

TUTTO QUELLO CHE PAPÀ DEVE SAPERE



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

*Allattamento - la pole
position per il bebè!*



COSA PENSANO GLI UOMINI DELL'ALLATTAMENTO

Le sostanze nutritive soddisfano perfettamente il fabbisogno del bebè.

La produzione è sempre fresca e gli ingredienti sono naturali al 100%.

L'imballaggio è davvero ecologico e magnifico!

Il costo è imbattibile!

Non abbiamo nulla contro il seno.

L'ALLATTAMENTO – PACCHETTO DI PROTEZIONE COMPLETO

Qui non parliamo di calcio, automobili o tecnologia, ma di un altro argomento importante per gli uomini - il seno - e perché vale la pena dividerlo con il neonato.

- I casi di morte improvvisa del bambino diminuiscono notevolmente con l'allattamento!
- L'allattamento stimola lo sviluppo di corpo, anima e spirito!
- I bambini che vengono allattati sono più resistenti agli agenti ambientali.
- Allattando si ha la sicurezza di dare sempre il meglio al proprio bambino.

Avete tutto con voi!

Certo che si esce insieme! È possibile allattare in qualsiasi posto.

Anche i papà possono allattare!

Se necessario, il latte materno si può estrarre e conservare in frigorifero per ca. 3 giorni. Congelandolo si conserva ancora più a lungo. Così anche la mamma non dovrà rinunciare al suo fine settimana con le amiche e per una volta sarete voi i numeri uno!



Sì, sono pro-allattamento al seno!

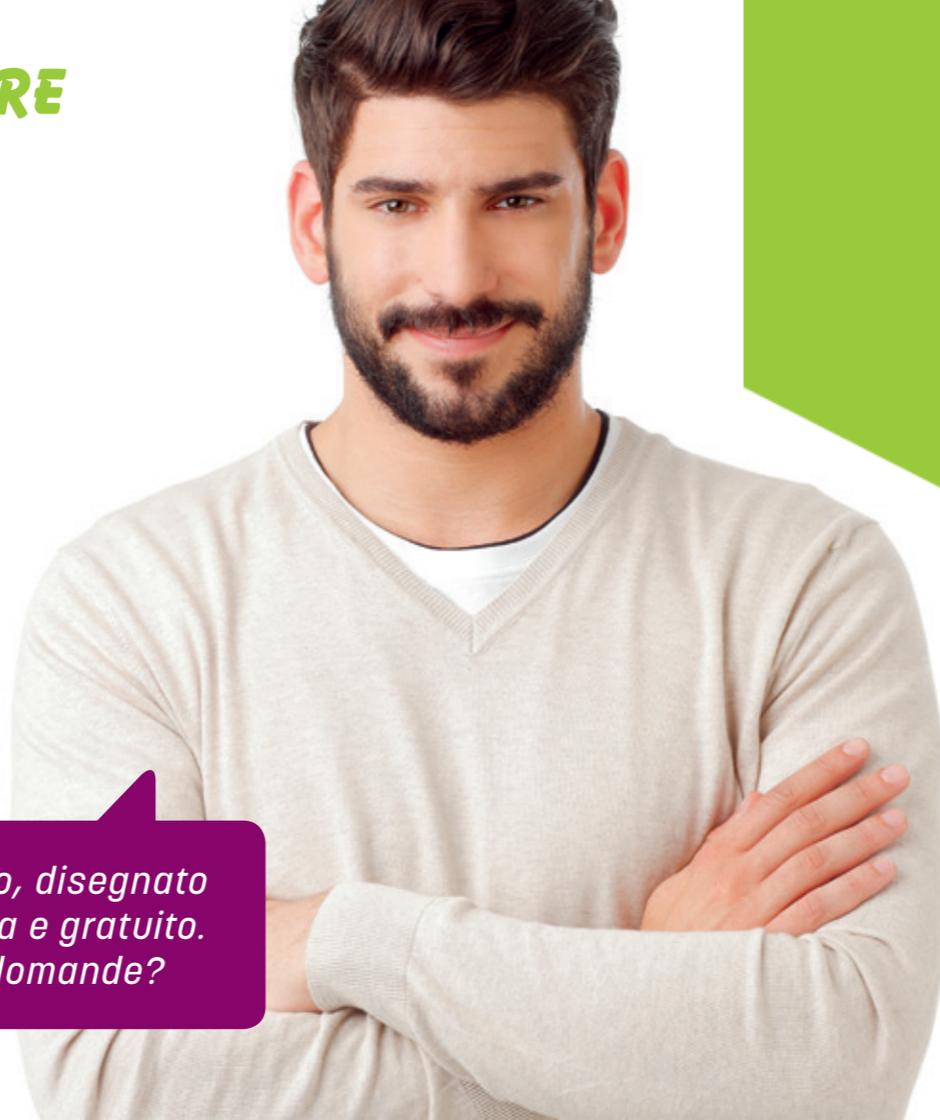
La aiuto come posso.

COSA C'È ANCORA DA SAPERE

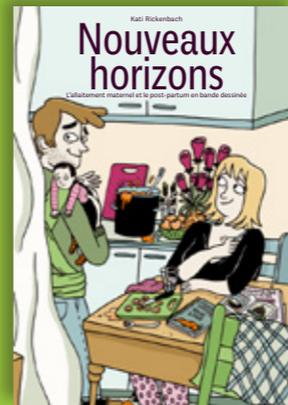
Buono a sapersi

- Il seno è fatto per allattare - all'inizio dell'allattamento sembra gonfio, ma con il tempo riprende l'aspetto originario.
- Spesso nelle prime settimane il seno può essere ancora molto sensibile - ma non preoccupatevi, con il tempo passa.
- L'allattamento non previene una gravidanza. Vi sono però diversi metodi contraccettivi, come ad esempio la spirale o la pillola anti-concezionale, ben tollerati durante l'allattamento.
- Il momento in cui torna il desiderio di avere rapporti sessuali dopo il parto varia notevolmente da coppia a coppia, indipendentemente dall'allattamento.
- Pazienza e sostegno sono molto importanti, poiché inizialmente non si è abituati all'allattamento e le difficoltà iniziali sono normali.

*Ecologico, disegnato
su misura e gratuito.
Altre domande?*



ULTERIORI INFORMAZIONI E SOSTEGNO PER I PAPÀ



Fumetto sul tema
allattamento e post-partum
in tedesco e francese
disponibile su allattare.ch:
Neuland, Nouveaux horizons

WWW.VAETER.CH

WWW.MAENNER.CH

WWW.ALLATTARE.CH

WWW.MAMAMAP.CH



COLOFONE

Editore

Promozione allattamento al seno Svizzera
Schwarztorstrasse 87
3007 Berna
Tel. 031 381 49 66
contact@stillfoerderung.ch

In collaborazione con
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie
aid infodienst e.V. i.L.
Heilsbachstrasse 16, 53123 Bonn
www.gesund-ins-leben.de

Fonte: «Stillen – was sonst?»,
Gesund ins Leben – aid infodienst e.V. i.L.

Accompagnamento specialistico

Commissione scientifica Promozione
allattamento al seno Svizzera

Indirizzo di contatto

www.allattare.ch

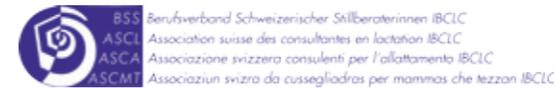
Questo opuscolo è disponibile in tedesco,
francese, italiano e inglese.

Ora tocca a te.

Ora tocca a te.



CON IL SOSTEGNO DI



© 2017 Promozione allattamento al seno Svizzera

Promozione allattamento al seno Svizzera è un centro indipendente di competenza nazionale per tutte le professioni e le organizzazioni operanti nei settori maternità, ostetricia e neonatologia nonché una piattaforma informativa per i genitori.

TUTTO QUELLO CHE MAMMA DEVE SAPERE



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

*Allattare?
Ma certo!*



COSA PENSANO LE DONNE DELL'ALLATTAMENTO



Se si allatta, si risparmiano soldi per fare shopping.



Con tutti questi ormoni della felicità, ci si può scordare il cioccolato!



Il mio latte è un autentico «superfood».

Sharing is caring!



Davvero comodo averlo sempre con sé!

ALLATTARE PRIMA – RILASSARSI DOPO

L'allattamento è sano!

Oggi molte mamme sono consapevoli di nutrire il proprio bambino con il miglior alimento in assoluto durante i primi quattro e sei mesi in cui allattano esclusivamente. Il latte materno è sano, pratico e disponibile in ogni momento e ovunque alla giusta temperatura e composizione.

L'allattamento rafforza il legame con il bambino!

Si parla anche di «bonding». Durante l'allattamento il neonato avverte e percepisce l'appartenenza alla mamma ed essa prova lo stesso chiaramente. La fase iniziale con il neonato diventa così più facile da gestire.

L'allattamento fa bene!

Infatti, dopo la gravidanza e magari il parto impegnativo è utile per rimettersi in forma più velocemente. Attraverso l'allattamento l'utero ritorna più facilmente alle dimensioni originarie. Inoltre il cancro al seno nelle donne che hanno allattato uno o più bambini è meno frequente.

Comodo fuori casa!

Poiché l'elemento essenziale, ossia il nutrimento, è sempre a portata di mano. Può anche mancare un pannolino o le chiavi di casa, ma quando il bambino è sazio non ci sono problemi. E anche se alcune persone dovessero guardare infastidite - lasciateli fare, non sanno quanto sia importante.

Comodo di notte!

Per allattare non occorre preparare, mescolare e riscaldare nulla, le interruzioni del sonno sono limitate e semplicissime.

Il mio seno è sempre pronto: a qualsiasi ora, ogni giorno.



SEMPRE PERFETTO! SIA CHE IL BAMBINO...

- ABIA 1 GIORNO O 1 ANNO DI VITA**
- SIA PAFFUTELLO O MAGROLINO**
- SIA PIUTTOSTO ASSETATO O AFFAMATO**
- SIA NATO PREMATURO O A TERMINE**
- DI BUON UMORE O BISOGNOSO DI CONFORTO**
- FACCIA LA CACCA SPESSO O RARAMENTE**
- SIA PIUTTOSTO TRANQUILLO O SEMPRE IN MOVIMENTO**

*Tutto ciò che serve
alla mia creatura!*



IL LATTE MATERNO È...

... un menu a due portate!

L'allattamento fornisce un antipasto che placa la sete e un piatto principale che sazia. Come funziona? Molto semplice, all'inizio della poppata il latte è più fluido e dopo qualche sorso, si fa più grasso e nutriente, cominciando così a saziare.

... un pacchetto di protezione completo!

Nel latte materno sono presenti proprio gli anticorpi che proteggono il bambino dai germi che provocano malattie come diarrea e otite media. I bambini allattati al seno si ammalano meno spesso.

... il rinforzo per l'intestino del neonato!

Nel latte materno sono presenti milioni di bifidobatteri preziosi che si insediano nell'intestino del neonato e lo proteggono. Inoltre, il latte fornisce contemporaneamente il nutrimento adeguato ai batteri intestinali, affinché si possa formare velocemente uno spesso strato protettivo.

PRONTI, PARTENZA, VIA!

L'allattamento è quasi automatico!

All'inizio è ancora molto insolito. Seno e corpo devono prima abituarsi. Quando il bambino succhia può far male, pizzicare o comprimere il capezzolo - ma non preoccupatevi perché passa in fretta. L'importante è che il bambino venga posizionato correttamente.

L'allattamento è comodo e piacevole!

Anche se all'inizio a volte può sembrare scomodo, perché la madre non si sente ancora così sicura. È importante trovare la giusta posizione per allattare, affinché sia piacevole e il bambino possa bere bene.

L'allattamento fornisce al bambino tutto il necessario!

Inizialmente non tutte le mamme si fidano del proprio corpo. In fondo non si vede la quantità di latte che il bambino ingerisce. È fondamentale sapere che il bambino beve esattamente quanto ha bisogno: se beve spesso, si formerà anche più latte.

I giusti preparativi!

Strofinare, pizzicare e massaggiare i capezzoli per rinforzarli fa più male che bene! Il corpo si prepara da solo. Se subentrassero dei problemi con l'allattamento, esistono consulenti per l'allattamento che forniscono supporto professionale e aiutano a superare le difficoltà iniziali.



MAGGIORI INFORMAZIONI E SOSTEGNO

WWW.ALLATTARE.CH

WWW.LEVATRICE.CH

WWW.STILLEN.CH

WWW.LALECHELEAGUE.CH

WWW.MUETTERBERATUNG.CH

Opuscolo contenente molte informazioni utili disponibile su allattare.ch:
Allattare - perché la vita inizi in modo sano



Breve filmato
«Breast is best»



Domande e risposte
sull'allattamento.

ALTRE DOMANDE?

Tutte le donne possono allattare?

La maggior parte delle donne può allattare il proprio bambino. Non importa la grandezza del seno o la forma dei capezzoli – il compito del seno è fornire nutrimento al bambino e in questo è specializzato.

Il mio bambino mangia abbastanza?

Sì, se bagna il pannolino da cinque a sei volte al giorno (24 ore) e se nelle prime sei settimane di vita fa la cacca più volte al giorno. Se cresce e si sviluppa bene. Il presupposto è sempre che il bambino venga allattato al seno quando lo desidera. In questo modo la quantità di latte si regola perfettamente in funzione del fabbisogno del bambino.

Allattare e fumare - è conciliabile?

Preferibilmente no, infatti le sostanze nocive del fumo finiscono direttamente nel latte materno. Per questo durante l'allattamento, come pure durante la gravidanza, non si dovrebbe fumare! Però anche alle fumatrici moderate viene consigliato l'allattamento poiché il latte materno protegge sempre.

Per quanto tempo devo allattare?

Nei primi sei mesi è sufficiente unicamente il latte materno. Anche quando si comincia a somministrare cibo solido, che può essere introdotto al più presto dopo il quarto mese di vita (e al più tardi entro il settimo mese), esso continua a rimanere il complemento ideale. Se e per quanto tempo continuare ad allattare mentre il bambino impara a mangiare, lo decidono mamma e bambino.

I bambini che non vengono allattati dormono tutta la notte?

No – tutti i bambini hanno bisogno di rifornimento durante la notte, poiché sono abituati dalla gravidanza a venir alimentati costantemente attraverso il cordone ombelicale. La soluzione più pratica è quando il bambino dorme nella stanza della mamma ed essa può allattarlo facilmente.

L'allattamento cambia la forma del mio seno?

Non è tanto l'allattamento a modificare la forma del seno, quanto piuttosto la gravidanza. Per prevenire al meglio il problema occorre non prendere troppo peso e non fumare! Consiglio: utilizzare un reggiseno per l'allattamento aderente ma non troppo stretto.

Allattare e lavorare: è possibile?



Certamente! Le mamme che lavorano hanno diritto a pause per l'allattamento retribuite durante l'orario di lavoro. Se questo qualche volta non fosse possibile, la mamma può anche provvedere a fare una scorta di latte. I presupposti sono una stanza tranquilla dove poter tirare il latte indisturbata e la possibilità di riporlo in frigorifero fino al consumo.

E quando si è fuori casa?



Le giovani mamme non vogliono starsene sedute a casa tutto il giorno, e in effetti perché dovrebbero? In fondo basta prendere con sé il bambino, il nutrimento è sempre a portata di mano e fresco. Con il giusto abbigliamento l'allattamento fuori casa avviene in un batter d'occhio. Naturalmente non sono adatti gli spazi rumorosi o per fumatori. Trovate i luoghi consigliati sull'app gratuita Mamamap.

www.mamamap.ch

E se non si riesce?

Il bambino cresce anche bevendo il biberon. Come per l'allattamento, il bambino va tenuto tra le braccia quando beve.

Allattare mi ha aiutato a recuperare la mia vecchia silhouette.

SOSTEGNO LO TROVATE PRESSO LE CONSULENTI PER L'ALLATTAMENTO!



COLOFONE

Editore

Promozione allattamento al seno Svizzera
Schwarztorstrasse 87
3007 Berna
Tel. 031 381 49 66
contact@stillfoerderung.ch

In collaborazione con
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie
aid infodienst e.V. i.L.
Heilsbachstrasse 16, 53123 Bonn
www.gesund-ins-leben.de

Fonte: «Stillen – was sonst?»,
Gesund ins Leben – aid infodienst e.V. i.L.

Accompagnamento specialistico

Commissione scientifica Promozione
allattamento al seno Svizzera

Indirizzo di contatto

www.allattare.ch

Questo opuscolo è disponibile in tedesco,
francese, italiano e inglese.

Ora tocca a te.

Ora tocca a te.

© 2017 Promozione allattamento al seno Svizzera

Promozione allattamento al seno Svizzera è un centro indipendente di competenza nazionale per tutte le professioni e le organizzazioni operanti nei settori maternità, ostetricia e neonatologia nonché una piattaforma informativa per i genitori.

CON IL SOSTEGNO DI

