

## ALLATTAMENTO E DIGIUNO

*In questo articolo si parla di digiuno come pratica religiosa o culturale, non del digiuno come metodo dimagrante. Se sei preoccupata per la tua forma fisica puoi leggere qui: **[Come faccio a dimagrire in modo sano mentre allatto](#)** ([/dr-come-faccio-a-dimagrire-in-modo-sano-mentre-allatto.html](#)).*

Il digiuno per un certo periodo di tempo durante l'anno, per tutta la durata della giornata oppure solo per una parte (come nel caso del Ramadan islamico), è un'idea che ha profonde radici storiche ed è una pratica importante anche oggi.

Fedi e credi diversi hanno regole che possono essere anche lontanissime fra loro sia sui tempi del digiuno sia su chi sia tenuto a rispettarlo. In molti casi le donne in gravidanza o/e le donne in allattamento ne sono esentate: tuttavia, anche all'interno dello stesso credo, ogni comunità e addirittura ciascuna famiglia possono seguire interpretazioni diverse delle regole generali.

Le mamme che allattano e seguono il periodo di digiuno si chiedono quasi sempre: "Avrò abbastanza latte per il mio bambino?", "Il mio latte sarà buono anche durante il digiuno?": tutte le madri in situazioni particolari si preoccupano perché vogliono essere sicure di provvedere al proprio bambino nel migliore dei modi. Un'altra domanda, certamente meno diffusa, è "Ora che sto allattando, se digiuno, potrei stare male?"

### Posso digiunare se allatto?

È una domanda difficile cui rispondere solo con un sì o con un no: ogni donna, ogni bambino allattato ed ogni allattamento sono diversi. È importante valutare la situazione di volta in volta. Anche da un figlio all'altro della stessa donna.

Può esserci un'amica o una parente che dice: "Io ho digiunato per tutto il mese, per 3 volte. Perché tu non ce la fai?". Oppure qualcuno racconta: "Stavo allattando e avevo paura di perdere il latte così ho deciso di non digiunare". Queste condivisioni di esperienze possono essere di aiuto per capire come funzionano le cose, ma meglio non considerarle modelli rigidi cui doversi adeguare per forza.

Quello che aiuta una mamma nella sua decisione di digiunare o non digiunare sono le informazioni corrette, il sostegno e la fiducia sul fatto che ogni mamma conosce il suo corpo e i bisogni del suo bambino.

### Cosa dicono le ricerche?

Alcuni studi hanno valutato l'impatto del digiuno sulla *composizione* del latte, con risultati diversi, probabilmente anche perché hanno analizzato tipi diversi di digiuno. Il digiuno pare avere alcuni effetti limitati su alcuni micronutrienti (zinco, magnesio e potassio) ma non sui macronutrienti.

Ci sono effetti su diversi valori biochimici solo se il digiuno è ininterrotto per più di 24 ore: questo vuol dire che **se si digiuna solo per una parte della giornata non ci sono variazioni significative**.

È interessante anche sapere che il corpo della mamma che allatta e digiuna mette in gioco degli adattamenti metabolici per fare in modo che il latte non ne risenta. **Il contenuto di grassi del latte materno, per esempio, rimane inalterato anche durante digiuni lunghi**.

La ricerca ci dice che **un digiuno di breve durata non ha invece effetti sulla quantità del latte**. **Quando il digiuno è assoluto** (senza acqua né liquidi), come per esempio nel Ramadan dall'alba al tramonto, **può esserci un rischio di disidratazione per la madre** con effetti prima di tutto per lei e in secondo luogo sulla quantità di latte prodotta. Questo è vero soprattutto se il periodo di digiuno cade nella stagione estiva, con molte ore di luce, o se ci si trova in zone calde del pianeta.

D'altra parte **il digiuno tende a modificare i ritmi del corpo**: aumenta il sonno diurno, si può perdere la concentrazione, si può diventare più irritabili ed è più facile avere piccoli incidenti. Sarebbe davvero interessante studiare l'impatto di tutto questo sulla relazione tra la mamma e il suo bambino. È possibile infatti che l'allattamento possa, come in altri casi, rivelarsi un aiuto per la mamma stanca o un po' debilitata.

## E in pratica?

Se decidi di seguire un digiuno è importante **tener presente l'età del bambino**. Soprattutto se il tuo bambino ha meno di 6 mesi ed è allattato esclusivamente, è importante osservare suoi eventuali cambiamenti. Ti sembra più affamato? Irritabile? Agitato? Guardare quello *che esce* può darti un'idea di quello *che entra*! Per cui tieni sotto controllo il numero di pannolini bagnati e sporchi: è diverso rispetto a prima del digiuno? Ci sono differenze? Se sei preoccupata per la crescita puoi deciderle di pesarlo.

Prestare attenzione a tutti questi segnali ti permette di capire se effettivamente può esserci stato un calo di produzione e quindi correre subito ai ripari, interrompendo il digiuno, se necessario e gestendo adeguatamente l'allattamento. Se allatti un bambino già oltre l'anno o un grandicello, che già mangia cibi solidi è molto probabile che il digiuno non porti cambiamenti di sorta.

Nel caso del Ramadan, può essere di aiuto **scegliere con molta cura quello che si beve e quello che si mangia durante la notte**. Consumare tanta frutta e verdura, bere molta acqua per reintegrare i liquidi persi di giorno, non esagerare con i dolci. Può esser un'idea aggiungere un terzo pasto durante la pausa notturna. Fare comunque in modo che il pasto prima dell'alba sia particolarmente nutriente con fibre e amidi che offrano energia per tutta la giornata: è fondamentale per una mamma che allatta.

È importante riposare, specie nelle ore più calde. Come per ogni mamma con un bambino piccolo, serve accettare tutto l'aiuto possibile, fare dei pisolini e concentrare le attività nella prima parte della giornata, in cui si ha più energia. Una poppata in più verso sera aiuta a tranquillizzare un poppante grandicello quando la mamma è particolarmente stanca.

Se segui un digiuno assoluto (senza liquidi) presta attenzione ai sintomi della disidratazione, specie se fa caldo o se il digiuno dura tante ore. Se senti molta sete o la tua pipì diventa molto gialla, se ti gira la testa, ti senti debole o addirittura svenire, questi possono essere segni di disidratazione: hai bisogno di bere, per proteggere te stessa e il tuo bambino.

Un'idea può essere quella di provare a digiunare per una o due giornate: se continui a sentirti bene e il bambino sta bene allora ottimo, la cosa può funzionare! Alcune mamme raccontano che riuscivano durante il Ramadan a digiunare per qualche giorno, poi interrompevano per un giorno e poi riprendevano.

Con qualche attenzione ed accortezza, la scelta di digiunare mentre si allatta è una scelta possibile per tante donne. Per alcune donne allattare e digiunare può essere troppo impegnativo fisicamente o le condizioni di quel momento possono renderlo più difficile.

Ogni mamma, sentendosi libera da pressioni in un senso o nell'altro, ha la capacità di decidere se è in grado di digiunare o meno, se il digiuno possa funzionare per lei e per il suo bambino. Avendo a disposizione informazioni e sostegno, diventerà più facile scegliere senza preoccupazioni cosa fare e sapere cosa tenere presente per conciliare nel modo migliore allattamento e digiuno.

العربية : [الحمل والإرضاع في رمضان](https://www.illasia.org/uploads/1/2/3/4/123407059/pregnancy_nursing_and_ramadan_-_arabic.pdf)

([https://www.illasia.org/uploads/1/2/3/4/123407059/pregnancy\\_nursing\\_and\\_ramadan\\_-\\_arabic.pdf](https://www.illasia.org/uploads/1/2/3/4/123407059/pregnancy_nursing_and_ramadan_-_arabic.pdf))

En français: <https://www.illfrance.org/vous-informer/des-etudes/1076-allaitement-jeune-et-ramadan>  
(<https://www.illfrance.org/vous-informer/des-etudes/1076-allaitement-jeune-et-ramadan>)

In english: <https://illi.org/news/islamic-cultural-practices-breastfeeding-2/>  
(<https://illi.org/news/islamic-cultural-practices-breastfeeding-2/>)

Türkçe: <https://illi.org/news/emzirmenin-islami-ve-kulturel-uygulamalari-2/>  
(<https://illi.org/news/emzirmenin-islami-ve-kulturel-uygulamalari-2/>)

## Bibliografia

Mazidi M, Rezaie P, Nematy M. [The Effects of Ramadan Fasting on Growth Parameters: A Narrative Review](http://jfh.mums.ac.ir/article_2435_405.html) ([http://jfh.mums.ac.ir/article\\_2435\\_405.html](http://jfh.mums.ac.ir/article_2435_405.html)). Journal of Fasting and Health. 2014;2(1):41-45.

Haratipour H, Sohrabi MB, Ghasemi E, Karimi A, Zolfaghari P, Yahyaei E. [Impact of maternal fasting during Ramadan on growth parameters of exclusively breastfed infants in Shahroud, 2012](http://jfh.mums.ac.ir/article_2066_124.html) ([http://jfh.mums.ac.ir/article\\_2066\\_124.html](http://jfh.mums.ac.ir/article_2066_124.html)). Journal of Fasting and Health. 2013;1(2):66-69.

Zimmerman DR, Goldstein L, Lahat E, Braunstein R, Stahi D, Bar-Haim A, Berkovitch M. **Effect of a 24+ hour fast on breast milk composition** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19286839>). J Hum Lact. 2009 May;25(2):194-8.

Khodel A, Kheiri S, Nasiri J, Taheri E, Najafi M, Salehifard A, Jafari A. **Comparison of Growth Parameters of Infants of Ramadan Fasted and Non-Fasted Mothers** ([http://ijem.sbmu.ac.ir/browse.php?a\\_id=518&sid=1&slc\\_lang=en](http://ijem.sbmu.ac.ir/browse.php?a_id=518&sid=1&slc_lang=en)). Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism. 2008;10(2):155-161.

Khoshdel A, Najafi M, Kheiri S, Taheri E, Nasiri J, Yousofi H, Jafari A. **Impact of Maternal Ramadan Fasting on Growth Parameters in Exclusively Breast-fed Infants** (<http://ijp.tums.ac.ir/index.php/ijp/article/view/709>). Iranian Journal of Pediatrics 2007. 17(4):345-352.

Rashid H. **Ramadan Fasting And Breast Milk** (<http://online.liebertpub.com/action/cookieAbsent>). Breastfeeding Medicine. 2007 Mar;2(1):59-60. doi:[10.1089/bfm.2006.0021](https://doi.org/10.1089/bfm.2006.0021) (<http://www.dors.it/latte/docum/Ramadan%20Fasting%20And%20Breast%20Milk.pdf>).

Rakicioğlu N, Samur G, Topçu A, Topçu AA. **The effect of Ramadan on maternal nutrition and composition of breast milk** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16732795>). Pediatr Int. 2006 Jun;48(3):278-83.

Tigas S, Sunehag A, Haymond MW. **Metabolic adaptation to feeding and fasting during lactation in humans** (<https://academic.oup.com/jcem/article/87/1/302/2847149>). J Clin Endocrinol Metab. 2002 Jan;87(1):302-7.

Ertem IO, Kaynak G, Kaynak C, Ulukol B, Gulnar SB. **Attitudes and practices of breastfeeding mothers regarding fasting in Ramadan** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11737021?dopt=Abstract>). Child Care Health Dev. 2001 Nov;27(6):545-54.

di Annalisa Venturini



👁 Visite: 9571

[digiuno \(/component/tags/tag/digiuno.html\)](/component/tags/tag/digiuno.html)

[allattamento e digiuno \(/component/tags/tag/allattamento-e-digiuno.html\)](/component/tags/tag/allattamento-e-digiuno.html)

</component/acymailing/?ctrl=sub&task=display&autofocus=1&formid=376&tmpl=component>  
**iscritti alla nostra Newsletter** </component/acymailing/?ctrl=sub&task=display&autofocus=1&formid=376&tmpl=component>