



Alimentazione in gravidanza e durante l'allattamento

La miniguia di Onda per gestanti e nutrici

Supervisione scientifica a cura di
Maria Grazia Carbonelli

Direttore dell'U.O. di Dietologia e Nutrizione, Ospedale San Camillo Forlanini, Roma

Testi a cura di
Nicoletta Orthmann
Coordinatore scientifico di Onda

INDICE

Premesse *pag. 3*

Introduzione *pag. 5*

1. GRAVIDANZA

L'importanza di una corretta alimentazione in gravidanza *pag. 6*

Indicazioni generali *pag. 7*

Incremento ponderale *pag. 12*

Integrazioni: sì o no? *pag. 13*

Norme igieniche e precauzioni nella manipolazione e preparazione dei cibi *pag. 14*

2. ALLATTAMENTO

Latte materno: nutrimento, coccole e... tanta salute *pag. 15*

Indicazioni generali *pag. 17*

Ingredienti del "buon" latte *pag. 18*

Premesse

Onda è l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, un'organizzazione impegnata nel promuovere e tutelare la salute e il benessere femminili a livello istituzionale, sanitario-assistenziale, scientifico-accademico e sociale. Con questo obiettivo, Onda svolge numerose attività per diffondere una cultura della prevenzione, quale preziosa e irrinunciabile arma nelle nostre mani per prenderci cura di noi stessi e per prevenire moltissime patologie, a partire dalle corrette abitudini a tavola.

Onda è Civil Society Participant di EXPO 2015, un'occasione irrinunciabile per portare avanti con maggior forza questo impegno e per contribuire a imprimere una profonda svolta culturale in tema di nutrizione.

La partecipazione di Onda ad EXPO si declina in diverse attività, istituzionali, di ricerca, informazione e offerta di servizi gratuiti presso gli ospedali premiati dall'Osservatorio con i Bollini Rosa per l'impegno verso la salute femminile.

Francesca Merzagora
Presidente di Onda



Introduzione

La vita femminile passa attraverso diverse fasi cruciali, ciascuna delle quali è caratterizzata da bisogni nutrizionali diversificati. È quindi fondamentale che le donne posseggano tutti gli strumenti conoscitivi e culturali necessari per operare le migliori scelte alimentari, declinandole in relazione ai diversi cicli vitali.

Le donne sono inoltre indiscusse protagoniste dell'alimentazione di tutta la famiglia e influiscono in modo decisivo sulle abitudini a tavola dei propri cari. Sono proprio loro ad assumere un ruolo cruciale nella "programmazione" del metabolismo umano, prima attraverso le scelte alimentari nel corso della gravidanza, poi durante l'allattamento e, successivamente, durante la delicata fase dello svezzamento. Dato questo imprinting, le donne continuano a esercitare la propria influenza sulle abitudini alimentari dei figli (e dei loro partner), risultando dunque preziose alleate nella diffusione dei principi alla base di una sana alimentazione.

In gravidanza e durante l'allattamento, mamma e bambino "condividono" gli elementi nutrizionali disponibili; per questo la dieta deve essere impostata in modo da soddisfare i bisogni nutrizionali di entrambi.

Questa pubblicazione ha l'obiettivo di fornire un semplice e utile strumento conoscitivo per orientare le scelte alimentari delle future mamme e delle neo-mamme che allattano.

1. GRAVIDANZA

L'importanza di una corretta alimentazione in gravidanza

Fin dalla pianificazione di una gravidanza, l'alimentazione gioca un ruolo cruciale. Un regime alimentare corretto influisce, infatti, sulla fertilità e sulle primissime fasi della gestazione, dal concepimento all'impianto dell'uovo fecondato, alla formazione e allo sviluppo dell'embrione.

Nel corso della gravidanza, l'alimentazione diventa poi uno strumento essenziale per garantire al feto tutti i nutrienti di cui necessita e per soddisfare le mutate richieste energetiche materne. Quindi particolare attenzione dovrà essere riposta nella scelta di ciò che si mangia, anche con l'obiettivo di ottenere nel corso della gravidanza, un adeguato incremento ponderale della futura mamma. Un peso eccessivo può, infatti, portare all'insorgenza di ipertensione arteriosa e diabete che rappresentano noti fattori di rischio per gravi complicanze materne e fetali, a macrosomia del feto (peso alla nascita ≥ 4.5 kg) con possibili complicanze da parto e a parto prematuro. Molte ricerche hanno inoltre evidenziato l'impatto negativo di un eccessivo incremento ponderale materno in corso di gravidanza sulla salute del bambino nel lungo termine, con maggior rischio di sviluppare condizioni di sovrappeso e obesità in adolescenza e nell'età adulta.

Altra raccomandazione importantissima è prestare molta cura alla manipolazione dei cibi e alla preparazione delle pietanze, aspetti di cui sarà bene tener conto anche nelle occasioni in cui si mangia fuori di casa: alcuni cibi possono essere veicolo di agenti infettivi, come la *Listeria monocytogenes* e il *Toxoplasma gondii*, responsabili di gravi danni fetali.

Una corretta alimentazione in gravidanza è in grado di....

- ◆ assicurare al feto i "giusti" nutrienti, necessari per il suo sviluppo e accrescimento
- ◆ soddisfare le incrementate richieste energetiche della mamma
- ◆ prevenire sovrappeso materno e complicanze materno-fetali
- ◆ proteggere da infezioni alimentari pericolose per il nascituro

Indicazioni generali

Anche in gravidanza vale la raccomandazione generale di seguire un regime alimentare equilibrato e variato, in grado di garantire l'apporto di tutti i nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, fibre e acqua.

I **carboidrati**, comunemente chiamati zuccheri, sono la principale fonte di energia di pronto consumo. Non devono quindi mancare mai nell'alimentazione quotidiana, anche nel corso della gravidanza e devono essere rappresentati preferibilmente da **carboidrati complessi** (pane, pasta, riso), che forniscono energia diluita nel tempo. Se si utilizzano carboidrati integrali, si aumenta l'apporto di fibre e si controllano meglio i livelli di zucchero nel sangue. La fibra alimentare non ha valore nutritivo o energetico: è costituita per la maggior parte da carboidrati complessi, non direttamente utilizzabili dall'organismo umano, che regolano alcune importanti funzioni.

Le fibre insolubili in acqua (come la cellulosa), presenti soprattutto nei cereali integrali, nelle verdure e negli ortaggi, stimolano la funzionalità intestinale, che con l'avanzamento della gravidanza spesso si riduce per effetto della compressione dell'intestino da parte dell'utero, dando luogo al fenomeno della stipsi; quelle solubili (come le pectine), presenti soprattutto nei legumi e nella frutta, regolano invece l'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto aumenta il volume del cibo ingerito e rallenta lo svuotamento dello stomaco. Alimenti ricchi in fibra, come i cereali integrali, sono inoltre preziosa fonte di vitamine e minerali.

È invece opportuno limitare – soprattutto lontano dai pasti e quindi a stomaco vuoto – il consumo di **zuccheri semplici** (saccarosio, glucosio, fruttosio, lattosio), che vengono metabolizzati dall'organismo più velocemente rispetto agli zuccheri complessi, producendo un rialzo immediato della glicemia. Sono contenuti in natura nello zucchero da cucina, nel miele e nella frutta; sono inoltre molto abbondanti in snack, bibite industriali e dolci.



I **grassi** forniscono energia in modo molto concentrato: più del doppio rispetto a proteine e carboidrati. Tutti i grassi sono uguali se si considera l'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. Nella dieta, è opportuno privilegiare la quota di grassi insaturi rispetto ai saturi. I **grassi saturi** sono in genere di origine animale (burro, panna, strutto, carne, insaccati, frutti di mare...), mentre gli **insaturi** sono presenti in alimenti di origine vegetale (olio d'oliva/mais/girasole/di semi vari e nella frutta a guscio come le noci, mandorle, arachidi) e sono contenuti in buona quantità nel pesce. In gravidanza è molto importante assumere alcuni grassi insaturi, cosiddetti "essenziali" (perché non essendo prodotti dall'organismo, devono necessariamente essere introdotti con la dieta), tra cui i polinsaturi della serie omega 3, contenuti nei pesci grassi come acciughe, sgombri, aringhe e salmone, che hanno un ruolo molto importante nello sviluppo delle strutture fetali che andranno a costituire il sistema nervoso.

Le **proteine** si distinguono in proteine **ad alto valore biologico** (dette anche nobili) e **a basso valore biologico**; le prime contengono, a differenza delle seconde, tutti gli aminoacidi essenziali e si trovano in carne, pesce, uova, latte e derivati. Quelle a basso valore biologico sono contenute principalmente in legumi e cereali.



Per quanto riguarda le carni, è opportuno limitarne il consumo, riducendo soprattutto quello delle carni conservate ed elaborate per il loro contenuto di sale, e mangiare con maggior frequenza il pesce che, come già evidenziato, è ricco di acidi grassi insaturi.

I legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie) sono la fonte più ricca di proteine vegetali e contengono molta fibra. Sono degli ottimi sostituti delle proteine animali e se, consumati insieme ai carboidrati complessi (riso e pasta), sono ottimi piatti unici che permettono di limitare il consumo di carne.

Latte e derivati non devono mai mancare nella dieta giornaliera poiché sono ricchi di **calcio**, un minerale importantissimo per preservare la salute delle ossa della mamma e per garantire il corretto sviluppo scheletrico del nascituro. Attenzione ai formaggi che, oltre alle proteine, contengono grassi in elevate

quantità; per questo è meglio preferire formaggi freschi che sono più magri (ricotta, crescenza, stracchino, mozzarella) e consumarli in media due/tre volte a settimana.

Anche l'acqua è fonte di calcio; esistono sul mercato acque arricchite di questo minerale (acque calciche).

Tabella. Ripartizione indicativa dell'apporto energetico fornito dai tre principali macronutrienti nella dieta giornaliera

Carboidrati	55-60%	di cui 10% zuccheri semplici
Grassi	25-30%	di cui 20% grassi insaturi
Proteine	10-15%	

Vitamine e minerali, di cui sono la principale fonte frutta e verdura, sono importantissimi in gravidanza: oltre a proteggere la salute della mamma, prevenendo malformazioni fetali, favoriscono il corretto sviluppo del sistema nervoso, riducono il rischio di parto prematuro e di basso peso alla nascita.

Attenzione! Per preservare il più possibile il contenuto in vitamine e minerali, è raccomandato consumare verdure fresche, ben lavate ma non lasciate in ammollo a lungo, cotte a vapore piuttosto che bollite.

Tra le **vitamine** sono particolarmente importanti in gravidanza quelle del **gruppo B**, che svolgono un ruolo cruciale nella corretta formazione e sviluppo delle strutture nervose fetali e proteggono da malformazioni.

Attenzione! La vitamina B12 è assente nel mondo vegetale, in quanto contenuta in carne, pesce, latte e uova. Pertanto particolari regimi dietetici, come quello vegano, possono esporre a gravi carenze nutrizionali, se non sono previste opportune integrazioni.

Tabella. Gruppi alimentari

Cereali e derivati	carboidrati complessi, proteine, vitamine, fibra (cereali integrali)
Legumi	carboidrati complessi, proteine, vitamine, fibra
Frutta e verdura	carboidrati semplici, vitamine, minerali, fibra, acqua
Carne, pesce e uova	proteine di elevato valore nutrizionale, vitamine, acidi grassi omega-3 (pesce)
Latte, yogurt, formaggio	proteine di elevato valore nutrizionale, grassi, vitamine, minerali (calcio e fosforo)
Grassi da condimento	grassi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili



Di seguito le raccomandazioni generali che in gran parte riassumono quanto sin qui esposto:

- ◆ Seguire una dieta il più possibile varia, contenente tutti i principi nutritivi
- ◆ Rispettare la stagionalità dei cibi, preferendo se possibile quelli a Km 0
- ◆ Aumentare l'apporto di proteine, vitamine e minerali
- ◆ Consumare pasti piccoli e frequenti, evitando lunghi periodi di digiuno
- ◆ Consumare tutti i giorni frutta e verdura di stagione, preferibilmente fresche per non alterarne il contenuto di vitamine e minerali
- ◆ Prediligere il consumo di zuccheri complessi come pane, pasta, riso e cereali integrali, rispetto agli zuccheri semplici contenuti in bibite, dolci e snack industriali
- ◆ Nell'apporto di proteine di origine animale, prediligere il consumo di pesce di mare a quello della carne, preferendo comunque carni magre
- ◆ Arricchire la dieta giornaliera con latte e derivati
- ◆ Preferire modalità di cottura semplici, come quella al vapore o al forno
- ◆ Come condimenti, preferire il sale iodato e l'olio extravergine di oliva usato a crudo, quando possibile
- ◆ Bere almeno 2 litri di acqua al giorno
- ◆ Evitare bibite gassate e succhi di frutta industriali
- ◆ Preferire i prodotti decaffeinati o deteinati
- ◆ Evitare bevande alcoliche
- ◆ Evitare dolci farciti e salse preparati con uova crude (tiramisù, crema pasticcera, maionese...)

Incremento ponderale

Nel corso della gravidanza è importantissimo **tenere sotto controllo il proprio peso corporeo**.

Se consideriamo una donna "normopeso", si stima adeguato un aumento del peso di circa 1 kg nel corso del primo trimestre di gravidanza (dovuto all'aumento del volume di sangue e alla crescita dell'utero) e di circa ½ Kg alla settimana, a partire dal quarto mese (per l'aumento della massa adiposa, del volume mammario e della placenta e per la crescita del feto) con un incremento medio di circa 9-12 kg complessivi.

Per il primo trimestre non è dunque necessario incrementare l'apporto energetico, mentre secondo i LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) è sufficiente, per rispondere ai fabbisogni fetali e materni, un incremento dell'apporto energetico giornaliero di 350 kcal per il secondo trimestre di gravidanza e di 460 kcal al giorno per il terzo.

Queste indicazioni valgono come principi generali, ma è sempre opportuno valutare tali aspetti con il proprio medico di fiducia in particolare nelle situazioni di sottopeso e sovrappeso o in caso di gravidanza gemellare.

L'apporto calorico deve sempre essere personalizzato, adeguato al peso/altezza della gestante e all'epoca di gestazione: parlane con il tuo medico!

Tabella. Aumento di peso raccomandato in gravidanza (non gemellare) in relazione allo stato pre-gravidico

Sottopeso	12,5-18 kg
Normopeso	11,5-16 kg
Sovrappeso	7-11,5 kg
Obesità	5-9 kg

Si raccomanda un controllo regolare settimanale del peso durante la gravidanza

È consigliato svolgere una **regolare attività fisica**, se non ci sono controindicazioni ginecologiche, durante tutto il periodo gravidico, scegliendo attività adeguate all'epoca della gestazione.

Assolutamente no a diete fai-da-te! Possono esporre la mamma e il feto a carenze nutrizionali con il rischio di gravi e irreversibili danni.

Integrazioni: sì o no?

In genere un'alimentazione controllata e variata, che comprende tutti i gruppi alimentari, non richiede particolari integrazioni, anche in gravidanza, ad eccezione dell'acido folico.

Una dieta ricca di frutta e verdura è particolarmente importante perché apporta folati (vitamine del gruppo B), efficaci nella prevenzione dei difetti del tubo neurale (come la spina bifida) e di altre malformazioni congenite nel feto. In ogni caso, **è raccomandata un'integrazione con acido folico a partire da almeno un mese prima della gravidanza e per i primi tre mesi successivi al concepimento** per garantire i livelli di apporto giornaliero necessari per esercitare un'effettiva ed efficace azione preventiva (stimata fino al 70%). Si tratta, infatti, di una vitamina idrosolubile, contenuta negli ortaggi a foglia verde come spinaci, bietole e broccoli e nei legumi, che viene persa in caso di lavaggi prolungati e durante la cottura.

In alcuni casi, comunque, l'apporto di **ferro** attraverso i soli alimenti non è sufficiente a soddisfare le aumentate richieste; in tal caso, sarà il medico a valutare la necessità di un'integrazione di questo prezioso minerale, la cui carenza è responsabile di anemia materna, diminuzione delle riserve di ferro feto-neonatali, riduzione della crescita fetale e prematurità.

Il ferro è contenuto nelle carni rosse, nel fegato, nel pesce e nel tuorlo d'uovo. Il suo assorbimento è favorito dall'assunzione contemporanea di vitamina C (kiwi, agrumi, fragole, peperoni, pomodori...).

Dovranno eventualmente essere segnalati al medico particolari regimi dietetici strettamente vegetariani (come quello vegano) che possono esporre nel corso della gravidanza la mamma e il feto a gravi carenze nutrizionali e che richiedono pertanto la supplementazione di alcune vitamine e minerali.

Norme igieniche e precauzioni nella manipolazione e preparazione dei cibi

Come anticipato, è importantissimo seguire sempre accurate **norme igieniche** nella manipolazione dei cibi e adottare alcune **precauzioni nella preparazione dei cibi**, in particolare:

- ◆ Lavare accuratamente le mani, prima e dopo aver manipolato alimenti crudi
- ◆ Consumare i prodotti confezionati deperibili subito dopo l'apertura, non oltre la data di scadenza
- ◆ Leggere con attenzione le etichette riportate sulle confezioni degli alimenti
- ◆ Refrigerare subito gli alimenti già cotti, se non mangiati al momento, e riscaldarli accuratamente prima di consumarli
- ◆ Preferire cibi surgelati rispetto a quelli conservati in scatola
- ◆ Uova: consumarle dopo accurata cottura
- ◆ Evitare carne cruda (soprattutto se il test per la Toxoplasmosi è risultato negativo*)
- ◆ Evitare gli insaccati crudi, in particolare quelli derivati dal maiale come il salame, se il test per la Toxoplasmosi è risultato negativo*
- ◆ Carni rosse, salsicce: cuocere con cura la carne fino a far scomparire il colore rosato all'interno
- ◆ Pesce e frutti di mare: consumarli solo dopo accurata cottura
- ◆ Formaggi: preferire quelli magri ed evitare quelli a breve stagionatura, a pasta molle/semimolle con muffe
- ◆ Verdura: consumarla solo dopo accurato lavaggio (in acqua fredda e bicarbonato/disinfettante per alimenti, se il test per la Toxoplasmosi è risultato negativo*) e risciacquo. Attenzione: anche quelle in busta già pronte all'uso!
- ◆ Frutta: consumarla solo dopo accurato lavaggio (in acqua fredda e bicarbonato/disinfettante per alimenti, se il test per la Toxoplasmosi è risultato negativo*) e risciacquo, meglio senza buccia. Attenzione: i frutti di bosco congelati devono essere consumati solo previa cottura.

*Il test per la Toxoplasmosi (Toxo-test), cui sono sottoposte le donne che pianificano una gravidanza, ha lo scopo di ricercare nel sangue la presenza di anticorpi specifici contro il parassita *Toxoplasma gondii*. L'infezione è contratta se si ingerisce il parassita (che può essere presente nelle carni di animali infetti, nelle feci di gatto, nel terreno in cui abbia defecato un gatto infetto e su frutta e verdura, eventualmente contaminate da feci/terreni infetti) e in genere decorre in modo asintomatico senza dare particolari problemi, ma in gravidanza è molto rischiosa, perché può provocare danni permanenti al feto, tanto più gravi quanto più precocemente avviene il contagio. L'infezione conferisce un'immunità permanente che protegge da eventuali successivi contagi.

2. ALLATTAMENTO

Latte materno: nutrimento, coccole e... tanta salute

Il latte materno rappresenta il nutrimento ideale per il neonato, tanto che l'allattamento al seno esclusivo è raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per i primi sei mesi di vita. Le sue caratteristiche, in termini di composizione e variabilità nel corso delle diverse fasi di crescita e durante la stessa poppata, lo rendono unico. Fornisce tutti gli elementi nutritivi necessari, nelle corrette proporzioni, come alcuni acidi grassi polinsaturi, proteine e ferro assimilabile; inoltre, contiene sostanze bioattive e immunologiche, che sono fondamentali sia per proteggere il bambino da eventuali infezioni, batteriche o virali, sia per favorire lo sviluppo intestinale.

L'allattamento al seno soddisfa efficacemente non solo le esigenze nutrizionali, ma anche i bisogni emotivo-psicologici del neonato: crea da subito un'intesa, che rafforza il legame affettivo, influenzando positivamente lo sviluppo fisico, psicologico e sociale del bambino. Attaccato al seno, il bimbo sente il calore e l'odore della pelle materna e si rilassa. La mamma riceve stimolazioni neurosensoriali, percepisce una sensazione di benessere e si sente gratificata. Il latte materno, dunque, oltre ad essere un alimento perfetto, per la sua formula unica e irriproducibile, mutevole nel tempo, consente di consolidare il legame di dipendenza affettiva tra la mamma e il suo bambino attraverso un linguaggio di comunicazione intima basata sul reciproco scambio di sensazioni psico-fisiche, emozioni, amore e coccole.



I vantaggi dell'allattamento al seno per il bambino

- ◆ riduce l'incidenza e la durata delle gastroenteriti;
- ◆ protegge dalle infezioni respiratorie;
- ◆ riduce il rischio di sviluppare allergie;
- ◆ riduce il rischio di sviluppare sovrappeso e obesità;
- ◆ migliora la vista e lo sviluppo psicomotorio;
- ◆ migliora lo sviluppo intestinale e riduce il rischio di occlusioni.

I vantaggi dell'allattamento al seno per la mamma

- ◆ quanto più comincia precocemente, tanto più accelera la ripresa dal parto e l'involutione dell'utero, riducendo il rischio di emorragie e mortalità;
- ◆ riduce le perdite ematiche, contribuendo così a mantenere il bilancio del ferro;
- ◆ prolunga il periodo d'infertilità post parto;
- ◆ favorisce la perdita di peso e il recupero del peso forma;
- ◆ riduce il rischio di cancro della mammella prima della menopausa, poiché consente alla ghiandola mammaria di completare la sua maturazione e quindi di essere più resistente a eventuali trasformazioni neoplastiche;
- ◆ secondo alcuni studi, potrebbe contribuire a ridurre il rischio di cancro dell'ovaio e di osteoporosi.

Indicazioni generali

Un'alimentazione corretta durante l'allattamento, con una **dieta equilibrata e varia, ricca di verdure, frutta, proteine e cereali**, è fondamentale sia per garantire una composizione ottimale del latte sia per soddisfare l'aumentato fabbisogno nutrizionale della neomamma.

L'allattamento esclusivo al seno comporta un dispendio calorico maggiore, tant'è che il fabbisogno calorico aumenta più che in gravidanza; per questo la mamma che allatta ha bisogno di energia supplementare, circa **500 Kcal al giorno in più del normale fabbisogno**.

È necessario aumentare l'apporto di:

- proteine
- vitamine e minerali
- liquidi



Ingredienti del “buon” latte

Per fare un “buon” latte, oltre a seguire una dieta equilibrata e varia, ricca di verdure, frutta, proteine e cereali, è opportuno adottare alcune precauzioni:

- ◆ Bere molti liquidi durante la giornata. L’acqua è l’idratante migliore. Si possono bere anche latte, succhi e centrifugati freschi di verdura. Come succhi di frutta, meglio preferire quelli senza aggiunta di zuccheri e in quantità moderata
- ◆ Evitare bevande alcoliche
- ◆ Limitare il consumo di bevande contenenti sostanze eccitanti, come caffeina e teina
- ◆ Evitare spezie, formaggi e cibi piccanti
- ◆ Evitare dolcificanti artificiali (come saccarina e aspartame)
- ◆ Nel caso siano note allergie in famiglia, evitare nei primi mesi di allattamento, cibi potenzialmente allergizzanti come cioccolato, frutti tropicali, fragole, crostacei, molluschi, uova
- ◆ Consumare quotidianamente latte/yogurt che sono ricchi di proteine e calcio
- ◆ Prediligere cotture semplici per carne e pesce
- ◆ Evitare i fritti e limitare il consumo di cibi grassi
- ◆ Limitare il consumo di zuccheri semplici (zucchero raffinato, dolci e bevande industriali zuccherate), preferendo zuccheri complessi (pane, pasta e riso)

Attenzione ad alcuni alimenti come asparagi, cipolla, aglio e cavolfiore: non è necessario abolirli, soprattutto se sono stati assunti in gravidanza ma, se consumati in elevate quantità, possono alterare e rendere sgradevole il sapore del latte.

Poiché la maggior parte dei composti chimici ingeriti dalla mamma passa nel latte, è consigliabile consultare sempre il medico prima di assumere qualsiasi farmaco, fitoterapico o supplemento dietetico.

Grazie al contributo incondizionato di

Main Sponsor



Supporter

