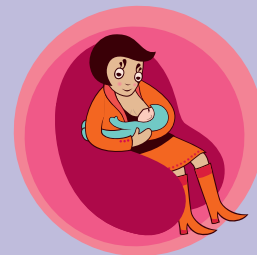


Allattare – perché la vita inizi in modo sano



mamamap.ch



INTEGRATORE ALIMENTARE SPECIFICO PER LE MAMME CHE ALLATTANO*

- ❁ Il fabbisogno nutrizionale della donna durante l'allattamento è molto più elevato rispetto al periodo della gravidanza.
- ❁ **Natalben® mama** aiuta a soddisfare il maggior fabbisogno di vitamine, minerali e acidi grassi omega-3 contribuendo anche, al **vostro benessere** e al **sano sviluppo del vostro bambino**.



NATALBEN® mama
Quatrefolic®



Il prezioso alleato delle mamme che allattano

* Integratore alimentare da assumere nel quadro di un'alimentazione varia ed equilibrata.

www.effik.ch



4 Prima del parto

- 4 Perché allattare?
- 5 Vantaggi dell'allattamento
- 5 Prepararsi all'allattamento durante la gravidanza
- 6 Ospedale amico dei bambini

8 Dopo il parto

- 8 Le prime ore
- 9 I primi giorni / i segnali della fame
- 10 Allattare la notte
- 11 Produzione del latte / colostro
- 12 Dolori al seno
- 13 Massaggio del seno
- 14 Posizioni di allattamento
- 14 Il riflesso di ricerca (suzione)
- 16 Attaccare il bambino al seno
- 17 Suzione corretta
- 18 Dolore ai capezzoli
- 19 Le prime settimane
- 19 Chiedete aiuto in caso di depressione
- 20 Il mio bambino riceve abbastanza latte?
- 21 Anche il papà è importante
- 22 Il pianto – il linguaggio dei neonati
- 23 Il vostro corpo cambia

24 Informazioni sull'uso del tiralatte

- 24 Fuori casa
- 25 Conservare il latte materno
- 26 Allattare e lavorare

28 Difficoltà di allattamento

- 28 Dolore ai capezzoli
- 30 Infezioni da candida
- 30 Ingorgo mammario
- 31 Mastite
- 32 Quantità di latte
- 33 Medicinali, alcol, caffè, fumo, droghe

34 Situazioni particolari

36 Il neonato diventa bambino

- 36 L'alimentazione del bambino piccolo
- 37 Alimenti complementari e rischio di allergie
- 37 Il vostro bambino ha bisogno di muoversi
- 38 Per quanto tempo potete allattare?
- 38 Se non allattate
- 39 Come introdurre cibi complementari nell'alimentazione dei bambini

40 Aiuto e sostegno

Care lettrici, cari lettori,

aspettate un bambino? O siete appena diventati genitori? Tante cose sono ancora nuove per voi. Sicuramente avrete molte domande.

Noi di Promozione allattamento al seno Svizzera siamo lieti di sostenervi, insieme ad altre organizzazioni. In questo opuscolo troverete le informazioni più importanti sul tema dell'allattamento.

Informatevi sull'allattamento: vogliamo incoraggiarvi ad allattare. L'allattamento al seno è qualcosa di molto naturale. Il corpo si prepara per farlo. Allattando il vostro bambino, gli trasmettete un senso di benessere e di sicurezza. E il latte materno è il nutrimento migliore per il vostro bambino.

Avete domande sulla preparazione all'allattamento? O sull'allattamento al seno? In questo opuscolo troverete consigli e istruzioni. In fondo all'opuscolo troverete anche indirizzi di centri di consulenza e specialisti nel ramo.

Visitate il sito di Promozione allattamento al seno Svizzera: www.allattare.ch

Promozione allattamento al seno Svizzera



Perché allattare?

Il latte materno è il nutrimento migliore per i neonati. Molti genitori lo sanno. Nei primi 6 mesi di vita, i bambini sani non hanno bisogno di nient'altro. L'allattamento al seno è sano e pratico. Il latte materno è sempre disponibile alla giusta temperatura.

Allattare rafforza il legame tra mamma e bambino. Il bambino si sente a suo agio e percepisce l'amore e il calore della mamma. La suzione al seno rafforza i muscoli del viso e della bocca del vostro bambino.

Il latte materno contiene tutti i nutrienti di cui il bambino ha bisogno per il suo sviluppo. Inoltre, il latte materno contiene molte altre sostanze. Queste promuovono diverse funzioni nel bambino: difesa immunitaria, metabolismo, maturazione degli organi, flora intestinale sana, fame e sazietà, sonno.

Il latte materno cambia durante il periodo di allattamento:

Nei primi giorni dopo la nascita, contiene un numero particolarmente elevato di anticorpi che proteggono il neonato.

Il latte materno cambia anche durante ogni poppata:

All'inizio il latte è più acquoso e dissetante. Alla fine contiene più grassi e calma quindi anche la fame del vostro bambino.

I bambini allattati al seno hanno un rischio minore di avere le seguenti malattie quando saranno adulti:

- sovrappeso
- malattie cardiovascolari
- pressione alta

Anche per la madre ci sono dei vantaggi:

- l'utero torna più in fretta alle sue normali dimensioni
- diminuisce il rischio di perdite di sangue dopo il parto
- le mestruazioni ricominciano più tardi
- diminuisce il rischio di tumore al seno
- il latte materno è gratuito.

Allattare protegge l'ambiente: il latte materno non produce rifiuti.

Prepararsi all'allattamento durante la gravidanza

Il vostro seno cambia durante la gravidanza: diventa più grande e più pesante. Spesso è anche più sensibile. Le areole intorno ai capezzoli diventano più scure. Il tessuto ghiandolare mammario che produrrà il latte cresce.

Non dovete preparare il vostro seno e i vostri capezzoli all'allattamento. L'importante sarà usare la giusta tecnica di allattamento. Se usate la tecnica giusta, evitate le irritazioni ai capezzoli.

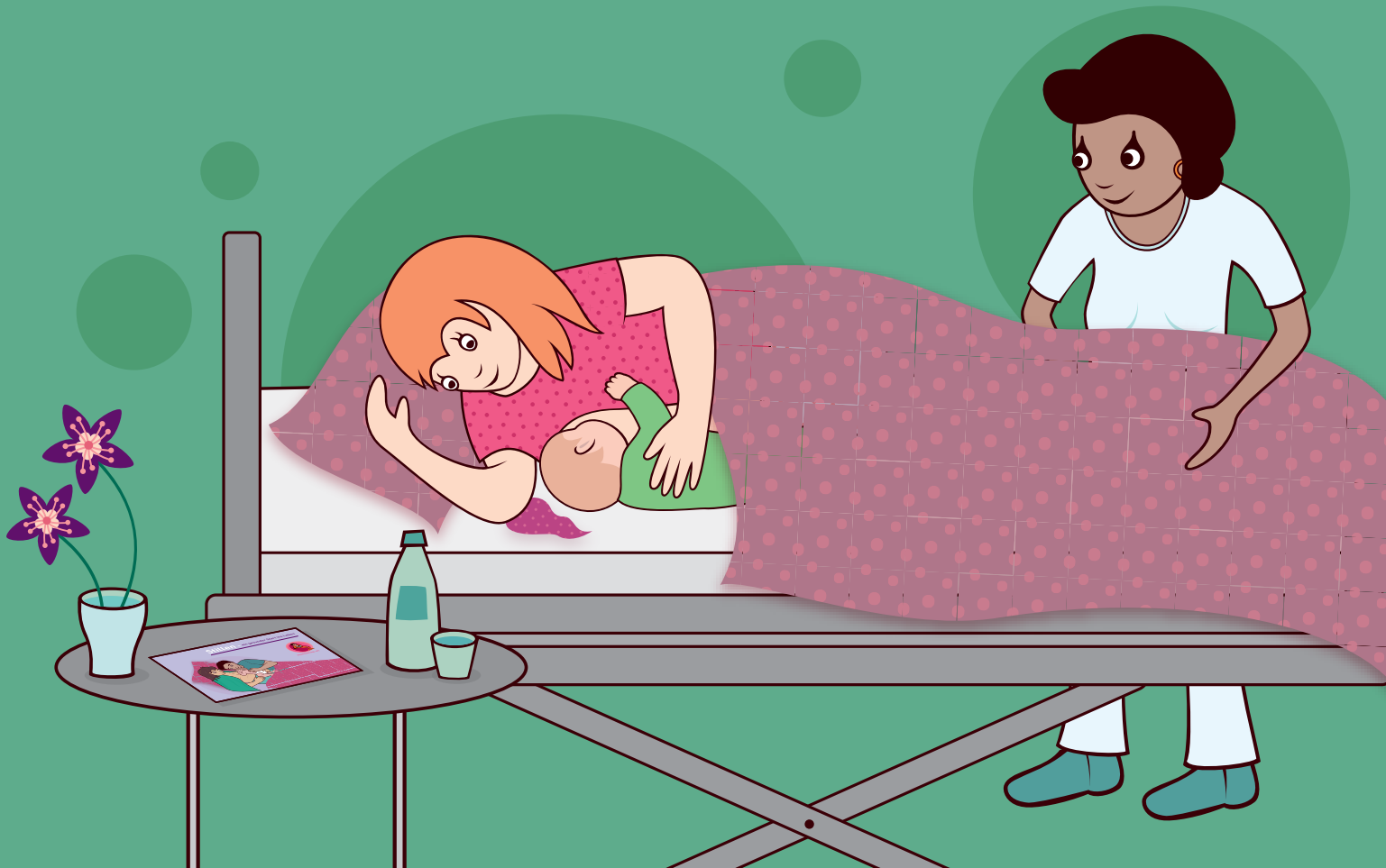
Non siete sicure? Vi state chiedendo se potete allattare con il vostro seno o capezzolo? Contattate una/o specialista (vedi pagina 40).

Ospedale amico dei bambini

«Ospedale amico dei bambini» è un certificato dell'Organizzazione mondiale della sanità e del fondo per l'infanzia UNICEF. Gli ospedali e i centri per il parto «amici del bambino» vengono regolarmente sottoposti a controlli di qualità.

Gli ospedali amici dei bambini rispettano le seguenti 10 regole:

1. La madre viene preparata all'allattamento al seno già durante la gravidanza.
2. Il neonato viene posato subito dopo la nascita sulla pancia della madre. Può rimanere sulla pancia della madre per almeno 1 o 2 ore. In queste prime ore la madre può allattarlo per la prima volta.
3. La madre e il bambino possono sempre restare insieme nella stessa stanza (Rooming-in).
4. Il neonato riceve solo latte materno. Non riceve né tè, né acqua né latte artificiale. A meno che non sia necessario per ragioni mediche.
5. Se possibile, il neonato non riceve né ciucci né biberon. Non sono permesse pubblicità per prodotti di latte artificiale.
6. La madre allatta il bambino quando ha fame o vuole succhiare.
7. Alla madre viene mostrato come estrarre il latte dal seno se non può stare vicina al suo bambino.
8. L'ospedale dà ai genitori gli indirizzi di servizi di consulenza. I genitori si possono rivolgere a questi servizi per qualsiasi problema o domanda sull'allattamento.
9. L'ospedale ha delle regole scritte per sostenere l'allattamento. Il personale dell'ospedale conosce queste regole.
10. Il personale dell'ospedale segue delle formazioni specifiche sul tema dell'allattamento.



Dopo il parto

Le prime ore

Voi e il vostro bambino imparate a conoscervi. Sviluppate un forte legame. Per questo legame si usa anche la parola inglese «bonding».

È bello se anche il vostro compagno può essere con voi in queste prime ore.

Dopo la nascita la levatrice vi posa il bambino sul petto. O lo prendete tra le braccia voi stesse.

La cosa migliore è permettere al vostro bambino di stare nudo sul vostro petto, pelle a pelle. Questo contatto stimola il riflesso naturale del bambino a cercare il seno. Abbiate pazienza e fiducia: il vostro bambino cercherà e troverà da solo il seno.

Forse il medico deve cucire una ferita provocata dal parto. O la levatrice vuole controllare il bambino. Il vostro bambino può ugualmente rimanere con voi.

La levatrice può misurare e pesare il vostro bambino anche più tardi: la grandezza e il peso non cambiano nelle prime 1 o 2 ore.

Avete avuto un parto cesareo? State bene? Anche il vostro bambino sta bene? Allora potete posare il vostro bambino sul petto. Non vi sentite ancora molto bene? Allora il bambino può anche stare tra le braccia del vostro compagno.

Guardate anche il filmato «Breast is best»:
www.allattare.ch/filmatobreve



I primi giorni

Durante i primi giorni, voi e il vostro bambino avete modo di conoscervi sempre meglio. Insieme vi esercitate nell'allattamento al seno. Il modo migliore per riuscirci è stare insieme giorno e notte.

Consigli importanti per i primi giorni:

- tenete il vostro bambino sempre con voi. Così imparate a capire i segnali che vi dà
- allattate il vostro bambino ogni volta che lo desidera
- sfiorate la sua bocca con il capezzolo. Aspettate finché apre la bocca. Solo allora attaccate il vostro bambino al seno
- il bambino deve prendere bene in bocca il capezzolo e gran parte dell'areola. Tenetelo vicino al vostro corpo
- se dopo 15–20 minuti si stacca dal seno, dategli l'altro seno
- provate diverse posizioni di allattamento (vedi pagina 14)

- il vostro bambino deve imparare a succhiare il latte dal seno. Per questa ragione non dategli né ciuccio né biberon
- coccolate il vostro bambino: il contatto fisico è importante. Favorisce l'allattamento e rafforza il vostro legame
- lasciate i capezzoli a contatto con l'aria il più possibile.

Questi possono essere segnali che il vostro bambino ha fame:

- cerca il seno
- fa rumori con la bocca come se stesse succhiando
- si tocca la bocca con una mano
- geme piano o fa altri versetti.

Allattate possibilmente prima che il bambino pianga.

Allattate il vostro bambino tutte le volte che lo desidera

Dopo il parto lo allattate la prima volta. Dopo potete riposare. Anche il vostro bambino ha bisogno di riposo.

Aspettate al massimo 6 ore fino alla seconda poppata. Allattare spesso stimola la produzione di latte. Potete anche svegliarlo per allattarlo.

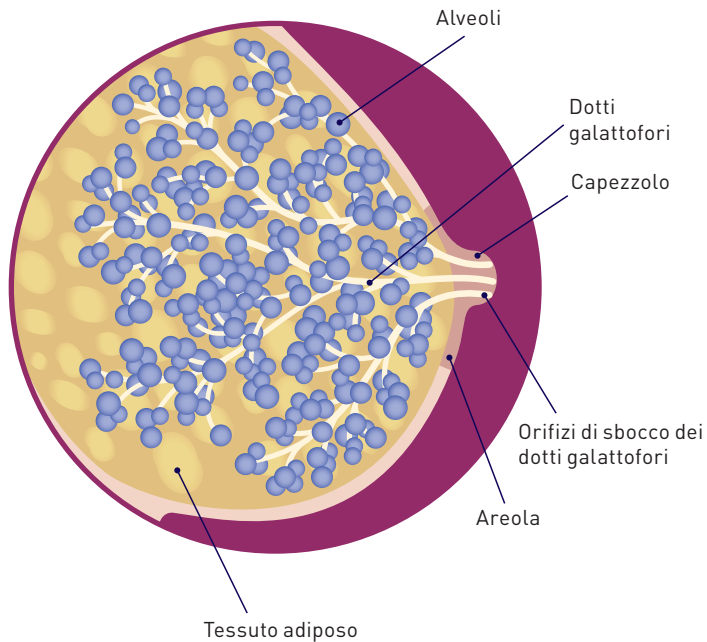
Allattate il vostro bambino ogni volta che lo desidera. Il vostro seno produce la quantità di latte di cui ha bisogno. Nei primi giorni e nelle prime settimane, il vostro bambino vuole bere da 8 a 12 volte al giorno. Riposatevi quando dorme.

Allattare di notte

All'inizio, il vostro bambino non conosce ancora la differenza tra giorno e notte. Anche di notte starà sveglio e vorrà bere. Per voi sarà un periodo abbastanza faticoso. Abituate lo piano piano al ritmo giorno-notte. Di notte parlategli poco e sottovoce. Tenete bassa la luce.

Quanto dura una poppata?

Ogni neonato è diverso: alcuni bevono velocemente. Altri bevono piano e fanno spesso delle pause. Alcuni si addormentano in fretta mentre bevono. Svegliate il vostro bambino se si addormenta dopo poco tempo.



Produzione di latte

Il seno produce latte materno già durante gli ultimi mesi di gravidanza. Il primo latte dopo il parto si chiama colostro. Il colostro è importante per il neonato. Contiene molti anticorpi, proteine e sali minerali.

Riflesso di emissione del latte

Non appena il neonato succhia al seno, il latte fluisce.

Come funziona questo riflesso? Il bambino che succhia al seno provoca uno stimolo nel vostro corpo. I nervi trasmettono questo stimolo al cervello. Il cervello dà al corpo l'ordine di produrre due ormoni:

- **l'ormone della produzione del latte** (prolattina)
- **l'ormone che favorisce la fuoriuscita del latte** (ossitocina).

L'ormone della produzione del latte stimola le ghiandole a produrre latte. Più il bambino succhia, più latte produce il seno.

Provate amore e affetto per il vostro bambino. Questi sentimenti rafforzano il legame che vi unisce.

L'ormone che favorisce la fuoriuscita del latte ha due funzioni:

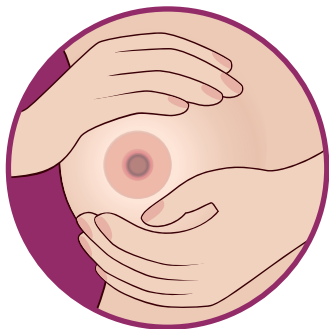
1. Fa in modo che il latte materno arrivi ai capezzoli attraverso i dotti galattofori. Questo è il riflesso di emissione del latte.
2. Fa in modo che l'utero diventi di nuovo più piccolo. Ecco perché nei primi giorni dopo il parto, quando allattate sentite delle contrazioni dolorose (morsi uterini) : l'utero si restringe.

Ogni giorno il vostro corpo produce più latte. Il 3° e il 4° giorno, la produzione del latte aumenta in modo particolare. I seni diventano più grandi e pesanti. È possibile che provate una sensazione di tensione o di dolore. **Cominciate presto dopo il parto ad allattare.** Allattate spesso. Prendetevi il tempo necessario per farlo. In questo modo i vostri seni non si gonfiano troppo.

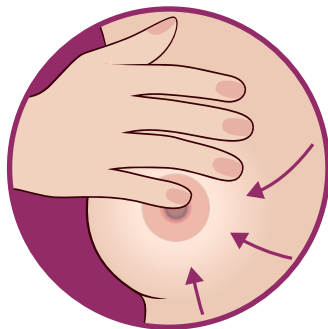
Consigli in caso di dolori al seno:

- allattate spesso e regolarmente
- massaggiare delicatamente i seni prima di allattare (vedi pagina 13)
- prima di allattare spremete un po' di latte dal seno. Così la pressione diminuisce e il vostro bambino può afferrare meglio il capezzolo
- dopo l'allattamento mettete un impacco freddo sul seno.

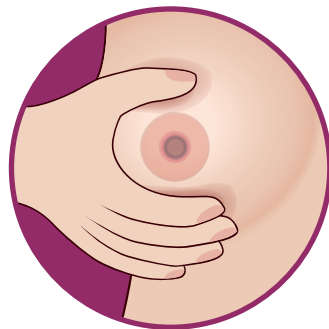
Il massaggio del seno per estrarre il latte



Mettete una mano sopra e l'altra sotto il seno. Massaggiate delicatamente il seno da una parte all'altra. Fate la stessa cosa ponendo le mani sul lato destro e sinistro del seno.



Accarezzate il seno partendo dall'attaccatura e scendete oltre il capezzolo. Ripetete questo movimento tutt'intorno al seno.



Mettete il pollice e l'indice intorno al capezzolo. Le altre dita alzano leggermente il seno. Premete il pollice e l'indice verso il torace.

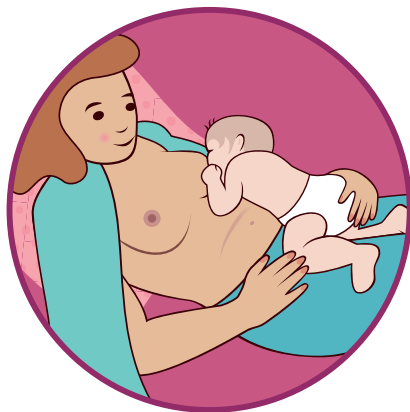


Spingete il pollice e l'indice verso il capezzolo. Stringete il capezzolo facendo una certa pressione.

Fate lo stesso movimento tutt'intorno al seno. Così il latte fuoriesce da tutto il seno.

La levatrice o una/o specialista vi aiuterà.

Posizioni di allattamento



La posizione reclinata

è comoda e rafforza il legame tra voi e il vostro bambino. Mettetevi comode in posizione semisdraiata e appoggiate il bambino sul vostro corpo, a pancia in giù. Troverà il capezzolo da solo. Un'ottima posizione per le prime settimane dopo il parto.



La posizione a culla modificata

aiuta a portare il bambino al seno. Con la mano libera potete sollevare il seno. Da questa posizione potete anche passare alla posizione a culla.



La posizione a culla

è una posizione semplice. Con un cuscino sotto il braccio state più comode. Questa posizione è anche pratica per quando si è fuori casa.



La posizione laterale

ideale quando il neonato è irrequieto o se avete un ingorgo mammario verso l'ascella (vedi pagina 30). Quando il vostro bambino spalanca la bocca potete guidare la sua testa in modo delicato verso il seno.



La posizione sdraiata di lato

è una buona posizione dopo un taglio cesareo o una ferita causata dal parto. Ma anche di notte, quando volete riposare. Magari anche il vostro bambino si addormenta.

Un luogo tranquillo per allattare

Se il vostro bambino vi fa capire che ha fame, preparatevi ad allattare rapidamente. Portate con voi un bicchierone d'acqua o di tè senza zucchero. Mettetevi comode. All'inizio è più facile allattare a seno scoperto. Coprite le spalle per non avere freddo.

«Pancia a pancia»

Attrirate il vostro bambino verso di voi: la pancia del bambino tocca la vostra. L'orecchio, la spalla e il fianco del bambino formano una linea retta. Con la mano libera sollevate il seno. Il naso del bambino e il capezzolo devono essere alla stessa altezza.

La levatrice o il personale dell'ospedale vi aiuterà.

Il riflesso di ricerca del bambino

Forse il vostro bambino gira la testa dall'altra parte. Sfiorate la sua guancia con il capezzolo. Aspettate un momento. Il vostro bambino cercherà automaticamente il seno. È una reazione naturale, chiamata anche riflesso di ricerca.

Sfiorate delicatamente le labbra del vostro bambino con il capezzolo. Il bambino aprirà automaticamente la bocca. Non appena avrà aperto bene la bocca, avvicinate velocemente il bambino al seno.

È importante che il bambino prenda in bocca tutto il capezzolo e gran parte dell'areola. Poi comincerà a succhiare.

Le labbra sono ben visibili e rivolte verso l'esterno. Continuate a tenere il bambino «pancia a pancia».

Attaccare il bambino al seno



Ho qualcosa di buono per te!



Il bambino cerca il capezzolo.

La sua bocca è ben aperta, la sua testa si muove avanti e indietro.

La mamma lo attira velocemente verso di sé.



A poco a poco il bambino apre i pugni e si rilassa.

Il vostro bambino succhia in modo giusto se:

- la bocca è ben aperta
- le labbra sono rivolte verso l'esterno
- il naso e il mento toccano il vostro seno
- potete sentire e vedere quando deglutisce
- è rilassato, i pugni si aprono piano piano
- è possibile provare un leggero dolore all'inizio della poppata. Ma questo dolore scompare presto se sentite dolore durante tutta la poppata, probabilmente il bambino non è attaccato bene al seno
- alcune donne avvertono una breve fitta o una sensazione di formicolio quando il latte inizia a fluire.

Nei primi 3-5 giorni dopo il parto, l'utero si restringe durante l'allattamento provocando contrazioni uterine (morsi uterini) . Sono il segnale che il bambino succhia correttamente.

Dolori i ai capezzoli

L'allattamento può irritare i capezzoli. Possono arrossarsi, screpolarsi e fare male.

Cosa potete fare per evitare le irritazioni:

- dopo la poppata lasciate asciugare le ultime gocce di latte sui capezzoli
- se i capezzoli fanno male durante la poppata, staccate delicatamente il bambino dal seno. Per staccarlo, infilate un dito nell'angolo della sua bocca per sciogliere il vuoto d'aria che si è formato. Riattaccate il bambino al seno
- controllate sempre la posizione di allattamento. Il bambino deve tenere tutto il capezzolo in bocca e anche una parte dell'areola.

Le prime settimane

Un neonato cambia la vostra vita e le vostre abitudini. Le vostre giornate si svolgono in funzione del bambino. Allattate il vostro bambino ogni volta che lo desidera. Ma anche quando fa bene a voi: ad esempio quando i seni vi fanno male perché contengono troppo latte.

Aiuto nella attività quotidiane

Chiedete a qualcuno di aiutarvi nelle prime settimane dopo il parto. Possono fare la spesa, cucinare o fare i lavori di casa.

Incontratevi anche con altre famiglie. Ai corsi di ginnastica postparto, ai corsi di massaggi per bebè o nei gruppi di allattamento al seno potete conoscere altre mamme con i loro bambini.

Prendetevi del tempo per voi e riposatevi quando il vostro bambino dorme.

Chiedete aiuto in caso di depressione

Essere madre risveglia dei forti sentimenti: belli ma a volte anche difficili. Il 15 % circa delle mamme soffre di una depressione dopo il parto.

Avete spesso pensieri negativi o non vi sentite in grado di affrontare la giornata? Se vi succede, chiedete aiuto al vostro medico o all'associazione «Depressione postparto Svizzera» (vedi pagina 41).

Mangiate in modo sano

Cercate di mangiare in modo variato. Mangiate quello che fa bene a voi e al bambino. Bevete molta acqua o tè senza zucchero. Quando allattate, preparatevi un bicchiere d'acqua da tenere accanto a voi. Anche le vitamine e i sali minerali sono importanti: mangiate ogni giorno frutta, verdura e insalata.

Troverete più informazioni nell'opuscolo «Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento»: www.allattare.ch/shop

Il mio bambino riceve abbastanza latte?

Il vostro bambino è sano? Lo allattate tutte le volte che vuole? Allora nei primi 6 mesi non ha bisogno di nessun altro alimento. Nei primi 6 mesi il latte materno contiene tutto ciò di cui il bambino ha bisogno (ad eccezione della vitamina D).

Il vostro bambino non beve sempre la stessa quantità di latte: in estate beve più spesso e meno a lungo perché ha più sete.

Crescendo, il vostro bambino ha più fame. Quindi beve più spesso. Forse vi sembra di avere meno latte. Tuttavia, il fatto di allattarlo spesso favorisce la produzione di latte. Dopo circa 2 giorni il vostro ritmo di allattamento è di nuovo normale.

Segnali che vi fanno capire che il vostro bambino riceve abbastanza latte:

- bagna 5–6 pannolini al giorno. Nelle prime 6 settimane fa la cacca più volte al giorno
- dopo la poppata di solito è soddisfatto e rilassato
- ha l'aria sana: la pelle ha un colore sano ed è elastica
- è attivo e interessato.

Questi segnali valgono solo se il vostro bambino beve solo latte materno.

Anche il papà è importante

Le prime settimane sono importanti anche per il papà.

Se il papà può occuparsi del bambino fin dall'inizio, si sentirà presto più sicuro. Il papà sviluppa un rapporto tutto suo con il bambino.

Per saperne di più, leggete l'opuscolo «Rapporto padre-bebé»: www.allattare.ch/shop



Il pianto – il linguaggio dei neonati

Se il vostro bambino piange, reagite sempre.

Non sempre significa che ha fame.

Può anche volervi dire: ho bisogno di sentirti vicina/o.

Per calmare il vostro bambino, voi o il vostro compagno potete:

- appoggiarlo sul vostro petto, sulla pelle nuda
- portarlo nel marsupio
- accarezzarlo, fargli un massaggio o un bagnetto
- canticchiare dolcemente.

Le avete provate tutte, ma non c'è niente da fare? Sentite che vi state innervosendo e state perdendo la pazienza? Adagiate il vostro bambino nel suo lettino e cercate di calmarvi.

Non picchiate e non scuotete mai il vostro bambino! Potrebbe subire gravi danni al cervello o addirittura morire.

Chiedete aiuto: ad esempio a una persona di fiducia. Oppure chiamate il numero di emergenza per neogenitori (vedi pagina 40).



Il vostro corpo cambia

Ci vogliono diversi mesi dopo il parto finché la pancia torna come prima della gravidanza. Dopo circa un anno dovrete ritrovare anche il vostro peso abituale.

L'allattamento al seno favorisce questi cambiamenti. Anche un'alimentazione equilibrata, il movimento e la ginnastica aiutano.

In particolare la ginnastica postparto rafforza la muscolatura dell'addome e del pavimento pelvico.

Semplici esercizi per il pavimento pelvico

Fate questo esercizio 2 volte al giorno:

- tendete i muscoli del pavimento pelvico (come per trattenere la pipì), restate in tensione per 10 secondi
- rilassate di nuovo i muscoli del pavimento pelvico.
- Ripetete l'esercizio per 10 volte.

Semplici esercizi per la pancia

- tirate dentro la pancia e restate in tensione
- rilassate di nuovo i muscoli della pancia
- ripetete l'esercizio per 20 volte.

Lo sport fa bene anche alle madri che allattano

- iniziate con la ginnastica postparto
- camminate almeno mezz'ora al giorno
- ogni giorno camminate un po' di più
- dopo 6-8 settimane dal parto potete iniziare a rimettervi in forma. Si consigliano: bicicletta, nuoto, camminate a passo sostenuto e ballo
- indossate un reggiseno per lo sport
- se possibile allattate prima di praticare sport
- bevete molta acqua o tè senza zucchero.

Fuori casa

Volete uscire? Portate con voi il vostro bambino.
In fondo avete sempre il suo nutrimento a portata di mano.

Indossate abiti comodi.

Così è più semplice allattare fuori casa.

È permesso allattare ovunque.

Cercate un posto tranquillo e senza fumo.

Grazie all'app **mamamap.ch** potete trovare un luogo adatto.



mamamap.ch

Sentite il bisogno di uscire senza il vostro bambino?
Chiedete aiuto ad una persona di fiducia.

Pensate di assentarvi per più di 2-3 ore?
Potete estrarre il vostro latte o con un massaggio
(vedi pagina 13) oppure con un tiralatte.

Mettete il vostro latte in un bicchiere o in un
recipiente pulito con il coperchio.

Sterilizzate prima in acqua bollente.

Se il vostro bambino ha fame, chi lo cura potrà dargli
da mangiare con un bicchierino o con un cucchiaino.
Può usare anche il biberon, ma solo se il vostro
bambino ha imparato bene a succhiare al seno.

Il latte materno può essere conservato:

- **a temperatura ambiente (da 16 a 29 °C): per 3 o 4 ore**
- **nel frigorifero (a meno di 4 °C): per 3 giorni**
- **nel congelatore (sotto i -17°C): per 6 mesi.**

Il latte materno può essere congelato, preferibilmente in piccole porzioni. Fatelo scongelare quando vi serve.

Attenzione: il latte scongelato non può essere ricongelato.



Allattare e lavorare

Avete un'attività professionale? Cercate di ottenere un lungo congedo di maternità.

Le madri che lavorano hanno diritto a fare delle pause durante l'orario di lavoro per allattare o per estrarre il latte. Il vostro datore di lavoro deve mettere a disposizione:

- un locale tranquillo per allattare o estrarre il latte
- un frigorifero per conservare il latte.

Le pause per l'allattamento sono comprese nell'**orario di lavoro**, fino a quando il bambino compie un anno.

Consultate una/o specialista per prepararvi al meglio.

Troverete più informazioni sul sito:
www.allattare.ch/al_lavoro
o scrivete a: contact@allattare.ch



Anche la SECO fornisce informazioni (vedi pagina 41).



All'inizio allattare può sembrarvi più difficile e doloroso di quello che pensavate.

Importante: chiedete aiuto o consigli per tempo.

Rivolgetevi alla vostra levatrice o a una consulente per l'allattamento. La cassa malati paga:

- le visite a casa di una levatrice
- 3 incontri con una consulente per l'allattamento.

Una consulente per l'allattamento è un'infermiera, una levatrice o una dottoressa che hanno seguito una formazione sull'allattamento.

Vi servono più di tre consulenze sull'allattamento? Chiedete alla vostra cassa malati se copre ulteriori consulenze.

La Leche League offre consulenze gratuite sull'allattamento.

A pagine 40 trovate gli indirizzi di specialiste/i.

Dolore ai capezzoli

Nelle prime settimane i capezzoli possono essere irritati o screpolati. Succede spesso. Questo problema dura per vari giorni? Allattare per voi è molto doloroso? Allora c'è qualcosa che non va.

Forse non attaccate bene il vostro bambino al seno. Oppure il vostro bambino non succhia il latte nel modo giusto.

Non smettete subito di allattare. Chiedete prima consiglio alla vostra levatrice o alla consulente per l'allattamento.

Cosa fare se i capezzoli sono screpolati?

- mostrate il vostro modo di allattare a una levatrice o a una consulente per l'allattamento
- lavatevi sempre le mani prima di toccare il seno
- se possibile non smettete di allattare
- allattate per periodi più brevi, ma più spesso. Così i vostri capezzoli si abituano all'allattamento
- appena vedete che il vostro bambino ha fame, attaccatelo al seno. Se aspettate troppo, il vostro bambino diventa impaziente e sarà più difficile attaccarlo al seno
- **prima della poppata** massaggiatemi il seno. Il latte uscirà meglio e l'allattamento sarà meno doloroso
- cambiate spesso posizione di allattamento, in modo da proteggere i capezzoli

- quando staccate il bambino dal seno, infilate un dito nell'angolo della sua bocca per sciogliere il vuoto d'aria che si è formato
- **dopo la poppata** lasciate asciugare un po' di latte sul capezzolo. Il latte materno accelera la guarigione
- utilizzate le coppette assorbilatte solo se necessario. Cambiatele spesso
- avete troppo male per allattare? Per una giornata estraete il latte a mano (vedi pagina 13) o con un tiralatte
- i paracapezzoli sono consigliati solo in rari casi. Chiedete consiglio ad una/o specialista.

Infezioni da candida (mughetto)

Sentite prurito o bruciore ai capezzoli? Mentre allattate avete dolori pungenti? Forse si tratta di una infezione da fungo, chiamato candida o mughetto.

Se è così, nella bocca o sulla lingua del vostro bambino possono comparire delle macchie bianche. A volte si riscontrano anche degli arrossamenti sul sedere del vostro bambino.

Lavatevi le mani con il sapone prima e dopo la poppata e prima e dopo il cambio del pannolino.

Se il vostro bambino usa il ciuccio, fatelo bollire tutti i giorni per 10 minuti.

Il mughetto non è un'infezione pericolosa. Se possibile continuate ad allattare. Però voi e il vostro bambino dovete seguire un trattamento. Andate dal medico con il vostro bambino.

Ingorgo mammario

Sentite che un punto del vostro seno è più gonfio o più duro?

Fa male quando lo toccate?

Sentite un nodulo sotto la pelle?

Potrebbe essere un ingorgo mammario: nei dotti galattofori c'è del latte che non fuoriesce correttamente

Cosa fare se avete un ingorgo mammario?

- **prima della poppata** fate un impacco caldo. Prendete un panno, bagnatelo con acqua calda e lasciatelo sul seno per 10 minuti
- massaggiatevi il seno con movimenti circolari
- attaccate il vostro bambino al seno. Se possibile fate in modo che il suo mento sia rivolto verso la parte che vi fa male. In questo modo si svuotano anche i dotti del latte bloccati
- allattatelo più spesso, circa ogni 2 ore
- attaccate prima il bambino al seno nel quale avete l'ingorgo mammario

- **dopo la poppata** fate un impacco freddo.
Prendete un panno, bagnatelo con acqua fredda e lasciatelo sul seno per 15-20 minuti
- non indossate vestiti stretti. Se portate il vostro bambino nel marsupio fate in modo che la sua testa non prema contro il vostro seno
- riposatevi ed evitate situazioni di stress.
Fatevi aiutare nei lavori di casa
- se dopo 24 ore la situazione non è migliorata, chiedete consiglio ad una/o specialista (vedi pagina 40).

Mastite

Sentite che un punto del vostro seno è più caldo?
In quel punto la pelle è arrossata?
Vi sentite molto stanche e senza energia?
Avete febbre o mal di testa?

La mastite è un'infezione al seno ed ha gli stessi sintomi dell'influenza, ma in più provoca dolore al seno.

Ai primi sintomi contattate una/o specialista (vedi pagina 40).

La mastite dev'essere curata.

Importante: allattate spesso, circa ogni 2 ore.
Di solito potete continuare ad allattare, anche se il medico vi ha dato dei medicinali.

Restate a letto. **Prima della poppata** mettete sul seno un panno bagnato con acqua calda. **Dopo la poppata** mettete sul seno un panno bagnato con acqua fredda.

Difficoltà di allattamento

Quantità di latte

Può darsi che il vostro corpo produca troppo latte. Di solito questo problema scompare dopo le prime settimane di allattamento. Può capitare che il vostro bambino abbia mangiato abbastanza anche se ha bevuto il latte da un solo seno.

In quel caso estraete il latte dall'altro seno massaggiandolo (vedi pagina 13) o utilizzando il tiralatte. Smettete di estrarre il latte non appena sentite il seno meno teso. Mettete un reggiseno comodo.

Il vostro bambino beve il latte di cui ha bisogno. Il vostro corpo produce il latte di cui il vostro bambino ha bisogno. Se il vostro bambino ha tanta fame, berrà più spesso e più a lungo. E il vostro seno produrrà più latte.

Avete dei dubbi? Pensate di avere troppo poco latte? Il vostro bambino non cresce abbastanza? Rivolgetevi ad una/o specialista (vedi pagina 40).



Medicinali

Nei mesi in cui allattate dovete prendere dei medicinali?

Dite al vostro medico che state allattando.

Alcol

Vi piace bere occasionalmente bevande alcoliche?

Bevete al massimo 1 decilitro di vino o 3 decilitri di birra. In questo modo, pochissimo alcol passa nel latte materno. Non è dannoso per il bambino.

Caffè

Potete bere 2 o 3 tazze di caffè o di tè al giorno.

Però troppo caffè e tè nero può rendere irrequieto il vostro bambino.

Fumo

Spesso una madre fumatrice ha poco latte. Il fumo e la nicotina fanno male al bambino. Se fumate, il vostro bambino può essere irrequieto, vomitare o avere attacchi di diarrea. Inoltre, il fumo aumenta il rischio che il vostro bambino sviluppi un'allergia o una malattia respiratoria.

È importante che il vostro bambino cresca lontano dal fumo. Non fumate in casa. Chiedete a tutti di non fumare vicino al vostro bambino.

Droghe

Le droghe rappresentano un duplice rischio per il bambino:

1. Le sostanze stupefacenti raggiungono il bambino attraverso il latte materno e sono pericolose per il suo corpo.
2. Una madre che fa uso di droghe è meno attenta e potrebbe prendersi meno cura del suo bambino.

Per ulteriori informazioni consultate:

www.allattare.ch/faq



Situazioni particolari

Siete diventati genitori di gemelli? Il vostro bambino è nato con un parto cesareo? Il vostro bambino è nato prematuro? È malato? Ha una disabilità?

Potete allattare anche in queste situazioni particolari. Subito dopo la nascita, ma anche più avanti, il contatto fisico è molto importante. Tenetelo sul vostro petto, pelle a pelle.

La maggior parte degli ospedali e delle cliniche lo consigliano. Infatti il vostro bambino ama sentire il contatto con la vostra pelle nuda.

Così impara a riconoscere il vostro odore. Lo rassicura anche la vostra voce: parlategli e canticchiate dolcemente.

Il vostro bambino è nato prematuro? È troppo debole per succhiare il latte dal seno? Allora cominciate a estrarre il latte nelle 24 ore dopo il parto. In questo modo il vostro corpo produrrà comunque del latte. E il vostro bambino imparerà a bere dal seno non appena sarà pronto.

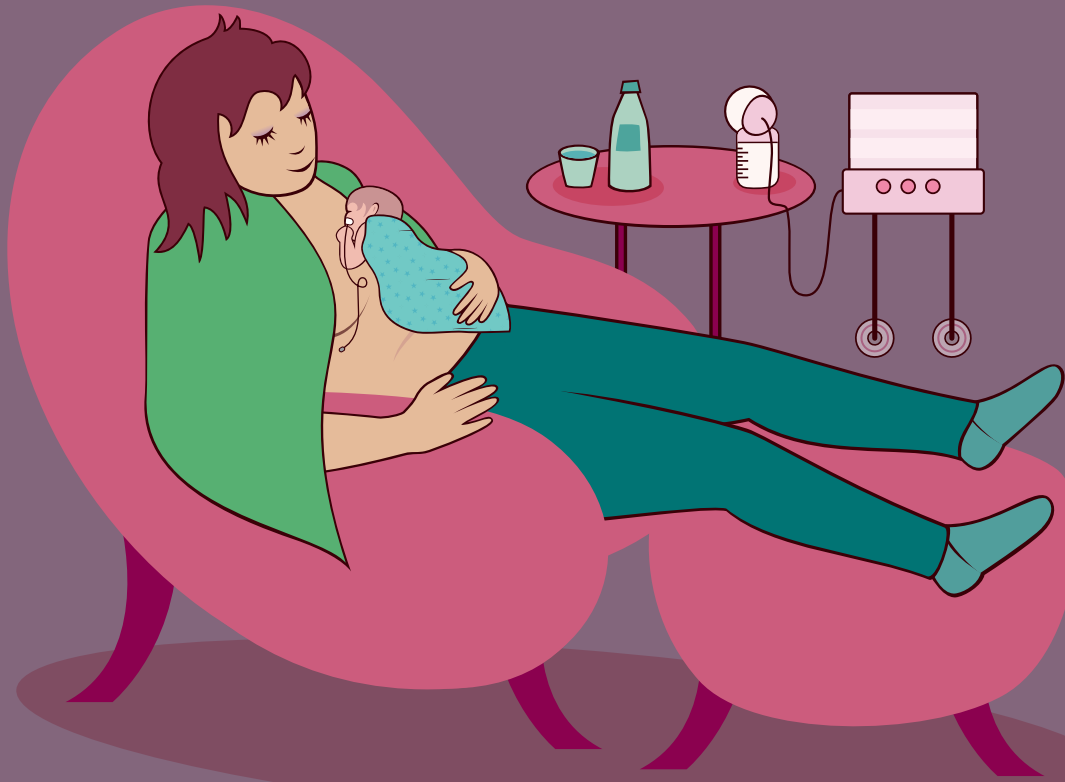
In queste situazioni particolari è spesso necessario un sostegno ulteriore.

Chiedete aiuto ad una consulente per l'allattamento o ad una levatrice.

Passate tutto il tempo che potete con il vostro bambino.

Guardate il filmato «Allattamento dei prematuri»: www.allattare.ch/prematuri





Il neonato diventa bambino

L'alimentazione del bambino piccolo

A partire dal quinto mese di vita si può cominciare a introdurre qualche alimento in più del latte materno. Questi cibi si chiamano alimenti complementari, perché completano l'alimentazione del bambino. Al più tardi all'inizio del settimo mese dovete cominciare a dare alimenti complementari al vostro bambino perché ne ha bisogno.

Il vostro bambino inizia a interessarsi al cibo. Sgambetta e allunga le braccia verso il vostro piatto.

Continuate ad allattarlo anche se avete già iniziato a dargli alimenti complementari. Prima allattatelo e poi dategli una piccola porzione di un alimento complementare. Potete continuare ad allattarlo per tutto il tempo che voi e il vostro bambino lo desiderate.

Il vostro bambino inizierà anche a bere dell'acqua. Fatelo bere da una tazza con il beccuccio o da un bicchiere. Dategli solo bevande senza zucchero.



Alimenti complementari e rischio di allergie

Voi o il padre del vostro bambino avete un'allergia? Allora il vostro bambino ha un rischio maggiore di sviluppare un'allergia più tardi. Dategli comunque degli alimenti complementari a partire dal settimo mese. Non aspettate più a lungo. Non è necessario rinunciare a nessun alimento particolare.

Trovate maggiori informazioni nell'opuscolo «Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età»: www.allattare.ch/shop

Il vostro bambino ha bisogno di muoversi

A partire dal settimo mese i bambini iniziano a gattonare. Alcuni imparano a farlo facilmente, altri ci mettono più tempo. Questi progressi variano da bambino a bambino.

Come aiutare il vostro bambino a gattonare:

- fate in modo che il vostro bambino abbia spazio per gattonare
- mettetelo a volte sulla pancia, a volte sulla schiena
- posate un giocattolo vicino a lui
- sedetevi sul pavimento con lui.

Non lasciate il vostro bambino a lungo nella sdraietta o nel seggiolino. Non riesce a muoversi liberamente e deve rimanere troppo tempo nella stessa posizione.

Per quanto tempo potete allattare?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda di allattare il bambino fino all'età di 2 anni o anche più a lungo e di nutrire il bambino solo con latte materno nei primi sei mesi.

I pediatri svizzeri consigliano di dare al bambino alimenti complementari al più presto dal 5° mese e al più tardi dal 7° mese. È bene che continuiate a allattare al seno per tutto il tempo che voi e il vostro bambino desiderate.

Volete smettere di allattare? Per prima cosa pensate se volete smettere del tutto. Diminuite l'allattamento al seno piano piano: allattate il vostro bambino solo se lui lo richiede.

Avete dei dubbi? Avete domande su questa fase? Rivolgetevi ad una/o specialista (vedi pagina 40).

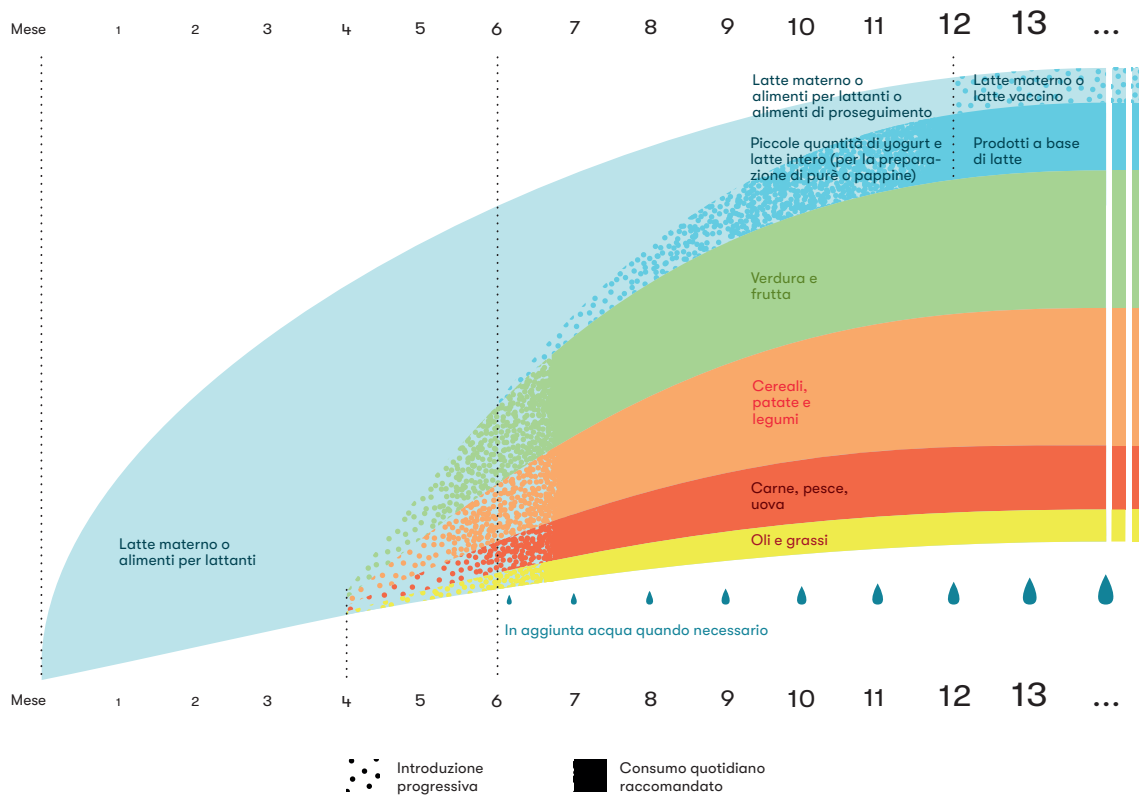
Se non allattate

Il vostro bambino può crescere bene anche con il biberon e con il latte per lattanti.

Il latte per lattanti contiene tutte le sostanze che servono al vostro bambino.

Anche dando il biberon rafforzate il legame con il vostro bambino. Sente comunque il vostro calore e il vostro amore. Guardate il vostro bambino negli occhi. Parlategli a bassa voce. Scegliete un luogo adatto per dargli il biberon e prendetevi tutto il tempo necessario.

Come introdurre cibi complementari nell'alimentazione del neonato



Se avete domande sull'allattamento contattate una/o specialista. La cassa malati paga le spese di tre consulenze sull'allattamento. Potete ottenere consigli gratuiti presso La Leche League o presso i consultori per genitori.

Qui trovate informazioni e indirizzi di specialiste/i nelle vostre vicinanze:

Consulenti professionali per l'allattamento al seno

Associazione svizzera consulenti per l'allattamento (ASCA)

Tel. 077 533 97 01

E-mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

Levatrici

Federazione svizzera delle levatrici

Tel. 031 332 63 40

E-Mail: info@hebamme.ch; www.hebamme.ch

Il vostro medico



La Leche League consulenti nell'allattamento

La Leche League Svizzera

Tel. 044 940 10 12

E-Mail: info@lalecheleague.ch; www.lalecheleague.ch

Infermieri

www.curacasa.ch/find

Consultorio genitori-bambino

Associazione svizzera Consultorio genitori-bambino

Tel. 062 511 20 11

E-Mail: info@sf-mvb.ch; www.sf-mvb.ch

Centrale di chiamata d'emergenza per genitori 0848 35 45 55

Aiuto e consulenza 24 ore/24

Siti Internet con informazioni utili

www.allattare.ch

Informazioni sull'allattamento

www.allattare.ch/filmatobreve

breve filmato «Breast is best»

www.mamamap.ch

App per trovare luoghi dove allattare fuori casa

www.swissmom.ch

Informazioni sulla gravidanza e il bebè

www.swiss-paediatrics.org

Informazioni sulla salute

pekip.ch

Attività fisica del bambino

www.promozionesalute.ch

Consigli su alimentazione e attività fisica

www.hepa.ch

Informazioni e consigli sull'attività fisica

www.seco.admin.ch

Informazioni sulla maternità

www.unicef.ch

Elenco degli ospedali con il certificato amico dei bambini

www.postpartale-depression.ch

Informazioni e aiuto sulla depressione postparto

Libri sull'allattamento raccomandati:

- **L'arte dell'allattamento materno:** La Leche League Svizzera, casella postale 197, 8053 Zurigo
- **Allattare un gesto d'amore:** Tiziana Catanzani e Paola Negri. Bonomi editore.
- **Un dono per tutta la vita.** Guida all'allattamento materno. Carlos Gonzàles. Il leone verde editore.
- **Scusate se allatto.** Giorgia Bozza. Ultra Life Editore.
- **Lavoro & Allatto:** metodi semplici per farlo bene senza stress. Tiziana Catanzani. Bonomi editore.
- **L'allattamento spiegato ai papà.** Alessandro Volta, Ciro Capuano. Il leone verde editore.
- **Sapore di mamma.** Allattare dopo i primi mesi. Paola Negri. Il leone verde editore.
- **Nouveaux horizons – L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée:** Kati Rickenbach und Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

Promozione allattamento al seno Svizzera

Promozione allattamento al seno Svizzera fa in modo che l'allattamento sia riconosciuto per legge e che tutti lo sostengano: medici e infermieri, politici, genitori.

Promozione allattamento al seno Svizzera è finanziata dalla Confederazione Svizzera, dai Cantoni e dalle associazioni che promuovono la salute.

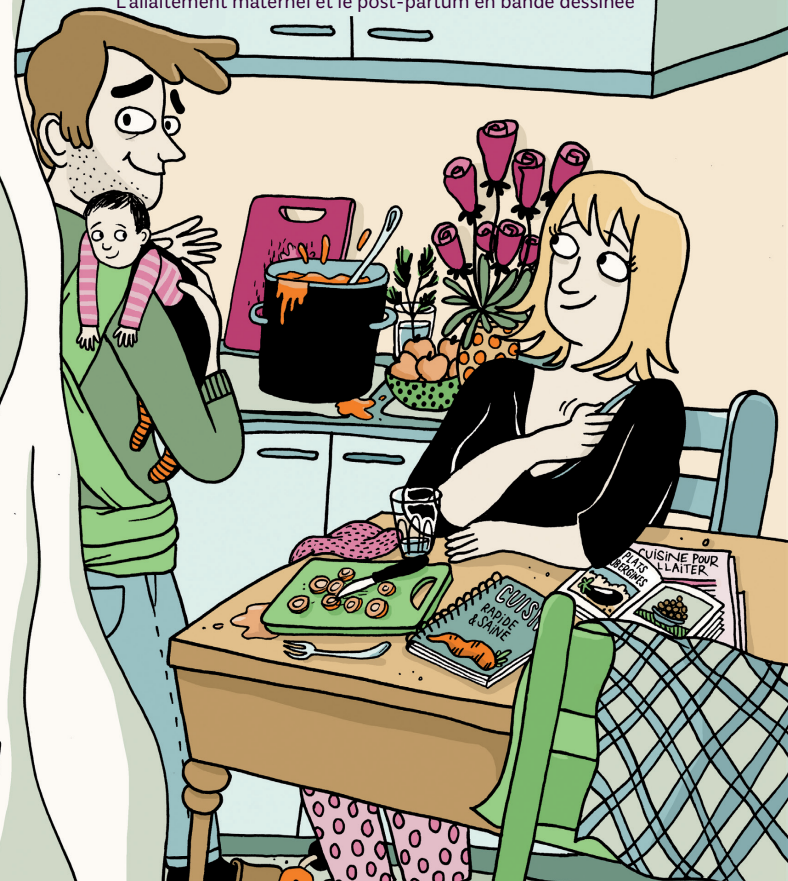
Promozione allattamento al seno Svizzera è sostenuta dalle seguenti organizzazioni:

- Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione (ASCA)
- Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)
- Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)
- Promozione Salute Svizzera
- Gynécologie Suisse (SGGG)
- UNICEF Svizzera e Liechtenstein
- La Leche League Svizzera (LLL CH)
- Pediatria svizzera
- Public Health Suisse
- Associazione svizzera delle infermiere/infermieri (ASI)
- Associazione svizzera dei consultori genitori-bambini (SF MVB)
- Federazione svizzera delle levatrici (FSL)
- Associazione svizzera delle/dei dietiste/i (ASDD)
- Croce Rossa Svizzera (CRS)
- Associazione professionale dei medici svizzeri (FMH).

Kati Rickenbach

Nouveaux horizons

L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée



Départ pour une vie avec bébé

La naissance d'un enfant marque le départ pour un voyage passionnant et riche en nouvelles expériences – surtout s'il s'agit de la première fois. La bande dessinée « Nouveaux horizons » décrit le parcours des jeunes parents Louise et Tom de la naissance de leur fille Anne en passant par les diverses phases du post-partum jusqu'à la gestion d'un quotidien qui a beaucoup changé. Avec humour et sensibilité, l'illustratrice Kati Rickenbach montre toute la palette des situations typiques dans cette période de vie extraordinaire, ses moments de joie, de préoccupations et d'incertitudes. Accompagné d'une brochure rassemblant des informations utiles sur l'allaitement et le post-partum, « Nouveaux horizons » offre non seulement une lecture divertissante mais aussi une aide précieuse pour s'adapter à la vie avec bébé.

« Une référence pratique de qualité pour conseiller les mamans qui allaitent. »

Dr med. Nicole Pellaud, présidente de la Société Suisse de Pédiatrie

« Cette bande dessinée aborde le sujet de l'allaitement d'une manière unique et moderne. Hautement recommandable. »

Sabrina Ramsauer, présidente de l'Association suisse des consultantes en lactation IBCLC

« La source d'informations idéale pour la jeune famille. »

Dr Franziska Krähenmann, gynécologue, consultante en lactation IBCLC, Hôpital universitaire de Zurich

« Tout ce qu'il faut savoir et maints conseils pratiques au sujet de l'allaitement sont présentés de manière compréhensible et amusante. »

Norina Wihler, présidente de La Leche League Suisse

« Une aide précieuse et amusante pour les mères qui allaitent et les jeunes pères. Racontée avec humour et sensibilité, l'histoire est instructive et proche de la vie quotidienne. »

Barbara Stocker Kalberer, sage-femme MSc, présidente de la Fédération suisse des sages-femmes

« Même pour une mère de trois enfants, cette bande dessinée est informative et passionnante. Les faits qu'elle présente correspondent exactement à la réalité. »

Yvonne Wolfer, mère de trois enfants

Plus d'informations ainsi que des images se trouvent sur www.allaiter.ch/bd
Pour commander: www.allaiter/shop

Grazie di cuore

Questo opuscolo è stato realizzato grazie al sostegno di:



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Cantoni: AG, AR, BL, BE, GL, GR, JU, NE, NW, OW, SH, SZ,
SO, SG, TI, TG, UR, VD, ZH

La nuova edizione è stata elaborata con il sostegno e il finanziamento del Cantone di Argovia

Impressum

Editore: Promozione allattamento al seno Svizzera
Schwarztorstrasse 87, 3007 Berna, tel. 031 381 49 66
contact@allattare.ch

Accompagnamento specialistico: Commissione scientifica
della Promozione allattamento al seno Svizzera

Indirizzo per l'ordinazione: www.allatare.ch

© 2023 Opuscolo e testo: Promozione allattamento al
seno Svizzera

© 2023 Grafica e illustrazioni: Judith Zaugg

Allattare – perché la vita inizi i in modo sano

www.allattare.ch/shop

italiano, francese, tedesco, inglese, spagnolo, portoghese, albanese, serbocroato, tamilico, arabo e tigrino.
Italienisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch
italien, allemand, français, anglais, albanais, arabe, bosniaque/croate/serbe, espagnol, portugais, tamoul, tigrinya, turc



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Promozione allattamento al seno Svizzera | Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Berna | Tel. +41 (0)31 381 49 66 | www.allattare.ch /contact@allatare.ch