

Latte materno

Colostro



È il primo fluido prodotto dalle madri dopo il parto, si presenta in piccole quantità durante i primi 2-4 giorni. Si distingue dal latte maturo per colore, composizione e consistenza. Il colostro è ricco di proteine del siero di latte e minerali, tuttavia contiene livelli più bassi di lattosio e grassi e alcune vitamine rispetto al latte maturo. Pur avendo livelli più elevati di cloruro, sodio e magnesio, ha livelli più bassi di calcio e potassio rispetto al latte maturo.

Latte di transizione

Il latte di transizione rappresenta un periodo di aumento della produzione di latte che va da cinque giorni a due settimane dopo il parto ed è simile alle caratteristiche del colostro. Questa produzione di latte "accelerata" serve a sostenere la crescita e le esigenze nutrizionali del bambino in via di sviluppo. Da due settimane dopo il parto, il latte umano è considerato latte completamente maturo



Latte maturo



Mentre si osservano fluttuazioni nei livelli di composizione del latte durante il primo mese di vita, il latte umano rimane relativamente simile nella composizione, sebbene si verifichino lievi variazioni nelle concentrazioni di nutrienti del latte durante il corso dell'allattamento. Secondo quanto riferito, il latte maturo contiene il 3-5% di grassi, il 6,9-7,2% di carboidrati calcolati come lattosio, lo 0,8-0,9% di proteine e lo 0,2% di costituenti minerali.



ncpodcast.net

Fonte: Breast Milk, a Source of Beneficial Microbes and Associated Benefits for Infant Health - Nutrients 2020