

Gravidanza, allattamento e salute delle ossa

Benefici per la mamma e il bambino

La mamma assorbe la vitamina D da



Sole



Dieta



Il feto dipende interamente dalla **vitamina D**

Sistema
immunitario



Polmoni



Ossa



La **carenza** di vitamina D è stata associata a un **rischio quattro volte maggiore** di taglio **cesareo primario**
(taglio cesareo eseguito per la prima volta)

La vitamina D regola il calcio nel corpo, importante per ridurre il rischio materno di ipertensione e pre-eclampsia

Vitamina D

Le fonti ricche di vitamina D includono pesce grasso (salmone, sgombro, tonno, sardine, sardelle) tuorli d'uovo, funghi e carne.



Fonti

È stato dimostrato che livelli adeguati di vitamina D possono prevenire diversi **disturbi ossei** come il rachitismo nei bambini e l'osteoporosi negli adulti.

Durante la gravidanza, le donne producono più **estrogeni**, un ormone che **protegge le ossa**.



Ossa

L'integrazione di vitamina D è difficile da raggiungere per le donne a causa di informazioni contrastanti. I **fattori di rischio** chiave includono la pigmentazione della pelle, l'obesità e ridotta esposizione alla luce solare.

Gli operatori sanitari dovrebbero essere sicuri **nell'identificazione** dei gruppi a più alto rischio.



Integratori

Calcio

Gli alimenti ricchi di calcio includono latte, formaggio, yogurt, ortaggi verdi, ceci, sardine in scatola, tofu solido.

Le donne **incinte assorbono meglio il calcio** dal cibo e dagli integratori.

Le madri che allattano possono perdere tra il **3-5% della loro massa ossea** a causa del maggiore fabbisogno di calcio del loro bambino. Le madri dovrebbero essere rassicurate sul fatto che la **massa ossea** persa durante la gravidanza è tipicamente **ripristinata** nel giro di diversi mesi dopo il parto del bambino (o diversi mesi dopo la fine dell'allattamento al seno).

L'integrazione di calcio per donne incinte con una dieta **povera di calcio** è raccomandata dall'OMS per prevenire la **pre-eclampsia**. Si raccomanda un'integrazione quotidiana di calcio (1,5 g-2,0 g).

Lansinoh.