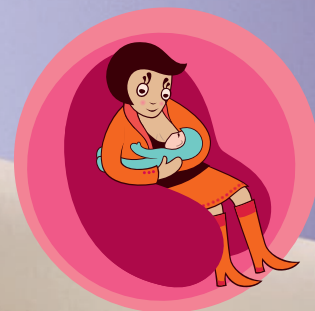


Allattare – perché la vita inizi in modo sano



mamamap.ch

IL PRIMO INTEGRATORE ALIMENTARE IN SVIZZERA CONCEPITO SPECIFICAMENTE PER LE **DONNE IN ALLATTAMENTO***

- Durante l'allattamento, i bisogni nutrizionali sono molto più elevati che durante la gravidanza.
- **Natalben Mama** aiuta a soddisfare questo maggiore fabbisogno di vitamine, minerali ed acidi grassi omega-3 ed contribuisce, inoltre, al **vostro benessere** ed al **buono sviluppo del vostro bambino**.



Il prezioso alleato della mamma in allattamento

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

www.effik.ch



Cara lettrice,

lei sta aspettando un bambino. La gravidanza, il parto e l'allattamento costituiscono delle tappe totalmente nuove nella sua vita. È quindi naturale che desideri saperne di più riguardo a questo importante periodo in cui molto probabilmente vivrà ancora più intensamente il suo ruolo di donna.

Questo opuscolo è stato elaborato dalla Promozione allattamento al seno Svizzera, in collaborazione con le organizzazioni a essa affiliate. L'opuscolo dovrebbe aiutarla ad acquisire la consapevolezza che l'allattamento al seno è un fatto del tutto naturale: il suo corpo infatti si predispone spontaneamente all'allattamento.

Non è difficile imparare ad allattare, ci sono però dei dettagli che potrebbero provocare dei disagi. Per evitare queste difficoltà abbiamo creato questo opuscolo in cui vengono illustrati gli aspetti più importanti. In appendice, troverà alcuni indirizzi utili.

Allattando il suo bambino lo nutrirà, gli trasmetterà un senso di calore, di protezione nonché di benessere e sicurezza. Il suo bimbo si sentirà quindi accolto, benvoluto e inizierà la vita nel migliore dei modi.

Troverà preziosi consigli sempre aggiornati anche sul nostro sito internet: www.allattare.ch/allattare/ domande frequenti.



Promozione allattamento al seno Svizzera

Sommario

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 4 | <u>Perché allattare?</u> | 22 | <u>Allattamento e attività professionale</u> |
| 6 | <u>Il suo corpo si predispone all'allattamento</u> | 24 | <u>Massaggio del seno</u> |
| 7 | <u>Prepararsi all'allattamento durante la gravidanza</u> | 25 | <u>Difficoltà dell'allattamento</u> |
| 8 | <u>Le prime ore</u> | 28 | <u>Bambini con esigenze particolari</u> |
| 8 | <u>I primi giorni</u> | 30 | <u>Sul sentiero della prima infanzia</u> |
| 12 | <u>Posizioni d'allattamento</u> | 31 | <u>Introduzione degli alimenti</u> |
| 16 | <u>Le prime settimane</u> | 32 | <u>Se non allattate</u> |
| 18 | <u>Il mio bambino assume latte a sufficienza?</u> | 34 | <u>Aiuto e sostegno</u> |
| 18 | <u>Il pianto: il linguaggio del bebè</u> | 36 | <u>Promozione allattamento al seno Svizzera</u> |
| 20 | <u>I cambiamenti del suo corpo</u> | 37 | <u>Nuovi orizzonti</u> |
| 22 | <u>Uscire e assentarsi</u> | 39 | <u>Grazie di cuore</u> |

Perché allattare?

Oggi molte madri sono consapevoli che nutrendo il loro bambino esclusivamente con latte materno durante i primi sei mesi di vita gli danno l'alimentazione migliore che ci sia. Il latte materno è sano, comodo, sempre e ovunque disponibile, alla temperatura adeguata e nella giusta composizione. Infatti, il latte materno si adatta automaticamente ai bisogni del neonato, sia nell'arco di una poppata (primo e secondo latte), sia durante la crescita del bambino. È composto d'acqua nella misura dell'88% e contiene proteine, grassi, carboidrati, sali minerali, vitamine e ferro. Il latte materno fornisce al bambino le difese immunitarie e gli anticorpi della madre proteggendolo dalle malattie. Il colostro (ovvero il primo latte dopo il parto) è più ricco di proteine e anticorpi, ed è quindi particolarmente importante per il suo neonato.

L'allattamento al seno stimola un legame profondo tra la mamma e il bambino in quanto gli infonde affetto, vicinanza e calore. L'allattamento favorisce un buon sviluppo della muscolatura del viso e della bocca, nonché di quella mascellare.

I bambini che sono stati allattati al seno sono meno soggetti al rischio di sovrappeso. Inoltre, l'allattamento al seno riduce le probabilità di contrarre malattie cardiovascolari e ipertensione.

L'allattamento al seno comporta dei vantaggi anche per la madre. Infatti, gli ormoni dell'allattamento favoriscono i fenomeni involutivi uterini, riducendo il rischio di emorragia successiva al parto. Nella maggioranza dei casi allattare rallenta la ricomparsa delle mestruazioni. Il rischio di contrarre il tumore al seno si riduce e, non da ultimo, allattare permette di risparmiare e di proteggere l'ambiente.



Il suo corpo si predispone all'allattamento

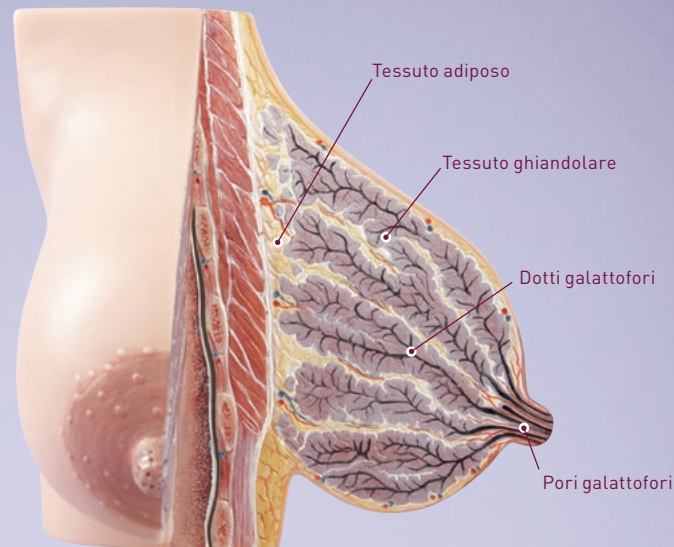
Durante la gravidanza il suo corpo si prepara spontaneamente all'allattamento al seno: le mammelle si trasformano aumentando di volume e di peso e, nella maggioranza dei casi, diventano anche più sensibili. Le areole mammarie diventano più scure. Il tessuto ghiandolare cresce e reprime una parte del tessuto adiposo.

Il riflesso di emissione del latte

Esiste una correlazione significativa tra la composizione del latte e la suzione del bambino. Gli stimoli provocati dal contatto con il capezzolo giungono al cervello della madre tramite le vie nervose e scatenano la secrezione degli ormoni responsabili rispettivamente della produzione (prolattina) e dell'emissione del latte (ossitocina).

La prolattina attiva le cellule mammarie che producono il latte. Inoltre suscita sentimenti piacevoli che contribuiscono a rafforzare il legame tra madre e figlio. La produzione di latte viene regolata dalla richiesta del bambino.

L'ossitocina ha una doppia funzione: negli istanti immediatamente seguenti all'inizio della suzione il corpo rilascia questo ormone scatenando il riflesso di emissione del latte. Dopo il parto favorisce l'involuzione dell'utero ed è per questo motivo che nei primi giorni d'allattamento la madre percepisce spesso delle contrazioni uterine.



La prima goccia di latte

Prepararsi all'allattamento durante la gravidanza

Esternamente il seno e i capezzoli non hanno bisogno di preparazioni in vista dell'allattamento. Tuttavia, onde evitare l'insorgere di irritazioni ai capezzoli è importante adottare una tecnica d'allattamento corretta. Può lavare il suo seno con acqua e sapone durante la gravidanza. Se desidera usare delle creme, bisogna evitare di spalmarle sui capezzoli e sulle areole. È possibile scegliere se indossare un reggiseno o no; è però importante che sia comodo.

Come trovare ospedali e centri d'assistenza che offrono un sostegno ottimale per quanto riguarda l'allattamento al seno:

L'allattamento al seno è un processo naturale, ma basta poco per disturbarne l'armonia. Nella scelta del luogo in cui partorire, oltre ai criteri strettamente legati al parto, è quindi importante tenere in considerazione che le venga fornito un supporto ottimale durante le sue prime esperienze d'allattamento al seno. Su richiesta, l'UNICEF e l'OMS rilasciano un certificato di «Ospedale amico dei bambini» («Baby-Friendly Hospital») agli ospedali e ai centri d'assistenza al parto che vantano una buona cultura sull'allattamento al seno. Queste strutture s'impegnano a rispettare i dieci criteri per un allattamento al seno efficace promossi nell'ambito dell'iniziativa Baby-Friendly Hospital (BFHI):

- La preparazione della madre in vista dell'allattamento al seno inizia già durante la gravidanza.
- Subito dopo il parto il neonato viene posato sul ventre materno dove potrà rimanere indisturbato per almeno 1 o 2 ore. In questo lasso di tempo, la madre potrà allattarlo per la prima volta.
- È garantito il rooming-in: un sistema che offre alla madre e al bambino la possibilità di rimanere insieme nella stessa stanza 24 ore su 24.
- Di norma si rinuncia a somministrare automaticamente tè, acqua o latte artificiale.
- Nel limite del possibile si evita l'uso di ciucci o biberon. Inoltre non viene tollerata nessuna pubblicità che promuove prodotti sostitutivi del latte materno.
- L'allattamento al seno viene adattato al ritmo del bambino.
- Si insegna alla madre come estrarre il latte dal seno nel caso in cui dovesse essere separata temporaneamente dal suo bimbo.
- I genitori vengono informati dove possono rivolgersi in caso di domande in merito all'allattamento o di eventuali problemi, anche dopo la dimissione dall'ospedale.
- Tutto il personale che partecipa alla cura della mamma e del bambino riceve delle direttive scritte riguardo alla promozione dell'allattamento al seno.
- Il personale ha ricevuto un'apposita formazione per soddisfare i requisiti previsti dalle direttive.

Le prime ore

Le prime ore dopo il parto sono un momento privilegiato per lo sviluppo del legame affettivo e della conoscenza reciproca tra mamma e bambino. Questo processo viene anche chiamato «bonding». Nei momenti immediatamente successivi al parto, il neonato verrà collocato sul suo ventre, oppure sarà lei stessa ad accoglierlo tra le sue braccia e a posarlo sul suo corpo. A questo punto potrà godersi il contatto intimo con il suo bambino, se possibile anche assieme al suo partner. Osservi e accarezzi il suo straordinario bambino appena nato. Gli conceda il tempo di cercare e di trovare da solo il suo seno. Per aiutarlo, si sdrai sulla schiena e lo posi a pancia in giù sul vostro ventre (skin to skin). Questo primo allattamento intuitivo stimola i riflessi naturali del neonato. Sia paziente e abbia fiducia nelle capacità del suo bambino. Solitamente i controlli necessari possono essere effettuati anche lasciando il neonato sul suo ventre, perfino qualora si renda necessaria una sutura per lesione perineale. Il suo bambino potrà essere misurato e pesato dopo: in effetti, in queste poche ore, la sua grandezza e il suo peso non subiranno variazioni.

In caso di taglio cesareo, se sta bene il suo bambino potrà essere posato sul suo seno non appena si sentirà in grado di accoglierlo. Fino a quel momento starà al sicuro tra le braccia del suo partner, e lei potrà così prendere tranquillamente contatto con il suo bambino.

I primi giorni

Durante la prima notte e nei giorni seguenti, lei e il suo bambino avrete modo di conoscervi sempre più a fondo e di esercitarvi assieme nell'allattamento al seno. Il modo migliore per riuscirci è di stare insieme il più possibile, giorno e notte.

Suggerimenti importanti per i primi giorni

- Tenendo il suo bambino sempre con sé, imparerà subito ad interpretare i suoi segnali.
- È opportuno che il suo bambino venga allattato ogni volta che lo desidera.
- Per attaccare il bebè al seno si procede nel seguente ordine: sfiorate il suo labbro inferiore col vostro capezzolo, aspettate che apra la bocca e portatelo al seno.
- Durante l'allattamento il bambino dev'essere tenuto vicino al suo corpo e si accerti che sia ben attaccato al seno.
- Durante la poppata è opportuno alternare i seni ogni 15–20 minuti.
- Impari le diverse posizioni d'allattamento (vedi pagine 12–15).
- Si limiti a dare il suo seno al bambino evitando di dargli ciucci, biberon e tettarelle, cosicché il suo bambino non venga disturbato nell'allattamento al seno.
- Il contatto fisico tra lei e il bebè favorisce l'allattamento e stimola il vostro legame.
- Lasci i capezzoli a contatto con l'aria il più possibile.



I primi segnali di fame:

- movimenti di suzione e di ricerca
- versetti di suzione
- portare la mano alla bocca
- versetti simili a gorgoglii o gemiti

Il pianto può essere un segnale tardivo di fame.

Allattare in base ai bisogni del bambino

Dopo la prima poppata lei e il suo bambino potete riposarvi. Per stimolare la produzione di latte, sarà opportuno riattaccare il bebè al seno dopo al massimo 6 ore. È possibile che stavolta dovrà addirittura svegliarlo. Col tempo, il bambino manifesterà però spontaneamente i suoi bisogni e lei potrà allattarlo quando lui lo chiederà. Il bambino stimola la produzione di latte e ne determina la quantità tramite la frequenza della suzione. Nei primi giorni e in seguito, il vostro bambino potrà chiedere di essere allattato da 8 a 12 volte nell'arco di 24 ore. Potrà sfruttare i momenti in cui il bambino dorme per riposarsi e recuperare le sue energie. I neonati hanno ancora un loro ritmo sonno-sveglia.

Se durante la notte lo allatterà in un ambiente con luce soffusa, limitandosi a parlargli poco e sottovoce, anche il suo bambino imparerà a distinguere meglio il giorno dalla notte.

Ogni neonato ha un proprio carattere e un proprio modo di succhiare. Alcuni sono impazienti e sembra che ingurgitino il latte. I buongustai, invece, danno l'impressione di voler assaporare ogni sorso. E poi ci sono anche i sognatori che di tanto in tanto hanno l'aria di dimenticarsi di succhiare.

La produzione di latte durante i primi giorni

Già durante gli ultimi mesi della gravidanza e nei giorni seguenti il parto, i vostri seni producono latte materno. Questo primo latte (il colostro) è particolarmente importante per il vostro bebè perché ricco di proteine, sali minerali e anticorpi. La quantità prodotta aumenta ogni giorno. A partire dal terzo o quarto giorno, la produzione di latte aumenta molto. Questo passaggio è spesso accompagnato da un rigonfiamento dei seni percepito dalla madre come fastidioso e doloroso. Il modo migliore per prevenire questi dolori è iniziare ad allattare presto dopo il parto, allattare frequentemente con poppate sufficientemente lunghe.

Primi interventi in caso di montata latte abbondante:

- Allattare il più spesso possibile.
- Potete massaggiare delicatamente i seni prima di allattare (vedi pagina 24).
- Se il neonato riscontra difficoltà nell'afferrare il capezzolo a causa del gonfiore, spremere un po' di latte finché la zona sarà diventata sufficientemente morbida.
- Dopo l'allattamento, è possibile procurarsi un po' di sollievo applicando impacchi freddi.



Posizioni d'allattamento

Un luogo accogliente favorisce l'allattamento

Affinché allattare il suo bambino le riesca bene, è importante che il neonato si attacchi correttamente al suo seno sin dall'inizio. La levatrice e il personale di cura l'aiuteranno.

Non appena vengono individuati i primi segni di fame da parte del suo bambino, disponga un bicchiere d'acqua o di tè non zuccherato a portata di mano e si sieda comodamente. Sostenga eventualmente la sua schiena con dei cuscini. All'inizio può risultare più semplice allattare a torso nudo; consigliamo allora di coprirsi le spalle per non avere freddo. Una volta seduta comodamente, bisognerà che porti il bambino a sé iniziando a parlargli e metterlo nella posizione d'allattamento desiderata. Il suo ventre è allora contro quello del bimbo, il quale ha l'orecchio, spalla e fianco allineati.

Sollevi leggermente il seno con la sua mano libera e presenti il capezzolo all'altezza del naso del suo bambino. Se il bebè gira la testa dall'altra parte, gli sfiori la sua guancia con il capezzolo e attenda un istante. Questo movimento stimola il riflesso di ricerca, e il bambino girerà la testolina nella direzione del seno che l'ha sfiorato. Adesso sfiori leggermente le sue labbra con il capezzolo cosicché sarà indotto ad aprire la bocca. Non appena la bocca sarà ben aperta, avvicini velocemente il bambino a sé cosicché riesca a mettere bene in bocca il capezzolo e una buona parte dell'areola –

il bambino inizierà allora subito a succhiare. Le sue labbra devono essere rivolte verso l'esterno. Si accerti ancora una volta che il suo bambino sia sempre a contatto con lei.

Come capire se il bambino succhia correttamente:

- Osservi il suo bebè: la sua bocca è ben aperta, le sue labbra sono rivolte verso l'esterno, il naso e il mento sfiorano il seno. Può sentire quando deglutisce oppure può vedere i relativi movimenti di deglutizione.
- Il suo bambino si sta rilassando, i suoi pugni si aprono lentamente.
- Una suzione efficace è piacevole e non provoca dolori. Può eventualmente esserci un lieve dolore all'inizio della poppata, però questo si placa rapidamente. In alcune donne, il riflesso di emissione del latte provoca dolori simili a una fitta o un prurito. Se però i dolori dovessero persistere durante l'intera poppata è indizio che qualcosa non va. Nella maggior parte dei casi, il bambino non è attaccato correttamente al seno.
- Durante i primi 3–5 giorni, il manifestarsi di contrazioni uterine e di perdite vaginali importanti durante l'allattamento sono segnali che indicano una suzione efficace.



Guarda, ho qualcosa di squisito per te!



Il bambino cerca il capezzolo con la bocca aperta e muovendo velocemente la testa qua e là. A quel momento la mamma lo avvicina velocemente al suo corpo.



Il bambino distende lentamente i suoi pugni.

Per iniziare, è opportuno famigliarizzarsi con queste tre posizioni d'allattamento:

- La posizione a culla rappresenta la posizione d'allattamento più frequente. Non è complicata e può essere adottata quasi ovunque. Inoltre, infilando un cuscino sotto il proprio braccio, potrà allattare stando rilassata.
- La posizione laterale o faccia a faccia è particolarmente adatta, nella fase iniziale, ai bambini molto agitati. Con un gesto preciso e rapido della mano, potrà guidare facilmente la testa del bambino avvicinandolo velocemente e in modo mirato al capezzolo nell'istante preciso in cui apre la bocca. Questa posizione aiuta a svuotare bene i dotti lattiferi in direzione dell'ascella (vedi pagina 26, ingorgo mammario).
- La posizione sdraiata è particolarmente indicata quando si desidera riposare, dopo un taglio cesareo o una ferita perianale, o ancora durante la notte. Aiuterà anche il bambino a riaddormentarsi dopo la poppata.

Per prevenire le irritazioni dei capezzoli, al termine della poppata lasci asciugare all'aria le ultime gocce di latte rimaste su di essi.

Per cambiare lato o se la suzione dovesse risultare dolorosa, interrompa delicatamente il vuoto d'aria formatosi con l'aiuto di un dito e rimetta di nuovo il bambino al seno. Controlli ancora una volta la posizione del neonato e si assicuri che abbia afferrato anche una parte sufficiente dell'areola.



Posizione a culla



Posizione laterale



Allattare in posizione sdraiata

Le prime settimane

Le esigenze della madre

Le prime settimane saranno per lei un periodo d'adattamento. Per evitare lo stress, è meglio avere delle aspettative realistiche. Il ritmo delle poppate si regolerà pian piano, ogni bambino infatti sviluppa un proprio ritmo personale. È opportuno allattare secondo il bisogno, rispettando le esigenze del bambino, ma anche quelle della madre. Se per esempio le fanno male i seni perché contengono troppo latte, stimoli il bambino alla poppata: nella maggioranza dei casi, egli inizierà prontamente a succhiare.

La nuova convivenza con un neonato è un grande cambiamento. Attraverserà un periodo di alti e bassi dal punto di vista emotivo. Circa il 15% delle madri soffrono di depressione post-partum. Non esiti a cercare sostegno presso personale qualificato o l'Associazione depressione post-partum (p. 34-35). Quando il suo bambino dorme, cerchi di trovare un po' di tempo per rilassarsi, perché lo stress influisce negativamente sull'allattamento.

Curi un'alimentazione variata. Faccia delle prove per vedere cosa fa bene a lei e al suo bambino. Si ricordi di bere a sufficienza, per esempio preparando un gran bicchiere di tè senza zucchero o d'acqua a ogni poppata. Inoltre, è importante assumere una quantità sufficiente di vitamine e sali minerali: è consigliabile mangiare quotidianamente frutta, verdura e insalata.

Durante le prime settimane, potrebbe essere utile poter contare su parenti e amici per aiutarla nelle faccende domestiche. Seguendo corsi di ginnastica postnatale o di massaggio per bebè, oppure andando agli incontri dei gruppi di allattamento al seno potrà farsi dei nuovi contatti. Nel caso in cui esercitasse un'attività professionale, è sicuramente vantaggioso concordare un congedo maternità il più lungo possibile; sia lei che il suo bambino ne approfitterete.

La presenza del papà

Sarebbe ideale che il suo partner (o una persona a lei vicina) possa rimanere con lei durante le prime due settimane dopo il rientro a casa. Questa persona potrà cambiare il bebè, portarlo a passeggio oppure aiutarla a fare la spesa e cucinare. I primi tempi sono importanti anche per il papà, in quanto in questo periodo iniziale è molto importante instaurare un buon rapporto tra padre e figlio. Così, il padre e la madre avranno tempo per diventare genitori. Può succedere che il papà provi sentimenti alternanti tra orgoglio e gelosia. Partecipando alla cura e all'assistenza del bebè sin dall'inizio gli risulterà certamente più semplice gestire queste sensazioni.



Il mio bambino assume latte a sufficienza?

Un bambino allattato correttamente, sano e che assume latte a sufficienza non ha bisogno di alcun altro nutrimento nei primi sei mesi di vita. In estate, quando fa caldo, il suo bambino ha più sete, per cui le poppate saranno più frequenti e più brevi. Così facendo assumerà una maggior quantità di primo latte, che notoriamente è particolarmente dissetante.

La quantità assunta quotidianamente può variare. Forse avrà l'impressione di avere improvvisamente meno latte. Infatti, avendo più fame, il bambino chiederà di poppare più spesso (circa ogni due ore), stimolando di riflesso la produzione di latte. Dopo circa due giorni si ristabilizzerà il ritmo normale.

Nei primi sei mesi il latte materno contiene tutte le sostanze di cui un neonato ha bisogno (ad eccezione della vitamina D).

Segnali di una quantità sufficiente di latte

- Il bambino bagna quotidianamente da cinque a sei pannolini; nelle prime sei settimane, ci saranno diverse evacuazioni fecali al giorno.
- Di solito, dopo le poppate il bambino è felice e soddisfatto.
- Il bambino ha un aspetto sano: un bel colorito, una pelle elastica ed è sveglio e intraprendente per la sua età.

Queste condizioni valgono esclusivamente per i bambini nutriti con il latte materno.

Il pianto: il linguaggio del bebè

Il pianto di un bambino ci tocca. Reagisca ogni volta che il suo bambino piange: questo è per lui l'unico modo per manifestare un eventuale disagio. Il fatto che un bambino pianga non significa necessariamente che abbia fame; a volte ha semplicemente bisogno di tenerezza, di attenzione oppure della sua vicinanza.

Ecco alcuni consigli per calmare il suo bambino:

- Un contatto intenso pelle contro pelle spesso aiuta. Lasci per esempio riposare il suo bambino sul suo seno nudo.
- Ai bebè piace sentire la vicinanza e il movimento. Un marsupio è un ausilio utile. Si dia il cambio di tanto in tanto con il suo partner.
- Un massaggio per bebè, seguito da un bagnetto sono un'ottima ricetta per consolare il suo bambino.
- A volte, una dolce canzoncina cantata può bastare per calmarlo.
- Quando non sa più cosa fare o sente che sta per perdere la pazienza, adagi il bambino nel suo lettino e si conceda un momento per ritrovare la calma.

Non esiti a chiedere aiuto a persone esperte (pediatra, centri di puericoltura, numeri d'emergenza per neo-genitori, pagine 34–35).

Non picchi ne scuota mai il suo bambino, perché potrebbe infatti causare un pericoloso trauma da scuotimento o addirittura la sua morte.



I cambiamenti del suo corpo

È necessario un po' di tempo affinché la parete addominale ritrovi la sua linea precedente. L'addome si appiattirà in alcuni mesi e dovrete ritrovare il vostro peso normale in un anno. L'allattamento, un'alimentazione equilibrata, nonché l'attività fisica e una ginnastica postparto vi aiuteranno.

Tra l'altro, la ginnastica postparto prevede esercizi per tonificare i muscoli addominali e rafforzare il pavimento pelvico.

Semplici esercizi per il pavimento pelvico:

- Contragga i muscoli del pavimento pelvico (la sensazione è quella provata nel tentativo di trattenere il flusso di urina o di trattenere un tampone), rimanga in tensione per 10 secondi e successivamente rilassi la muscolatura (ripeta l'esercizio per una decina di volte, 2 volte al giorno).

Semplici esercizi per l'addome:

- Tiri in dentro l'addome, mantenga la contrazione e poi torni alla posizione rilassata (ripeta l'esercizio per circa 20 volte).
- Dopo circa sei settimane dal parto, si possono eseguire esercizi leggeri per i muscoli addominali in posizione sdraiata, sempre a gambe piegate.

Un'attività sportiva dolce stimola il metabolismo e la circolazione sanguigna favorendo il benessere psicofisico.

È possibile svolgere un'attività sportiva anche durante il periodo d'allattamento, rispettando però i seguenti punti:

- Inizi facendo lunghe passeggiate (almeno 30 minuti al giorno).
- Aumenti progressivamente la durata delle passeggiate.
- Tra la sesta e l'ottava settimana dopo il parto può iniziare un allenamento mirato ad aumentare la resistenza.
- Sono consigliabili: marcia, jogging leggero, bicicletta o roller, nuoto.
- Indossi un reggiseno sportivo. Per quanto possibile allatti prima di praticare l'attività sportiva; è infatti sicuramente più piacevole muoversi con il seno vuoto.
- Beva abbondantemente acqua o tè senza zucchero.
- Eviti le discipline sportive che sollecitano troppo i pettorali.



Uscire e assentarsi

Se vuole uscire, porti semplicemente il suo bambino con sé. Ha infatti sempre con sé il suo nutrimento, pronto all'uso. La pop-pata fuori casa sarà più semplice se indossa abiti comodi. Cerchi un luogo tranquillo per allattare il suo bambino e tenga sempre in considerazione i suoi bisogni. Eviti per esempio posti rumorosi o pieni di fumo.

È permesso allattare in qualsiasi spazio pubblico. Se cercate un luogo discreto, potrete trovare un indirizzo con mamamap.ch, un'applicazione per smartphone con informazioni sui luoghi pubblici in cui allattare.



Se ogni tanto sente il bisogno di uscire senza il suo bambino, potrà affidarlo a una persona fidata. Il bambino non dovrà rinunciare al latte materno nemmeno se la sua assenza dovesse protrarsi per più di due o tre ore. Sprema il latte massaggiando il seno e lo depositi in un contenitore sterilizzato munito di coperchio, oppure utilizzi un tiralatte. All'occorrenza questo latte potrà essere somministrato al bebè per mezzo di un bicchierino o di un cucchiaino (oppure, se il suo bambino ha già imparato bene a succhiare, con un biberon). È anche possibile congelare porzioni di latte materno. Il latte scongelato e non consumato non può essere ricongelato.

Allattamento e attività professionale

Se esercita un'attività professionale, durante l'orario di lavoro ha diritto a delle pause pagate per allattare. Queste possono anche essere utilizzate per estrarre il latte. In tal caso, il suo datore di lavoro dovrà metterle a disposizione un locale dove potrà estrarre il latte in tranquillità e un luogo dove conservarlo al fresco. Parlatene col vostro datore di lavoro in tempo utile. Trova altre istruzioni utili su www.allattare.ch > allattare/allattamento e lavoro.



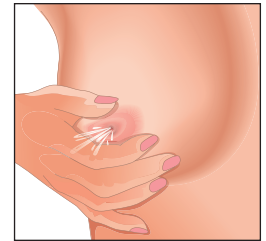
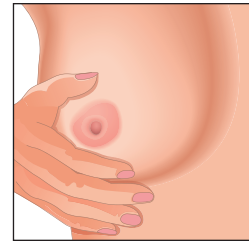
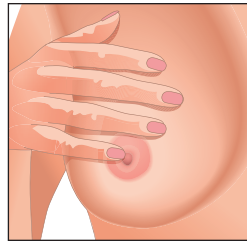
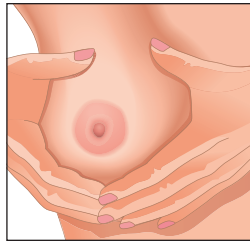
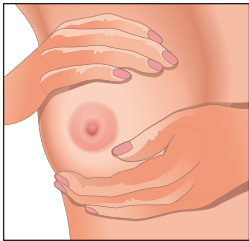
Per ulteriori informazioni in merito può rivolgersi alla SECO (Segreteria di Stato dell'economia, vedi pagina 35).

Conservazione del latte materno:

- A temperatura ambiente (da 16 a 29 °C): da 3 a 4 ore
- Nel frigorifero (≤ 4 °C): 72 ore; 5 giorni in condizioni igieniche impeccabili
- Nel congelatore (≤ -17 °C): 6 mesi



Massaggio del seno – estrazione manuale del latte materno



Appoggi le sue mani aperte sul seno e massaggi il tessuto ghiandolare con leggeri movimenti (figure 1 e 2). Successivamente, per stimolare il riflesso di emissione del latte, lo accarezzai partendo dalla base fino al capezzolo e ripeta il gesto su tutto il seno (figura 3). Appoggi poi il pollice e l'indice dietro al capezzolo e sollevi leggermente il seno con le altre dita.

Prema ora, dal pollice e indice, orizzontalmente in direzione della gabbia toracica, puoi ruoti, con movimenti ritmici, pollice e indice, in avanti (figure 4 e 5). Cambi la posizione delle sue dita intorno al seno, affinché possa trarne il massimo sollievo (secondo il metodo Plata Rueda e Marmet).

Difficoltà dell'allattamento

Allattare può essere difficile. Le immagini di mamme felici che allattano il loro bambino in tutta tranquillità non corrispondono per forza alla realtà. Soprattutto all'inizio, l'allattamento può rivelarsi più complicato, doloroso e caotico.

In caso di qualsiasi difficoltà d'allattamento, le consigliamo di contattare tempestivamente una persona esperta che possa darle consiglio (gli indirizzi sono riportati a pagine 34–35). La sua assistenza obbligatoria delle cure medico-sanitarie copre le visite domestiche di una levatrice nonché tre consulenze in materia d'allattamento da parte di una levatrice o di una consulente professionale per l'allattamento IBCLC (infermiere, levatrici, medici in possesso di una formazione ulteriore in materia d'allattamento al seno). Si informi presso la sua cassa malati in merito alle prestazioni coperte.

Capezzoli doloranti

Nelle prime settimane, è frequente che i capezzoli siano irritati o screpolati. Purtroppo, questi problemi inducono spesso a interrompere precocemente l'allattamento al seno. Quando è normale che i suoi capezzoli siano sensibili nei primi giorni, dolori e irritazioni persistenti non lo sono. Un attaccamento non corretto del bambino al seno ne è la causa più frequente e anche la più semplice da correggere. Talvolta un frenulo linguale troppo corto oppure dei capezzoli piatti o rientranti possono causare questi dolori. Prima d'interrompere l'allattamento al seno, provi ad adottare uno dei seguenti accorgimenti.

Cosa fare quando i capezzoli sono irritati:

- Continui ad allattare al seno.
- Curate la vostra igiene delle mani; toccate i vostri capezzoli solo con le mani pulite.
- Controlli la sua posizione d'allattamento (p. 12–15) con uno specialista.
- Allatti più spesso e per periodi più brevi.
- Attacchi il suo bambino al seno non appena manifesta segnali di fame, quindi prima che la fame lo innervosisca o che inizi a piangere.
- Per diminuire i dolori all'attaccamento del bambino al seno, prima dell'allattamento può essere utile stimolare il riflesso di emissione del latte con dei massaggi.
- Cambi spesso posizione d'allattamento (a culla, laterale, in posizione sdraiata) per proteggere i capezzoli.
- Se volete staccare il bambino dal seno, sopprima sempre il vuoto d'aria con un dito.
- Dopo aver allattato, lasci asciugare il latte rimasto sul capezzolo.
- Utilizzi le coppette assorbilatte solo se necessario e le sostituisca frequentemente.
- Qualora i dolori sono troppo intensi, per 24 ore può spremere il latte a mano oppure estrarlo con una pompa tiralatte, utilizzando il set morbido.
- I copricapezzoli sono consigliabili solo in casi eccezionali. Si informi presso uno specialista.

Infezioni micotiche (mughetto)

Se avverte prurito o bruciore ai capezzoli e un dolore pungente, che non si placa nemmeno dopo i primi minuti d'allattamento, si tratta probabilmente di mughetto. Nei bambini, questa micosi si manifesta spesso sotto forma di placche biancastre nella bocca o sulla lingua; ed è spesso accompagnata da un'infezione micotica sul sedere. Se possibile, continui ad allattare. Si tratta infatti di un fungo fastidioso, ma innocuo. Mamma e bambino devono essere curati contemporaneamente. Si rivolga a uno specialista. Si lavi sempre le mani con del sapone prima e dopo l'allattamento e il cambio del pannolino. Se il suo bambino usa il ciuccio, lo faccia bollire tutti i giorni per 10 minuti.

Ingorgo mammario

Se il suo seno presenta una zona sensibile, eventualmente calda e arrossata oppure dei noduli circoscritti percettibili alla palpazione, potrebbe trattarsi di un ingorgo mammario.

- **Prima di allattare, applichi degli impacchi caldi sul seno per circa 10 minuti.**
- **Massaggi il seno con movimenti circolari.**
- **Attacchi correttamente il suo bambino in una posizione d'allattamento nella quale la sua mandibola inferiore sia rivolta verso la zona che le duole. I dotti lattiferi bloccati saranno così svuotati al meglio.**

- **Allatti più spesso, circa ogni due ore, e offra al bambino prima il seno che presenta l'ingorgo mammario.**
- **Dopo l'allattamento, può applicare un impacco freddo per 15–20 minuti per evitare l'espandersi dell'infiammazione.**
- **Eviti di indossare vestiti troppo stretti e faccia attenzione a che il seno non sia troppo compresso quando porta il bambino nel marsupio o nella fascia portabebè.**
- **Si riposi spesso ed eviti situazioni di stress, chieda aiuto per svolgere le faccende domestiche.**
- **Chieda consiglio qualora non notasse alcun miglioramento dopo 24 ore (vedi pagine 34–35).**

Infiammazione dei seni

Oltre ai dolori ai seni, l'infiammazione dei seni (o mastite) si manifesta con febbre e altri sintomi influenzali. Si rivolga alla sua consulente per l'allattamento, alla sua levatrice oppure al medico. Un'infiammazione dei seni è una malattia seria.

È importante allattare spesso (circa ogni due ore). Il riposo nonché degli impacchi caldi prima e freddi dopo l'allattamento, applicati sulla parte del seno infiammata, favoriscono la guarigione. Non è necessario interrompere l'allattamento al seno. Generalmente, è inoltre possibile allattare durante un trattamento antibiotico.

Troppo latte – troppo poco latte

Alcune mamme hanno dei problemi perché producono latte in eccesso. Spesso il problema scompare dopo le prime settimane d'allattamento. Se produce tanto latte da consentire al suo bambino di saziarsi poppando da un solo seno, può estrarre manualmente il latte dall'altro seno massaggiandolo o con il tiralatte finché non lo sentirà meno teso (vedi pagina 24). Potrà essere utile indossare un reggiseno confortevole. Fintanto che allatterà il suo bambino, non deve aver timore che beva troppo: prenderà solo la quantità di latte di cui ha bisogno.

Molte mamme attraversano dei periodi in cui hanno l'impressione di avere carenza di latte. Come già accennato, la quantità giornaliera assunta dal bambino può variare. La produzione di latte funziona secondo il principio della domanda e dell'offerta: se il vostro bebè poppa spesso e in modo efficace, i vostri seni produrranno più latte. Non è la durata delle poppate a essere decisiva, ma piuttosto la loro frequenza e la quantità di latte effettivamente presa del bambino.

In caso di problemi, consultate una persona qualificata.

Medicinali, bevande alcoliche, caffeina, nicotina e sostanze stupefacenti

Se ha bisogno di prendere dei medicinali durante il periodo d'allattamento, ne parli con il suo medico.

L'alcol passa nel latte materno alterandone il sapore. Tuttavia, se è sconsigliato di assumere alcol durante la gravidanza, un bicchiere di vino o di birra ogni tanto nelle occasioni speciali è permesso durante il periodo d'allattamento.

La maggior parte dei bambini allattati al seno tollerano un consumo moderato di caffè da parte della madre. In caso di consumo abbondante, alcuni bambini reagiscono manifestando ipereccitazione e mancanza di sonno.

La nicotina nuoce all'ormone responsabile della produzione del latte. Nei bambini allattati al seno, il fumo può provocare irrequietezza, vomito, diarrea e malattie delle vie respiratorie. Inoltre aumenta il rischio di contrarre allergie. Abbia cura che il suo bambino possa crescere in un ambiente privo di fumo. Se lei o il suo partner fumate, evitate farlo in presenza del bambino o nella vostra abitazione.

Le sostanze stupefacenti rappresentano un rischio doppio per un bambino: da un lato vengono assimilate tramite il latte materno e sono nocive per la sua salute. Inoltre, gli effetti della droga possono pregiudicare l'assistenza della madre al neonato.

Trova ulteriori informazioni su
www.allattare.ch > Domande più frequenti.



Bambini con esigenze particolari

Il suo bambino è nato prematuro, è ammalato o disabile? Anche in questi casi può allattarlo al seno.

La sua vicinanza è vitale. Nella maggior parte dei reparti di maternità, è concesso ai genitori di tenere il neonato sul proprio petto per un contatto pelle contro pelle. Questo intenso contatto corporeo è estremamente importante. Il suo bambino apprezza il suo calore e si famigliarizza con il suo odore. Questa consapevolezza rinverrà la sua motivazione e la stimolerà intensamente. Parli molto al suo piccolo e gli canti delle canzoncine: questo contribuirà a calmarlo. Se il suo bambino è troppo debole per succhiare, cominci allora a estrarre il latte nel giro delle prime 24 ore per stimolare la produzione in maniera ottimale. Se la mamma fornirà il sostegno necessario, anche un prematuro potrà apprendere a poppare quando sarà pronto. Si faccia consigliare da una consulente all'allattamento o da una levatrice; esse la sosterranno in questa difficile esperienza. Trascorra il più tempo possibile assieme al suo bambino.

Otterrà più informazioni a proposito guardando il film «L'allattamento dei neonati prematuri»:
[www.allattare.ch/materialeinformazione/filmato
allattamento prematuri](http://www.allattare.ch/materialeinformazione/filmatoallattamento%20prematuri)





Sul sentiero della prima infanzia

L'alimentazione del bambino piccolo

È preferibile nutrire un bebè esclusivamente con il latte materno per i primi sei mesi. L'introduzione di alimenti complementari, a seconda dei bisogni individuali può cominciare dal quarto mese di vita e deve iniziare al più tardi all'inizio del settimo mese. Di regola, dopo sei mesi il latte materno non basta più per colmare tutti i bisogni nutrizionali del suo bambino.

Da questo momento la maggior parte dei bambini inizia a manifestare interesse per quello che mangiano i genitori. Il suo bambino desidera assaggiare altri alimenti e glielo fa capire con occhi luccicanti, sgambettando o allungando le braccia. Ora ai pasti potrà prima dargli il seno e poi una piccola quantità di alimento solido.

Dall'introduzione degli alimenti solidi, sarà comunque possibile continuare ad allattare per tutto il tempo che lei e il suo bambino lo desiderate.

Il suo bambino inizierà anche a bere dell'acqua, per esempio da una tazza dotata di beccuccio e più avanti da un bicchiere. È importante evitare di aggiungere zucchero nella bevanda.

Bambini soggetti alle allergie

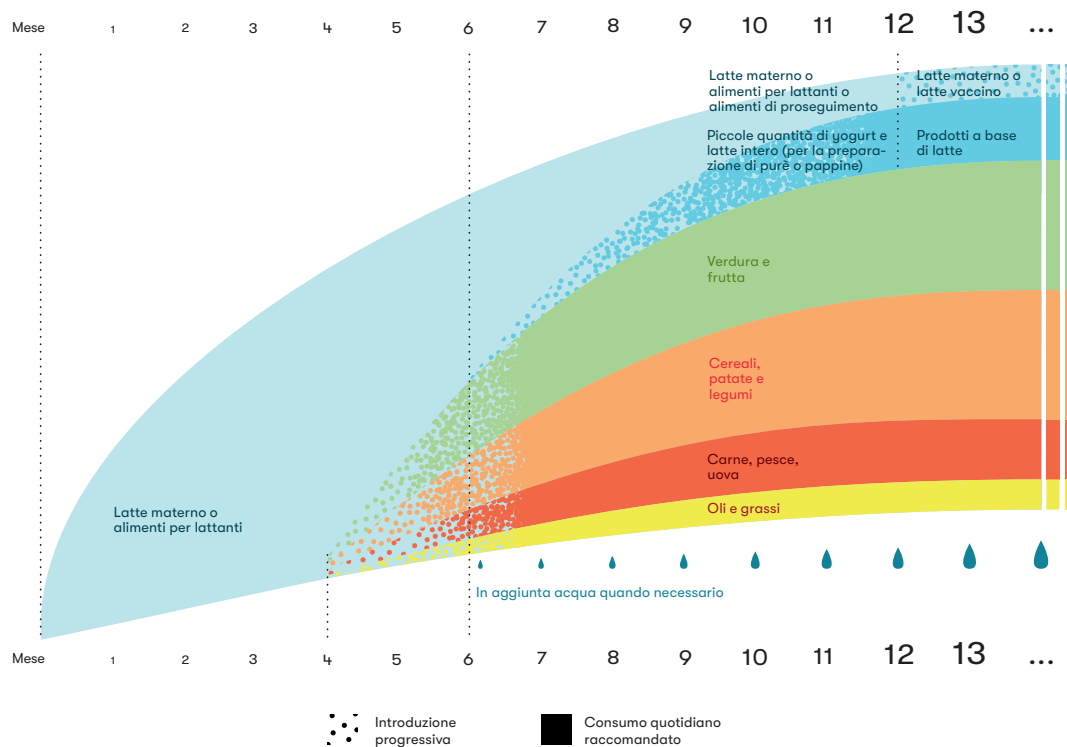
Anche nel caso di un forte rischio di allergie, può dare a suo figlio degli alimenti complementari dal quinto o sesto mese di vita. Non è necessario rinunciare a certi alimenti per prevenire le allergie, ma conviene tener conto delle raccomandazioni generali a proposito dell'alimentazione.

Il bambino ha bisogno di muoversi

A partire dai sei mesi, il bambino comincerà a muoversi. Acquisirà infatti da solo le capacità motorie. Si tratta di un processo di maturazione, più o meno rapido a seconda del bambino e che presenta diverse modalità di mobilità. Ecco alcune indicazioni utili per aiutare il suo bambino e stimolarlo nei movimenti in modo ludico:

- Metta a disposizione del suo bambino uno spazio sufficiente sul pavimento affinché possa muoversi liberamente (con un tappeto, coperta per gattonare, materassini da palestra ecc.).
- Cambi posizione al suo bambino, lo stenda talvolta prono e talvolta supino.
- Collochi i giocattoli in modo che il bambino possa afferrarli facilmente.
- Si metta di tanto in tanto allo stesso livello del bambino sedendosi sul pavimento, accanto a lui.
- Utilizzi il dondolo, il maxi-così o il seggiolino per bambini solo per dei brevi momenti e in modo mirato, di modo a evitare che il suo bambino resti troppo a lungo in una posizione seduta passiva.

Introduzione degli alimenti per il neonato



Quanto tempo devo allattare?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda l'allattamento esclusivo al seno durante i primi sei mesi di vita e, successivamente, di combinare l'allattamento al seno integrando degli alimenti supplementari, fino ai due anni di età e oltre. La Società svizzera di pediatria (SSP) sostiene l'avviso dell'OMS, ma si è curata di formulare le sue proprie raccomandazioni in maniera aperta e flessibile. Questa sostiene la necessità d'introdurre gli alimenti complementari secondo i bisogni individuali al più presto alla fine del quarto mese di vita e al più tardi all'inizio del settimo e di proseguire l'allattamento dopo l'introduzione di alimenti complementari, per tutto il tempo che la madre e il figlio lo desiderano.

Se desidera terminare l'allattamento progressivamente, smetta di offrire attivamente il seno al suo bambino, pur non rifiutando il suo desiderio di essere allattato. Così riuscirà a diminuire gradualmente le poppate al seno. Inizia quindi un nuovo capitolo: il suo bebè diventa bambino.

Prima di decidere di interrompere l'allattamento, si assicuri di esserne davvero certa. Eviterà così di doversene rammaricare in seguito. Diminuisca gradualmente di allattare il suo bambino, magari iniziando ad offrirgli il biberon in sostituzione. Per compensare, cerchi di avere molto contatto con lui in questo periodo. Qualora abbia delle incertezze o dei problemi, non esiti a rivolgersi a uno specialista (vedi pagine 34 e 35).

Se non allattate

Il latte materno è il miglior alimento per il suo bebè, però un bambino può crescere bene anche con il biberon e dei preparati per lattanti. Il latte artificiale moderno soddisfa le esigenze nutrizionali del neonato. Quello che manca allora sono gli anticorpi. Inoltre, a dipendenza delle modalità di preparazione, possono esservi contenuti dei batteri.

Scelga un posto tranquillo per dare il biberon al suo bambino. Tenendolo fra le sue braccia, lei gli trasmetterà in ogni caso calore e un sentimento di prossimità. Parli al suo bambino e lo guardi mentre beve.

L'alimentazione con il biberon può creare un legame profondo tra madre e figlio forte quanto quello dell'allattamento al seno.



Aiuto e sostegno

Allattare al seno è la cosa più naturale del mondo. Tuttavia è una capacità che ogni madre deve prima apprendere. Se dovesse avere delle difficoltà, non esiti a rivolgersi a uno specialista per chiedere consiglio. Ogni mamma ha diritto a tre consulenze per l'allattamento (rimborsate dalla cassa malati).

Dei consigli gratuiti sull'allattamento sono inoltre rilasciati dalle animatrici della Leche League Svizzera.

Le organizzazioni elencate di seguito potranno fornirle gli indirizzi di specialisti che operano nella sua regione:

Consulenti professionali per l'allattamento al seno

Associazione svizzera consulenti per l'allattamento (ASCA),
BSS, c/o Manuela Eggli, Eichwaldstr. 5, 3294 Büren a.A.
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

La Leche League animatrici/riunioni

La Leche League Svizzera, Postfach 197, 8053 Zürich
Tel./Fax 044 940 10 12
E-Mail: info@lalecheleague.ch, www.lalecheleague.ch

Levatrici

Federazione svizzera delle levatrici, Segretariato centrale
Rosenweg 25 C, 3007 Bern
Tel. 031 332 63 40 / Fax 031 332 76 19
E-Mail: info@hebamme.ch, www.sage-femme.ch

Consultori genitori e bambino

Associazione svizzera Consultorio genitori-bambino
c/o polsan, Effingerstrasse 2, 3011 Berna
Tel. 062 511 20 11
E-Mail: info@sf-mvb.ch, www.sf-mvb.ch

Centrale di chiamata d'emergenza per genitori

Aiuto e consulenza 24 ore/24: 0848 25 45 55

Indicazioni bibliografiche

L'arte dell'allattamento materno: La Leche League Svizzera,
Casella postale 197, 8053 Zürich

STILLEN, Einfühlsame Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit:

Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder,
1. Auflage 2014, Gräfe und Unzer Verlag, München

Stillen, Job und Family: Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League
Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen ohne Zwang: Sibylle Lüpold / rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich
Kinderernährung gesund und praktisch: Marianne Botta Diener,
Beobachter Ratgeber, Zürich

PEKiP: Babys spielerisch fördern: GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag,
München

Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte: Yvonne
Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

Nouveaux horizons – L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée: Kati Rickenbach / Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

Siti Internet con informazioni utili

www.allattare.ch

Informazioni sull'allattamento

www.mamamap.ch

App per smartphone per individuare luoghi in cui allattare fuori casa

www.swissmom.ch**www.babycenter.ch**

Informazioni su gravidanza, parto, neonato e bambino

www.nutrinfo.ch

Servizio d'informazioni gratuito sulla nutrizione (tel. 031 385 00 08)

www.swiss-paediatrics.org

Informazioni preziose sulla salute

www.pekip.ch

Attività fisica del neonato (Programma di Praga genitori bambino)

www.promozionesalute.ch

Consigli riguardo all'alimentazione e all'attività fisica per bambini, adolescenti e adulti

www.hepa.ch

Informazioni e consigli sull'attività fisica

www.seco.admin.ch

Opuscolo «Maternità – protezione delle lavoratrici»

www.breastfeeding.com

Informazioni sull'allattamento (in inglese)

www.unicef.ch

Elenco degli ospedali amici dei bambini

www.postnatale-depression.ch/fr/

Informazioni e consigli (francese e tedesco)

[www.allattare.ch/filmato breve](http://www.allattare.ch/filmato_breve)

Breve filmato «Breast is best»



Promozione allattamento al seno Svizzera

Promozione allattamento al seno Svizzera è un centro di competenza nazionale indipendente a disposizione di tutti i gruppi professionali e delle organizzazioni attive negli ambiti della gravidanza, del parto e della prima infanzia. Si impegna a essere una piattaforma d'informazione per i genitori e vuole creare le condizioni giuridiche e sociali ottimali per l'allattamento materno. Promozione allattamento al seno Svizzera è attiva nella politica sanitaria e fa parte della rete di salute pubblica sviluppata in Svizzera.

Promozione allattamento al seno Svizzera è sostenuta dalle seguenti organizzazioni e istituzioni di promozione della salute:

- Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione (ASCA)
- Associazione svizzera delle/dei dietiste/i (ASDE/ ASDD)
- Associazione svizzera delle infermiere/infermieri (ASI)
- Associazione svizzera dei consultori genitori-bambini (SF MVB)
- Comitato svizzero dell'UNICEF
- Croce Rossa Svizzera (CRS)
- Federazione dei medici svizzeri (FMH)
- Federazione svizzera delle levatrici (FSL)
- La Leche league Svizzera (LLLCH)
- Ufficio federale della sanità pubblica (OFSP)
- Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)
- Promozione Salute Svizzera
- Public Health Svizzera
- Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia (SGGG)
- Società Svizzera di Pediatria (SSP)

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



Nouveaux horizons

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

« Nouveaux horizons » se compose de la bande dessinée de Kati Rickenbach (112 pages) et d'une brochure informative au sujet de l'allaitement maternel (60 pages). L'œuvre qui parait aux éditions Careum est disponible en librairie et peut être commandée à l'adresse contact@stillfoerderung.ch, www.allaiter.ch ou avec la carte ci-dessous.

Prix CHF 23.00

Je commande _____ exemplaire(s) en français
 _____ exemplaire(s) en allemand

Organisation

Nom/Prénom

Rue

NPA/Lieu

Mail

On ne fait pas passer d'adresses.



Stillförderung Schweiz
 Promotion allaitement maternel Suisse
 Promozione allattamento al seno Svizzera



Careum Verlag

Atfranchir s.v.p.

Promotion allaitement
 maternel Suisse
 Schwarztorstrasse 87
 3007 Bern

Impressum

Editore: Promozione allattamento al seno Svizzera

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66, Fax 031 381 49 67

E-mail: contact@stillfoerderung.ch

Accompagnamento specialistico: Commissione scientifica della
Promozione allattamento al seno Svizzera

Questo opuscolo è disponibile in tedesco, francese, italiano, inglese, spagnolo, portoghese, albanese, serbocroato, turco, tamilco, arabo e tigrina.

Indirizzo per l'ordinazione: www.stiftungstillen.ch, www.allaiter.ch,
www.allattare.ch

© 2018 Opuscolo e testo: Promozione allattamento al seno Svizzera

© 2018 Immagini: Promozione Salute Svizzera e Promozione allattamento al seno Svizzera

Grazie di cuore

La pubblicazione di questo opuscolo è stata possibile grazie agli aiuti finanziari di:

CONCORDIA



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Cantoni: Appenzello esterno, Argovia, Basilea Campagna, Basilea Città, Berna, Friburgo, Giura, Grigioni, Neuchâtel, Obwaldo, San Gallo, Sciaffusa, Soletta, Svitto, Ticino, Turgovia, Uri, Vaud, Zugo, Zurigo

Allattare – per un buon inizio nella vita

Promozione allattamento al seno Svizzera
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66, Fax +41 (0)31 381 49 67
www.allattare.ch, contact@stillfoerderung.ch



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera