



Allattare al lavoro – possibile e consentito!

Il congedo di maternità sta per concludersi e presto dovete tornare al lavoro. Se allattate il bambino, sicuramente vi chiederete se questo sarà possibile una volta tornate al lavoro. La risposta è chiaramente positiva: «sì».

Conoscete i vantaggi dell'allattamento:

- per il bambino: i bambini che sono allattati si ammalano più difficilmente, perché attraverso il latte materno acquisiscono anticorpi: certamente un vantaggio quando il bambino viene accudito in un nido o da mamme diurne;
 - per voi stesse: allattando, dopo il parto tornate più velocemente in forma (l'utero si ritrae più velocemente ed eventuali calorie in eccesso dalla gravidanza vengono consumate). L'allattamento contribuisce a rafforzare il rapporto madre-figlio. Infine, l'allattamento contribuisce a ridurre il rischio di tumore al seno, prima della meno-pausa, e delle ovaie;
 - per la vita familiare: il latte materno è sempre pronto, ha composizione e temperatura ideale e non costa nulla.
3. Quando è tempo di pensare al rientro al lavoro consultatevi con la levatrice o con un'esperta ASCA. Tre (3) consulenze sull'allattamento sono a carico della cassa malati. Imparate allora ciò che occorre sapere sull'allattamento al lavoro (come pompare il latte, come conservarlo, quali strumenti utilizzare);
 4. Prima di decidere per l'una o l'altra soluzione, dovrete avere un colloquio con il vostro superiore (circa due settimane prima del rientro): porre domande e visitare il luogo dove allattare. Chiedete di usufruire di un luogo comodo e protetto, senza essere disturbate. Se pompate il latte, dovete disporre di un frigo, il latte infatti deve essere conservato ad una temperatura massima di 4°C. Per il trasporto è sufficiente invece una buona borsa frigo.

La scelta di allattare, e se continuare ad allattare o meno anche dopo la ripresa del lavoro costituisce una decisione personale. La legge prevede diverse soluzioni al fine di conciliare l'allattamento con il lavoro; sulla base della vostra esperienza, la levatrice può consigliarvi in merito.

Avete tempo per organizzarvi, 4 tappe:

1. se decidete di allattare, è importante iniziare bene. Fino a che tutto funziona di regola occorrono 10 settimane. L'allattamento vi riesce meglio se, con il pensiero, siete serene: pertanto, in questo periodo non pensate a nient'altro;
 2. cominciate a pensare al nutrimento del bambino tre settimane prima del programmato rientro al lavoro: infatti, non occorre un termine maggiore per abituare il lattante al biberon. Inoltre, le abitudini di nutrimento del bimbo cambiano velocemente nel corso del primo anno di vita; non serve a nulla voler programmare prima;
- è possibile prolungare il congedo maternità (14 settimane) di ulteriori due settimane, durante le quali magari non ricevete stipendio, ma che potrebbero essere utili per una graduale transizione: la legge tutela contro il licenziamento per 16 settimane dopo il parto;
 - Sicuramente – da prima del congedo – disponete di un estratto che attesta il periodo di ferie da godere e di eventuali ore supplementari da recuperare. (Scheda 17 «Lettera di congratulazioni dopo il parto – cosa scrivere»). Potete usufruire di tali periodi per prolungare il congedo maternità. Informate il datore di lavoro di questa volontà, il prima possibile. Se non sapete cosa fare, discutetene con il vostro superiore (in occasione del colloquio previsto per il rientro, due settimane prima, (Scheda 7 «Congedo non pagato – cosa sapere assolutamente»)).



All'allattamento al lavoro: aspetti legali

La legge pone il principio secondo il quale le madri hanno diritto di allattare durante il tempo di lavoro. Tutto il tempo necessario deve essere concesso da parte del datore di lavoro, nel corso del primo anno di vita del bambino. Nella prassi, i medici del lavoro stimano che una donna che lavora ha bisogno di circa due ore al giorno per l'allattamento.

Dal 1° giugno 2014, il tempo dedicato all'allattamento è pagato secondo una scala che varia in funzione del numero di ore di lavoro giornaliere:

- a) Almeno 30 minuti al giorno per chi lavora **almeno 4 ore al giorno**
- b) Almeno 60 minuti al giorno per chi lavora **più di 4 ore al giorno**
- c) Almeno 90 minuti per chi **lavora più di 7 ore al giorno**

La legge prevede che il tempo dedicato a pompare il latte equivale al tempo per l'allattamento.

Acquistare una pompa per estrarre il latte materno?

Non precipitatevi all'acquisto: fatevi consigliare dalla consulente all'allattamento o dalla levatrice; potranno mostrarvi diversi modelli. L'acquisto della pompa deve essere ben ponderato: soprattutto essere ben in chiaro sul rientro in azienda e sugli orari di lavoro. Così potrete scegliere il modello più adatto. Una pompa a mano – ad esempio – potrebbe causare seri dolori al polso, in caso di utilizzo frequente.

Molte levatrici e consulenti all'allattamento consigliano pompe elettriche in buono stato: modelli d'occasione sono molto richiesti.

Per ulteriori informazioni:

Manuale **Info.Maternità** : Allattamento - protezione particolare

Federazione svizzera delle levatrici; indirizzi delle levatrici, libere professioniste e case parto in Svizzera

➔ <http://www.hebamme.ch>

➔ <http://www.sage-femme.ch>

La Leche Ligue svizzera pubblica lavori sull'allattamento (i/f/d/e) e dispone di una rete regionale di consulenti. Queste non sono consulenti professioniste, ma mamme con esperienze di allattamento, nel senso di organizzazione di «aiuto-reciproco».

➔ <http://www.romandie.stillberatung.ch>

➔ <http://www.stillberatung.ch>

Associazione svizzera consulenti allattamento (ASCA) con indirizzi delle consulenti

➔ <http://www.stillen.ch>

Fondazione svizzera per la promozione dell'allattamento al seno

➔ <http://www.allaiter.ch>

mamamap - un'applicazione gratuita (App-Store, Google-Play, Web-App) per trovare uno spazio dedicato all'allattamento ovunque voi siate.

➔ <http://www.mamamap.ch>