

Ci sono alimenti che aumentano la produzione di latte? O è solo una credenza comune?

Se ne sente parlare continuamente e molti sono pronti a scommettere sulla loro efficacia. Tanti sono gli alimenti a cui viene attribuita la proprietà di far produrre più latte. Esempi? Anice, finocchio, liquirizia, carote, ceci, tisane alle erbe più disparate, ortica, olive. La verità però è che nessun alimento nello specifico aumenta la produzione di latte. E' però vero che se voi mamme vi sentite più tranquille e più sicure di voi nell'allattamento assumendo uno qualsiasi di questi (o altri!) cibi, allora il loro utilizzo è consigliatissimo! La tranquillità e l'assenza di stress sono infatti due fattori fondamentali nella produzione del latte!

Ma allora non esiste una “pozione magica” per aumentare la quantità di latte? Sì, ed è quanto di più naturale possiate immaginare. Ricordate sempre infatti che il metodo più efficace (e l'unico di cui ne sia provata la validità) per aumentare la produzione di latte è far attaccare spesso il bambino al seno, soprattutto nei primi giorni di vita!

Le [“Pillole del Faro”](#): la rubrica del Faro Pediatrico che fornisce brevi consigli e curiosità per la crescita dei nostri bambini!

Hai domande o curiosità per i nostri pediatri? [Contattaci](#) e riceverai una risposta tramite un breve articolo!