

NUTRIZIONE E ALLATTAMENTO

La gravidanza e l'allattamento rappresentano un periodo favorevole per il cambiamento, ed è dunque questo il momento migliore per prendere consapevolezza dell'importanza di una corretta alimentazione e favorire abitudini alimentari sane, per il benessere e l'accrescimento più adeguato del feto, del lattante, ma anche dell'intero nucleo familiare.

In questo webinar si metterà a fuoco l'impatto che la dieta materna ha sul latte materno e quindi sugli elementi stessi che il bambino assume (o non assume) grazie ad esso. Prendere consapevolezza di questo è il primo passo per imparare a mangiare in modo più attento e mirato e imparare a trasmettere queste informazioni nella propria pratica professionale, alle donne che si incontrano.

Inoltre, l'alimentazione vegetale, sempre più in auge tra la popolazione anche allattante, pone agli operatori la responsabilità di rispondere ai dubbi e alle richieste delle donne in modo consapevole e scientificamente valido e non solo secondo il proprio pensiero personale.

Con questo webinar si entrerà quindi nei dettagli di queste considerazioni con una modalità molto pratica con immediate ricadute quotidiane

PROGRAMMA DETTAGLIATO

- macro e micronutrienti indispensabili e gli effetti che provocano nella donna e nel bambino alimentato con latte materno
- composizione di una dieta giornaliera tipo e di un piatto vegetale equilibrato.
- la spesa e la dispensa "intelligente" che guida passo passo agli acquisti giusti emirati.
- benessere psicofisico della neonamma, gestione della stanchezza e di una dieta dimagrante saggia e non impattante negativamente.

DURATA: 3,5ORE

CONVERTIBILE IN 3,5 CERP-L in ambito "sviluppo e nutrizione"



SKILL2SET SRLS
SOCIETA' DI
FORMAZIONE

www.formazioneallattamento.it
info@formazioneallattamento.it

- formazione teorica in allattamento
- tirocinio pratico
- preparazione esame IBCLC
- mentorship

KATIA MICHELETTI
IBCLC, Istruttrice BLSD e
primo soccorso pediatrico

SILVIA COLOMBINI
IBCLC, pedagoga, prenatal
tutor, educatrice perinatale,
teacher Hug your Baby