diarrea	35
5. La dieta migliore durante l'allattamento al seno	37
Un'alimentazione sana	37
Farmaci durante l'allattamento	41
6. Svezramento: è ora della pappa!	43
Quando si inizia?	44
Diversi tipi di svezramento a confronto	44
Come preparare il piatto: consigli pratici	48
Cosa fare se non vuole mangiare?	51

7. Come tagliare correttamente il cibo	53
Atlante fotografico del cibo	55
Manovre salvavita	62
8. Svezzamento vegetariano e vegano	65
Quali sono i benefici e i rischi per la salute?	66
Come comporre il piatto	68
Sostenibilità ambientale	71
9. Allergie e intolleranze alimentari	73
I sintomi dell'allergia: quando sospettarla	73
A che età si manifestano le prime allergie: il caso del latte	74
Familiarità per allergie	76
Intolleranze o allergie: un po' di chiarezza	76
10. Crescita: il futuro che ci aspetta!	77
La socialità	79
I bilanci di salute	80
Attenzione ai denti!!	81
I vaccini	82
Bibliografia	85
Ricette mediterranee veloci per grandi e piccoli	93
7 Colazioni o merende	97
7 Pranzi o cene	105