

Settimana mondiale dell' allattamento

SAM 1-7 Ottobre

*Allattare per un inizio sostenibile
della vita: rafforziamo ciò che funziona*



Allattamento e Rientro al Lavoro

Guida pratica per conciliare maternità, nutrizione e professione

Tutti i benefici dell'allattamento perdurano anche nel momento del rientro al lavoro. È un mondo nuovo che può fare paura, ma esistono strategie utili e collaudate che puoi far tue per trovare la routine ottimale e personalizzata per te e il tuo bambino.

La Raccolta del Colostro in Gravidanza

Sapevi che la produzione del colostro inizia già tra la sedicesima e la ventesima settimana di gravidanza? Questo prezioso liquido contiene elementi fondamentali che promuovono la formazione di un microbioma sano e proteggono il neonato dalle infezioni.

Quando iniziare

- Nelle gravidanze senza complicazioni si può iniziare dalla **37^a settimana**.
- All'inizio del travaglio o due giorni prima di un cesareo programmato.
- È fortemente raccomandato per donne con diabete gestazionale, per prevenire ipoglicemia nel neonato.

Come raccoglierlo

- Usa la **tecnica manuale** (mano a C, a 2-3 cm dal capezzolo, premendo verso la gabbia toracica).
- Raccogli le gocce in siringhe da 1, 2 o 5 ml con cappuccio di chiusura.
- Etichetta e metti subito in congelatore (o usa una borsa termica per il trasporto in clinica).

Strategie per il Rientro a Lavoro

Non tutti i seni sono uguali: un accumulo prolungato di latte può portare disagio o ingorghi. Se il tuo orario ti porta molte ore lontana da casa, il seno avrà bisogno di momenti di drenaggio.

- **Prima di uscire:** Cerca di fare una poppata abbondante con il tuo bambino per drenare il seno il più possibile prima del turno.
- **Sul luogo di lavoro:** Trova un posto tranquillo e possibilmente comodo per spremerti il latte. Prendi accordi per avere accesso a un frigorifero aziendale, oppure procurati una borsa termica con ghiaccioloni.
- **Massaggio preventivo:** Prima della seduta di spremitura, prenditi qualche minuto per massaggiare il seno. Questo lo attiva e rende il drenaggio molto più rapido ed efficace.

La Conservazione del Latte Materno

Linee guida per un bambino sano nato a termine. Ricorda sempre che la durata **non è cumulabile**: una temperatura dell'elettrodomestico più elevata comporta una minor durata del latte.

Latte Fresco Appena Munto

Luogo di conservazione	Temperatura	Durata Consigliata
Ambiente (Piano di lavoro, tavolo)	Da 16°C a 29°C	4 ore (ottimale) / fino a 6 ore
Borsa termica con mattonelle di ghiaccio	Da -15°C a 4°C	Fino a 24 ore
Frigorifero (parte posteriore, più fredda)	< 4°C	4 giorni (ottimale) / fino a 8 giorni in condizioni di massima igiene

Latte Congelato

Luogo di conservazione	Temperatura	Durata Consigliata
Congelatore / Cella frigo a 2 porte	-15°C	2 settimane
Freezer separato	Da -18°C a -20°C	6 mesi (ottimale) / fino a 12 mesi
Scongelo e posto in Frigorifero	< 4°C	24 ore (non ricongelare mai)

Regole d'Oro per l'Archiviazione

- **Metodo "First in, First out"**: Consuma sempre prima il latte più vecchio.
- **Piccole dosi**: Conserva in quantità da 15, 30 o 60 ml per ridurre i potenziali sprechi.
- **Etichettatura**: Scrivi sempre data, ora ed eventualmente il nome del bambino.
- **Espansione**: Lascia 2-3 cm di spazio libero nel contenitore poiché il liquido si espande congelando.
- **Non unire latte caldo e freddo**: Il latte appena spremuto deve essere raffreddato in frigo prima di essere unito a latte precedentemente tirato e già freddo.

Riscaldare e Offrire il Latte

La corretta gestione della temperatura è fondamentale per non alterare i nutrienti preziosi del latte materno.

- **Sì al Bagnomaria:** Riscalda il contenitore immergendolo in acqua calda o usando uno scaldabiberon apposito.
- **No al Microonde:** Non utilizzare mai forni a microonde o il calore diretto dei fornelli, poiché distruggono gli anticorpi e creano "punti bollenti" pericolosi.
- **Mescolare delicatamente:** Dopo averlo scaldato, fai roteare dolcemente il contenitore per mescolare la parte grassa che si separa naturalmente.

La Poppata: Un buon attacco

Quando sei a casa con il bambino, assicurati che l'attacco sia sempre corretto e profondo per svuotare bene il seno:

- Il mento deve toccare il seno.
- Il labbro inferiore deve essere estroflesso ("a pesciolino").
- Le guance devono essere piene, senza fossette.
- La deglutizione deve essere udibile e ritmica (una poppata "al rallentatore").
- **La regola d'oro:** Non deve fare male!

Consigli Extra: Sostenere la Produzione

Estrarre il latte a lavoro richiede pratica e pazienza. Ecco alcuni suggerimenti che le mamme trovano particolarmente efficaci per favorire l'erogazione:

- **Il riflesso di emissione:** L'ormone ossitocina è il responsabile della fuoriuscita del latte ed è stimolato dall'amore e dal relax. Mentre usi il tiralatte a lavoro, guarda foto o video del tuo bambino, oppure annusa una sua tutina usata. Aiuterà il latte a fluire molto più facilmente!
- **Idratazione e nutrimento:** Tieni sempre a portata di mano una bottiglia d'acqua e fai spuntini sani. Non dimenticarti di te stessa nelle giornate frenetiche.
- **Igiene rigorosa:** Lavati sempre le mani prima di manipolare il latte e lava accuratamente tutte le componenti del tiralatte con acqua calda e sapone, lasciandole poi asciugare all'aria.

I Tuoi Diritti sul Lavoro (D.lgs. 151/2001)

Conoscere le tutele legali è il primo passo per un rientro sereno. Le lavoratrici dipendenti assicurate all'INPS hanno diritto a periodi di astensione e permessi specifici.

Tipo di Astensione / Permesso	Durata e Modalità	Trattamento Economico
Astensione Obbligatoria (Congedo di Maternità - art. 16)	5 mesi complessivi (es: 2 mesi prima e 3 dopo, oppure 1 prima e 4 dopo il parto).	80% della retribuzione (salvo miglior trattamento da CCNL).
Astensione Facoltativa (Congedo Parentale - art. 32)	Fino a 10 mesi totali tra i 2 genitori (massimo 6 mesi per genitore, 11 se il padre prende 3 mesi consecutivi).	Retribuiti al 30% per un totale di 6 mesi (da fruire nei primi 12 anni di vita, condizioni specifiche si applicano in base all'anno e al reddito).
Riposi Giornalieri per Allattamento (art. 39)	Entro 1 anno di vita: - 1 ora al giorno se l'orario di lavoro è inferiore a 6 ore. - 2 ore al giorno se superiore a 6 ore.	Interamente retribuito.
Congedo per Malattia del Figlio (art. 47)	Fino al 3° anno di vita: tutte le malattie. Dai 3 agli 8 anni: 5 giorni all'anno.	Non retribuito (fino a 3 anni) / Non retribuito o con coperture specifiche da CCNL (dai 3 agli 8 anni).

Parti Gemellari o Plurimi

In caso di nascita gemellare o plurima, i periodi di riposo spettanti nel primo anno di vita (permessi per allattamento) **raddoppiano**. Questo significa che spettano 4 ore o 2 ore di permesso al giorno (a seconda dell'orario lavorativo). Il raddoppio è indipendente dal numero di gemelli (due o più).

E i Papà?

Il congedo obbligatorio di paternità è stato strutturato per favorire la presenza del padre: i neopapà lavoratori dipendenti hanno diritto a **10 giorni** di assenza retribuita dal lavoro al 100%. I riposi per allattamento possono inoltre essere richiesti dal padre se la madre non ne usufruisce.

Non Sei Sola!

Per informazioni dettagliate sui tuoi diritti, rivolgiti sempre ai patronati, all'INPS o all'ufficio risorse umane della tua azienda