

Allattare – perché la vita inizi in modo sano



mamamap.ch



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit

Per cominciare bene nella vita.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit copre l'accresciuto fabbisogno di micronutrienti della madre durante la gravidanza e l'allattamento, contribuendo così anche al sano sviluppo del bambino.

Fa bene.
Burgerstein Vitamine

*In farmacia e in drogheria –
Perché la salute richiede consulenza.*



Cara lettrice,

lei sta aspettando un bambino. La gravidanza, il parto e l'allattamento costituiscono una fase totalmente nuova che cambierà la sua vita. Desidera saperne di più riguardo a questo periodo in cui molto probabilmente vivrà ancora più intensamente la sua condizione di donna?

Questo opuscolo che dovrebbe aiutarla ad acquisire la consapevolezza che l'allattamento al seno è un fatto del tutto naturale, è stato realizzato dalla Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno in collaborazione con le organizzazioni ad essa affiliate. Il suo corpo sta infatti già iniziando a prepararsi spontaneamente all'allattamento.

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

Allattando trasmetterà al suo bambino un senso di calore, di protezione nonché di benessere e sicurezza. Il suo bimbo si sentirà quindi accolto nel migliore dei modi.

Trova preziose indicazioni aggiornate anche sul sito internet della Fondazione: www.allattare.ch

Fondazione per la Promozione dell'Allattamento al seno

Sommario

- 4 Allattamento al seno, perché?**
- 6 Il suo corpo si sta preparando**
- 8 Prepararsi all'allattamento durante la gravidanza**
- 10 Le prime ore**
- 10 I primi giorni**
- 14 Posizioni d'allattamento**
- 18 Le prime settimane**
- 22 Riacquistare un peso corporeo sano**
- 24 Uscita e assenza**
- 26 Massaggio al seno**
- 27 Difficoltà durante l'allattamento**
- 30 Bambini con esigenze particolari**
- 32 Da neonato a bambino**
- 34 Se decide di non allattare al seno**
- 36 Aiuto e sostegno**
- 38 La Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno**
- 39 Grazie di cuore**

Allattamento al seno, perché?

L'allattamento al seno sta ritornando di moda. Oggi molte madri sono consapevoli che nutrendo il loro bambino esclusivamente con latte materno durante i primi sei mesi gli danno l'alimentazione migliore che ci sia. Il latte materno è sano, comodo e inoltre è sempre e ovunque disponibile a temperatura adeguata e nella giusta composizione. Infatti, il latte materno si adatta automaticamente ai bisogni del neonato, sia nell'arco di una poppata (primo latte e secondo latte), sia durante la crescita del bambino. È composto d'acqua nella misura dell'88 per cento e inoltre 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. Rispetto al latte maturo, il primo latte dopo il parto, ovvero il colostro, è più ricco di proteine, e dunque anche di 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. I bambini che sono stati allattati al seno sono meno soggetti al rischio di sovrappeso. Inoltre, l'allattamento al seno riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, ipertensione e allergie anche nelle fasi successive della vita e favorisce lo sviluppo ottimale della muscolatura del viso e della bocca, nonché di quella mascellare.

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. Inoltre, il rischio di contrarre il tumore al seno si riduce.

E non da ultimo, allattare è anche un risparmio per il portafoglio e l'ambiente.



Il suo corpo si sta preparando

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 in crescita reprime una parte del tessuto adiposo.

Il riflesso di emissione del latte

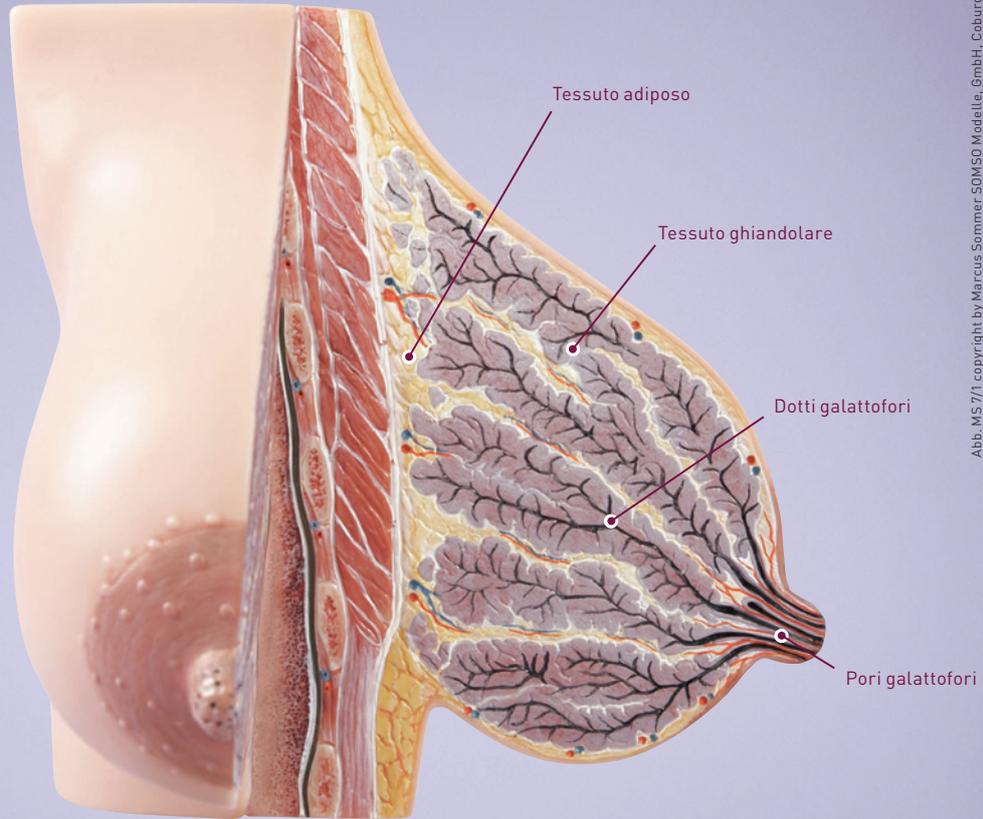
Esiste una correlazione significativa tra la composizione del latte e la suzione del bambino. Gli stimoli provocati dal contatto con il capezzolo giungono al cervello della madre tramite le vie nervose e scatenano la produzione degli ormoni responsabili rispettivamente della produzione (prolattina) e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

La prolattina attiva le cellule mammarie che producono il latte. Inoltre suscita sentimenti d'amore e contribuisce a rafforzare il legame con il bambino. La produzione di latte viene regolata tramite la 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'involutione dell'utero. 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, in un secondo momento, è molto importante adottare la tecnica d'allattamento corretta onde evitare l'insorgere di piaghe o ragadi. Al suo seno fa bene rimanere a contatto con l'aria. Inoltre è opportuno lavarlo solo con acqua, senza utilizzare sapone o prodotti affini. Se desidera usare delle creme, eviti di spalmarle sui capezzoli e sulle areole. È libera di scegliere se indossare un reggiseno o no; è però importante che sia comodo.

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

L'allattamento al seno è un processo naturale, però, spesso, non ci vuole molto per disturbare la sua armonia. Nella scelta del luogo in cui partorire, oltre ai criteri strettamente legati al parto, è quindi importante tenere in considerazione anche gli aspetti che le garantiscono 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 d'allattamento al seno. Queste strutture s'impe-

gnano 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 avrà modo di allattarlo per la prima volta.
- È garantito il Rooming-in. Questo sistema 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 riguardo agli interlocutori a cui 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 decisive per lo sviluppo dell'attaccamento 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 si goda il contatto intimo con il suo bambino, se possibile anche assieme al suo partner, in un ambiente a luci soffuse. Osservi e accarezzi il suo straordinario bambino appena nato. Gli conceda il tempo di cercare e di trovare da solo il seno. Solitamente i controlli necessari possono essere effettuati anche lasciando il neonato sul suo ventre, perfino qualora si rende necessaria una sutura per lesione perineale. Se dopo un'ora il suo bambino non si è ancora attaccato spontaneamente al seno, può provare ad incoraggiarlo. La levatrice l'aiuterà. La misurazione e la pesatura del bambino possono essere effettuate più tardi; infatti in queste prime due ore il suo peso e le sue misure non subiscono variazioni.

In caso di taglio cesareo, il suo bambino (se sta bene) verrà posato sul suo ventre non appena sarà in grado di accoglierlo. Fino a quel momento starà al sicuro tra le braccia del suo partner, e lei potrà così prendere contatto con il suo bambino.

I primi giorni

Durante la prima nottata 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: sfiorare, aspettare, avvicinare.
- Durante l'allattamento tenga il bambino vicino al suo corpo e si accerti che sia ben attaccato alla mammella.
- Durante la poppata è opportuno alternare entrambe le mammelle, ma aspetti che il bimbo abbia succhiato e deglutito latte dal primo seno per almeno 15–20 minuti, prima di offrirgli il secondo.
- Si abitui a diverse posizioni d'allattamento (vedi pagine 14–17).



- 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 a lungo possibile.
- Nei primi giorni pesi il suo bambino una volta al giorno, successivamente sarà sufficiente una volta alla settimana.

I tipici segnali di fame che il bambino manifesta nei primi giorni sono:

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

Allattare a richiesta

Dopo la prima poppata lei e il suo bambino potete riposarvi. Al più tardi dopo sei ore è opportuno riattaccare il bebè al seno per stimolare la produzione di latte. È possibile che stavolta debba addirittura svegliarlo. Generalmente, da quel momento il bambino manifesta 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 l'intensità della suzione. Nei

primi giorni, e magari anche in seguito, le chiederà di allattarlo 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 temperamento personale e di conseguenza 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 del primo latte maturo

Negli ultimi mesi della gravidanza il suo seno produce colostro, ovvero il primo latte emesso dopo il parto, particolarmente ricco di proteine, sali minerali e anticorpi. La sua quantità aumenta di giorno in giorno. Tra il terzo e il quarto giorno avviene il passaggio dal colostro al latte di transizione. Questo passaggio che è anche chiamato «montata lattea» è spesso accompagnato da un rigonfiamento dei seni percepito dalla madre come fastidioso e doloroso. Il modo migliore per prevenire questi dolori è un allattamento precoce e frequente con poppate sufficientemente lunghe da iniziare subito dopo il parto.



Primi interventi in caso di montata latte abbondante:

- Prima di attaccare il bambino al seno, fare degli impacchi caldi
- Allattare il più spesso possibile.
- Massaggiare delicatamente le mammelle prima di allattare (vedi pagina 26).
- 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 lei e il suo bambino possiate diventare una coppia armoniosa durante l'allattamento, 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 individua i primi segnali di fame presso il suo bambino, si sieda comodamente, sostenendo eventualmente la schiena con dei cuscini. All'inizio le risulterà più facile allattare a torso nudo. Le consigliamo comunque di coprirsì le spalle per non avere freddo. Una volta che si sarà seduta comodamente, porti il suo bambino a sé e inizi a parlargli.

A questo punto collochi il suo bambino nella posizione d'allattamento che preferisce. I vostri corpi sono vicinissimi. L'orecchio, le spalle e i fianchi del bambino formano una linea. Sollevi leggermente il seno con la sua mano libera, il capezzolo dovrebbe trovarsi all'altezza del naso del bambino. Se il bebè gira la testa dall'altra parte, 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 da cui proviene il contatto. 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, in modo che il capezzolo e una buona parte dell'areola vengano a trovarsi al centro della sua bocca: il bambino inizierà subito a succhiare. Le sue labbra sono visibilmente rivolte verso l'esterno. Si accerti ancora una volta che il ventre del bambino sia a contatto con il suo.

Come si fa a capire se il bambino succhia correttamente:

- Osservi attentamente 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 tipici della deglutizione.
- Il suo bambino si sta rilassando, i suoi pugni si aprono lentamente.
- La suzione efficace è piacevole e non provoca dolori. Al limite può sentire un po' di dolore al momento in cui il bambino si attacca al seno per succhiare, però questo dolore si placa subito. In alcune



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 staccare il bambino dal seno, basta eliminare delicatamente con un dito il vuoto d'aria venutosi a creare.

donne il riflesso di emissione del latte provoca dolori simili a una fitta o un prurito. Specialmente il fatto che i dolori persistono durante l'intera poppata è indizio che qualcosa non va. Nella maggioranza dei casi il bambino non è attaccato correttamente al seno.

- Durante i primi 3–5 giorni possono manifestarsi delle contrazioni uterine e un aumento del flusso puerperale durante l'allattamento. Si tratta di segnali per indicare che la suzione è efficace.

Per iniziare è opportuno che si familiarizzi con queste tre posizioni:

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 suo braccio, potrà allattare rilassata.

La posizione laterale o dorsale è particolarmente adatta per bambini molto agitati, specialmente nella fase iniziale. Nell'istante preciso, molto breve, in cui il bambino apre la bocca potrà quindi tirarlo a sé e avvicinarlo velocemente e in modo mirato al capezzolo. Questa posizione aiuta a svuotare bene i dotti lattiferi in direzione dell'ascella (vedi pagina 28, ingorgo mammario).

Allattare in posizione sdraiata è particolarmente indicato dopo un parto cesareo, nonché quando desidera riposare o durante la notte. Magari anche il bambino si addormenterà. Ma non si preoccupi: il neonato non è ancora in grado di muoversi in modo tale da cadere dal lettone.

Per prevenire la formazione di ragadi sui capezzoli, lasci asciugare all'aria le ultime gocce di latte rimaste sui capezzoli al termine della poppata.

Qualora la suzione risulti dolorosa, elimini delicatamente il vuoto d'aria con un dito e lasci che il bambino si attacchi nuovamente al suo seno. Controlli ancora una volta la posizione del neonato e verifichi che abbia afferrato anche una sufficiente porzione di areola.



Posizione a culla



Posizione laterale



Allattare in posizione sdraiata

Le prime settimane

Le esigenze della madre

Per lei le prime settimane saranno un periodo caratterizzato da importanti cambiamenti. Le risulterà più facile affrontare la sua quotidianità se non avrà troppe aspettative e se cercherà di vedere le cose in modo un po' più rilassato del solito. Semplifichi la sua economia domestica! Delle aspettative realistiche in proposito potrebbero infatti aiutarla a prevenire lo stress. Con il passare del tempo, il ritmo delle poppate si stabilizza. Tuttavia, ogni bimbo sviluppa un proprio ritmo personale. È opportuno allattare secondo i bisogni 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 inizierà prontamente a succhiare.

La convivenza con un neonato cambierà radicalmente la sua vita. Dal punto di vista emotivo attraverserà un periodo di alti e bassi. Cerchi di ritagliarsi un po' di tempo e di tranquillità per sé quando il bambino dorme. 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 (del rubinetto) ad ogni poppata. Inoltre, è importante che assuma una quantità sufficiente di vitamine e sali minerali: è consigliabile mangiare quotidianamente frutta, verdura e insalata.

Per semplificare la vita quotidiana, durante le prime settimane sarebbe utile poter contare sull'aiuto di parenti e amici. Può allacciare nuovi contatti frequentando corsi di rieducazione pelvica, di massaggio per bebè, oppure dei incontri di allattamento al seno. Nel caso in cui esercitasse un'attività professionale, è sicuramente vantaggioso, sia per lei sia per il bambino, concordare un congedo per maternità sufficientemente lungo.

C'è bisogno del papà

Sarebbe ideale che il suo partner (oppure la sua migliore amica o sua madre) possa rimanere a casa con lei durante le prime due settimane dopo il rientro dall'ospedale. Potrebbe cambiare il bebè, portarlo a passeggio oppure darle la possibilità di incontrarsi con un'amica, aiutandola concretamente, per esempio rispondendo alle telefonate, occupandosi della spesa o cucinando. Anche per il papà questo periodo iniziale è molto importante per instaurare un buon rapporto tra padre e figlio. Papà e mamma avranno così 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 facile gestire queste sensazioni.



Ho abbastanza latte per il mio bambino?

È una domanda frequente. Nei primi sei mesi, un bambino sano allattato esclusivamente al seno che succhia a sufficienza non ha bisogno di altro nutrimento. 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 giornaliera delle poppate può variare. Se dovesse avere l'impressione di avere improvvisamente meno latte, non si preoccupi. Infatti, avendo più fame, il bambino chiederà di poppare più spesso (circa ogni 2 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. Le uniche eccezioni possibili sono le vitamine K e D. Ne parli con la sua/il suo pediatra.

Segnali in base ai quali può capire se il suo bambino riceve abbastanza latte:

- Il bambino bagna quotidianamente da 5 a 6 pannolini.
- Il più delle volte, dopo le poppate il bambino è soddisfatto, le sue manine e le sue braccia sono rilassate.
- Il bambino ha un aspetto e un colorito sano, nonché una pelle elastica ed è sveglio e intraprendente per la sua età.

Prenda in considerazione questi segnali, a condizione che il bambino riceva unicamente latte materno.

Il pianto è il linguaggio del bebè

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

Come fare per calmare il suo bambino:

- Spesso basta un contatto fisico più intenso. Lasci per esempio riposare il suo bambino sul suo seno nudo (o sul torace del suo compagno).
- Ai bebè piace sentire la vicinanza e il movimento. Lo tenga vicino a sé nel marsupio. È opportuno che di tanto in tanto lei e il suo partner vi diate il cambio.
- Dei massaggi seguiti da un bagnetto possono distogliere il bambino dal suo disagio.
- A volte può aiutare una canzoncina cantata sottovoce e con dolcezza.
- Quando non sa più cosa fare o sente che sta per perdere la pazienza, adagi il bambino nel suo lettino ed esca dalla stanza per tre minuti (controlli l'orologio) per ritrovare la calma.

Eviti assolutamente di picchiare o scuotere il suo bambino. Ciò potrebbe infatti causare un pericoloso trauma da scuotimento o addirittura la morte del bambino. Non esiti a chiedere aiuto a persone esperte (pediatra, servizi di consulenza per neo-genitori, servizio di soccorso per genitori, vedi pagine 36-37).



Riacquistare un peso corporeo sano

È del tutto naturale e normale che abbia ancora una circonferenza addominale pronunciata nel periodo successivo al parto. La regressione della parete addominale richiede infatti un certo tempo. Nel giro di alcuni mesi l'addome si appiattisce visibilmente. L'allattamento, un'alimentazione equilibrata, nonché l'attività fisica e una ginnastica di rieducazione pelvica stimolano questo processo.

Tra le altre cose, la rieducazione pelvica prevede esercizi di ginnastica mirati per tendere 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.

Una leggera attività sportiva stimola il metabolismo e la circolazione favorendo il benessere psicofisico.

Se segue i consigli elencati qui di seguito, potrà tranquillamente svolgere un'attività sportiva anche durante il periodo d'allattamento:

- 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 tè senza zucchero o acqua (del rubinetto).
- Le discipline sportive che sollecitano estremamente i pettorali non sono adatte.



Uscita e assenza

Se vuole uscire, può portare con sé il suo bambino. Il suo nutrimento, il latte materno, sarà sempre pronto e fresco. Indossando abiti comodi, semplificherà la poppata fuori casa. Cerchi un luogo tranquillo per allattare e tenga sempre in considerazione i bisogni del bambino. Eviti per esempio posti rumorosi o pieni di fumo.

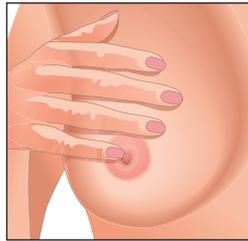
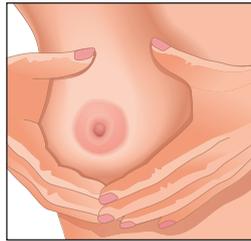
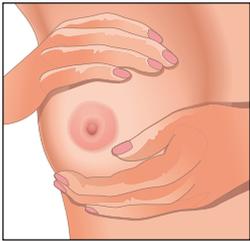
Su mamamap.ch trova una app per smartphone con informazioni sui luoghi pubblici in cui allattare.

Se sente il bisogno di uscire una volta senza il suo bambino, potrà affidarlo a una persona fidata che le sta vicino. 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). Ha anche la possibilità di preparare una scorta di latte materno in porzioni che si conservano in frigorifero per tre giorni, oppure per quattro mesi nello scomparto surgelati del frigorifero o sei mesi in congelatore. Eviti di congelare nuovamente il latte materno scongelato e non consumato.

Se esercita un'attività professionale, durante l'orario di lavoro ha diritto a delle pause pagate per allattare. Tuttavia, nel caso in cui non possa allontanarsi dal posto di lavoro, può estrarlo e predisporre una scorta di latte materno. In tal caso avrà bisogno di un locale in cui potrà estrarre il latte in tranquillità e di una possibilità per conservarlo al fresco. Trova le relative liste di controllo su www.allattare.ch > Allattamento e lavoro. Per ulteriori informazioni in merito può rivolgersi alla SECO (Segreteria di Stato dell'economia, vedi pagina 37).



Massaggio al seno per estrarre manualmente il latte



Per preparare il seno, appoggi le sue mani aperte sul seno e massaggi con leggeri movimenti la ghiandola mammaria (figure 1 e 2). Successivamente, per stimolare il riflesso di emissione del latte, lo accarezzi partendo dalla base fino al capezzolo e viceversa (figura 3). Appoggi poi pollice e indice dietro al capezzolo, le altre dita sollevano leggermente il seno.

Prema ora orizzontalmente con pollice e indice verso la gabbia toracica e torni in avanti ruotando pollice e indice con movimenti ritmici (figura 4 e 5). Cambi la posizione delle sue dita intorno al seno, per poter trarne la massima quantità di latte (secondo il metodo Plata Rueda e Marmet).

Difficoltà durante l'allattamento

In caso di qualsiasi difficoltà le consigliamo di contattare tempestivamente una persona esperta (gli indirizzi sono riportati a pagine 36–37) che la saprà consigliare. La sua assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie copre le visite domestiche di una levatrice fino al decimo giorno dopo il parto nonché tre consulenze in materia d'allattamento (fino a otto settimane dopo il parto senza partecipazione ai costi) da parte di una levatrice o di una consulente professionale per l'allattamento IBCLC (professioniste sanitarie, levatrici, medici in possesso di una formazione integrativa in materia d'allattamento al seno). Si informi presso la sua cassa malati in merito alle ulteriori prestazioni coperte.

Irritazioni dei capezzoli

Ragadi o capezzoli screpolati rappresentano un problema frequente che si manifesta durante le prime settimane e, purtroppo, inducono spesso a interrompere precocemente l'allattamento al seno. Nei primi giorni è normale che i suoi capezzoli siano sensibili, ma non è normale avere dolori e ragadi persistenti. La causa più frequente e anche la più semplice da eliminare è l'attaccamento non corretto del bambino al seno. Talvolta è anche possibile che il problema sia riconducibile a un frenulo linguale troppo corto oppure a capezzoli piatti o rientranti. Prima di decidere di interrompere l'allattamento al seno, adotti una delle seguenti misure immediate e consulti uno specialista.

Misure da adottare in caso di ragadi del capezzolo:

- Continui ad allattare al seno.
- Controlli la sua posizione d'allattamento assieme ad uno specialista (vedi pagine 14–17).
- Allatti più spesso e quindi 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 quando il bambino è attaccato al seno, prima dell'allattamento può essere utile stimolare il riflesso di emissione del latte con dei massaggi.
- Per proteggere il capezzolo, cambi spesso posizione d'allattamento (a culla, laterale, in posizione sdraiata).
- Al momento di staccare il bambino dal seno, elimini sempre il vuoto d'aria con un dito.
- Dopo aver allattato lasci asciugare all'aria il latte rimasto sul capezzolo.
- Utilizzi le coppette assorbilate solo se necessario e le sostituisca frequentemente.
- Eviti di utilizzare sapone sui capezzoli.
- 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. S'informi presso uno specialista.

Infezioni micotiche (mughetto)

Se avverte prurito o bruciore ai suoi capezzoli e un dolore pungente che non si placa nemmeno dopo i primi minuti d'allattamento, si tratta probabilmente di mughetto. Questa micosi si manifesta spesso sotto forma di placche biancastre nella bocca o sulla lingua del bambino ed è frequentemente accompagnata da un'infezione micotica nella zona del pannolino. Nel limite del possibile, continui ad allattare. Si tratta infatti di un fungo fastidioso sì, 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 sterilizzi 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 faccia degli impacchi al seno con un panno caldo per circa 10 minuti.
- Massaggi il seno con movimenti circolari.
- Attacchi correttamente il suo bambino, indipendentemente dalla posizione, in modo che la sua mandibola sia rivolta verso la zona che le duole. I dotti lattiferi bloccati saranno così svuotati al meglio.
- Allatti più spesso, circa ogni 2 ore, e offra al bambino prima il seno che presenta l'ingorgo mammario.

- Dopo l'allattamento, per evitare l'espandersi dell'infiammazione, può fare un impacco freddo per 15-20 minuti.
- Eviti di indossare vestiti troppo stretti o che tendono a tagliare il seno e faccia attenzione di non comprimerlo quando porta il bambino nel marsupio o nella fascia portabebè.
- Si riposi spesso ed eviti situazioni di stress, chiedi aiuto per svolgere le faccende di casa.
- Qualora dopo 24 ore non notasse alcun miglioramento, chiedi consiglio a chi di competenza (vedi pagine 36-37).

Mastite

In caso di mastite, oltre ai dolori al seno, si manifesteranno febbre e altri sintomi influenzali. Si rivolga alla sua consulente professionale per l'allattamento, alla sua levatrice, oppure al medico, in quanto, se non viene curata in modo adeguato, la parte del seno affetta dal problema rischia di suppurare. La mastite è un'affezione seria.

È importante allattare spesso (circa ogni due ore). Il riposo a letto nonché impacchi caldi e freddi applicati sulla parte di seno infiammata rispettivamente prima e dopo l'allattamento favoriscono la guarigione. La mastite non costituisce tuttavia un motivo per interrompere l'allattamento al seno.

Ecceденza di latte, carenza di latte

Può sembrare incredibile, ma alcune mamme hanno dei problemi perché producono latte in eccedenza. In questi casi, l'estrazione del latte non è una buona soluzione, in quanto stimolerebbe ulteriormente la produzione. Spesso il problema scompare dopo le prime settimane d'allattamento. Se ha tanto latte da consentire al suo bambino di saziarsi poppando da un solo seno, può massaggiare l'altro seno finché avrà estratto una quantità di latte tale da percepirlo meno teso (vedi pagina 26). Fintantoché il suo bambino sarà nutrito esclusivamente tramite l'allattamento al seno, non deve aver timore che mangi troppo. Infatti smetterà automaticamente di succhiare non appena avrà assunto 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. Tuttavia, alcuni fattori quali stanchezza, tensione, carenza di ferro, assunzione della pillola anticoncezionale, fumo e consumo di bevande alcoliche possono influire negativamente sulla quantità del latte prodotta.

Medicinali, bevande alcoliche, caffeina, nicotina e stupefacenti

Se il suo medico le prescrive dei medicinali durante il periodo d'allattamento, s'informi se sono compatibili con l'allattamento al seno. È infatti possibile che, dopo essere stato assorbito dal sangue tramite il suo apparato digerente, il principio attivo giunga alle ghiandole mammarie.

L'alcol viene assorbito dal latte materno alterandone il sapore. Un bicchiere di vino o di birra ogni tanto nelle occasioni speciali non compromette l'allattamento al seno.

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, la prolattina. Nei bambini allattati al seno può provocare irrequietezza, vomito, diarrea e aumentare la frequenza delle malattie alle vie respiratorie. Inoltre aumenta il rischio di contrarre malattie allergiche. Abbia cura affinché il suo bambino possa crescere in un ambiente privo di fumo. Se lei o il suo partner siete fumatori, evitate di fumare in prossimità del bambino o nella vostra abitazione.

Le sostanze stupefacenti rappresentano un rischio doppio per un bambino: infatti esercitano un effetto nocivo su di lui in quanto vengono assunte attraverso il latte materno. Inoltre, gli effetti della droga possono pregiudicare l'assistenza 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, e la sua vicinanza è particolarmente importante. Nella maggior parte dei reparti di maternità ai genitori è concesso di tenere il neonato sul proprio petto per instaurare un contatto fisico. Questo contatto è estremamente importante. Il suo bambino si gode il calore e inizia anche a riconoscere il suo odore. Inoltre questa esperienza gioverà alla sua motivazione stimolandola intensamente. Parli molto al suo piccolo e gli canti delle canzoncine. Anche questo contribuisce a calmarlo. Se il suo bambino è troppo debole per succhiare, nel giro delle prime 24 ore inizi ad estrarre il latte con un tiralatte. Così facendo ne stimolerà la produzione. Si faccia consigliare da una consulente d'allattamento o da una levatrice. Esse la sosterranno in questo momento difficile. Trascorra più tempo possibile assieme al suo bambino.

Bambini a rischio di allergie

Il fatto di nutrire il bambino esclusivamente con il latte materno contribuisce in modo determinante a prevenire le allergie nel bebè e nella prima infanzia. Aspetti almeno sei mesi prima di iniziare a

dargli alimenti complementari, e lo faccia solo se il bambino dimostra interesse. Si limiti ad introdurre un nuovo alimento nuovo a settimana e continui ad allattare.

Gli alimenti che presentano un alto rischio di allergia sono il latte e i latticini, le uova, la soia, le noci e le nocciole, il sedano, il burro di arachidi e il pesce. Gli agrumi e il cioccolato non sono invece considerati alimenti allergenici. Tuttavia bisogna evitare di darli ai bambini affetti di eczemi in quanto aumentano il prurito.

Anche in questo caso è opportuno evitare di fumare in presenza del bambino.



Da neonato a bambino

Come nutrire il bambino

Di regola, dopo sei mesi il latte materno non basta più per dare al bambino tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno. Da questo momento la maggior parte dei bambini inizia a manifestare interesse per quello che mangiano i genitori. Il suo bambino desidera assaggiare e glielo fa capire con occhi luccicanti, nonché sgambettando o allungando le braccia. Durante il pasto potrà dargli prima il seno e poi qualcosa di solido, per esempio una patata schiacciata, una banana o una pera matura. Finché il suo bambino non avrà raggiunto un anno d'età, eviti di dargli i cibi riportati a pagina 30. Ora inizierà anche a bere dell'acqua, per esempio da una tazza dotata di beccuccio e più avanti da un bicchiere. È importante evitare le bevande dolcificate.

Bambino e movimento

Nella seconda metà del primo anno di vita il bambino inizia a fare i primi tentativi di spostamento. Le capacità motorie vengono acquisite automaticamente. Si tratta di un processo di maturazione la cui velocità varia da bambino a bambino e che presenta diverse modalità di locomozione. Ecco alcune indicazioni utili per aiutare il suo bambino e stimolarlo nei movimenti in modo ludico:

- Gli metta a disposizione uno spazio sufficiente sul pavimento affinché possa muoversi liberamente (coprendolo con una coperta per gattonare, materassini da palestra, tappeti ecc.).
- Cambi posizione al suo bambino, lo stenda talvolta prono e talvolta supino.
- Collochi i giocattoli in modo che il bambino possa afferrarli.
- Di tanto in tanto si metta allo stesso livello del bambino. Si sieda sul pavimento accanto a lui.
- Utilizzi dondoli e seggiolini vari per bambini in modo mirato e solo per brevi momenti. È opportuno evitare di tenere i bambini per troppo tempo in posizione seduta passiva.
- Eviti assolutamente di mettere il bambino seduto troppo presto. Mettendolo nella posizione seduta prima che lui stesso abbia imparato a sedersi possono infatti insorgere danni al portamento.

Fino a quando devo allattare?

D'accordo con l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), la Fondazione consiglia di allattare esclusivamente al seno durante i primi sei mesi e, successivamente, di combinare l'allattamento al seno integrando degli alimenti supplementari, fino ai due anni di età oppure oltre ancora. Inoltre la Fondazione sostiene la precisazione della Società svizzera di pediatria, secondo cui in caso di necessità l'integrazione individuale di alimenti supplementari è indicata al più presto dal quinto mese e in determinati casi è sensata.

Se desidera terminare lentamente e dolcemente l'allattamento, 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 della vostra vita: il suo bebè diventa bambino.

Se invece è lei come madre a decidere di interrompere l'allattamento, si assicuri di esserne davvero certa. Eviterà così di doverse ne rammaricare. Interrompa gradualmente l'allattamento, magari iniziando ad offrire al suo bambino il biberon in sostituzione del seno. In questo periodo cerchi di avere molto contatto con lui per supplire alla mancanza dell'allattamento al seno. Qualora abbia delle incertezze o dei problemi, le consigliamo di rivolgersi a uno specialista (vedi pagine 36–37).

Il ruolo della madre durante il periodo d'allattamento è lo stesso che riveste durante tutto il suo processo educativo: una guida consapevole e prudente che accompagna amorevolmente e premurosamente il bambino sul suo percorso. Durante la crescita del bambino sarà ripetutamente confrontata con le tre fasi di accettazione, attaccamento e distacco. Con l'allattamento al seno lei getta le basi per un'atmosfera di sicurezza affettiva, comprensione e gioia in seno alla sua famiglia.

Se decide di non allattare al seno

Il latte materno è quanto di meglio possa offrire al suo bebè, però un bambino crescerà bene anche con il latte in polvere e il biberon. Il latte umanizzato moderno soddisfa le esigenze nutrizionali del neonato. Quello che manca al latte in polvere, sono gli anticorpi presenti nel latte materno. Inoltre, a dipendenza delle modalità di preparazione, non è garantita l'assenza di batteri. In ogni caso, anche offrendo al suo bambino il latte con il biberon, tra mamma e bebè s'instaura lo stesso legame profondo che si crea allattando al seno.



Aiuto e sostegno

Allattare al seno è la cosa più naturale del mondo. Tuttavia è un talento che ogni madre deve prima imparare. Se non sa più cosa fare di fronte a un problema, si rivolga a uno specialista per chiedere consiglio. Ogni mamma ha diritto al rimborso di tre consulenze per l'allattamento da parte della cassa malati, fino a otto settimane dopo il parto senza partecipazione ai costi.

Consulenze gratuite in merito all'allattamento al seno sono ottenibili presso le consulenti della La Leche League Svizzera.

I seguenti servizi sono in grado di fornirle informazioni e indirizzi di specialisti che operano nella sua regione:

Consulenti professionali per l'allattamento al seno IBCLC

Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC (ASCA),
Postfach 686, 3000 Bern 25
Tel. 041 671 01 73 / Fax 041 671 01 71
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

La Leche League consulenti per l'allattamento al seno e gruppi d'incontro

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

Levatrici

Federazione svizzera delle levatrici, Rosenweg 25 C,
Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 332 63 40 / Fax 031 332 76 19
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

Consultori genitori e bambino

Associazione svizzera delle infermiere pediatriche visitatrici SVM (AS/SP),
Elisabethenstr. 16, Postfach 8426, 8036 Zürich
Tel. 044 382 30 33 / Fax 044 382 30 35
E-Mail: svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

Il suo medico

Consulenza educativa per genitori

0848 25 45 55 (aiuto e consulenza 24 ore)

Indicazioni bibliografiche

Das Handbuch für die stillende Mutter: La Leche League Schweiz,
Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen: Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder,
3. Auflage, 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

Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett: Kati Ricken-
bach / Verena Marchand, Careum Verlag Zürich

Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

Siti Internet sui quali può trovare 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.sge-ssn.ch www.swiss-paediatrics.org	Utili informazioni specialistiche di nutrizione e salute
www.pekip.ch	Movimento per neonati (Programma di Praga genitori-bambino)
www.promozionesalute.ch	Consigli riguardo all'alimentazione e al movimento per bambini, adolescenti e adulti
www.hepa.ch	Informazioni e consigli riguardo al movimento
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



Ich bestelle _____ Exemplar(e) deutsch
_____ Exemplar(e) französisch

Preis CHF 31.00

Name / Vorname _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Mail _____

Sie können den Comic auch über contact@stiftungstillen.ch oder unter www.stiftungstillen.ch bestellen. Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Fondation suisse pour la Promotion de l'Alaitement maternel
Fondazione Svizzera per la Promozione dell'Allattamento al Seno



careum
verlag

Schweizerische Stiftung
zur Förderung des Stillens
Schwarztorstrasse 87
3007 Bern

La Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno

La fondazione è stata istituita nel 2000 e il suo scopo è quello di promuovere l'allattamento al seno in Svizzera, in particolare fornendo alla popolazione un'informazione indipendente da prodotti e aziende e mettendo a disposizione prodotti non commerciali (come ad es. l'opuscolo sull'allattamento in dieci lingue, il fumetto sull'allattamento al seno e l'app con i luoghi per allattare).

La Fondazione per la promozione dell'allattamento al seno è un centro di competenza nazionale indipendente per tutte le categorie professionali e le organizzazioni operanti nei settori maternità, ostetricia e neonatologia.

Si impegna per creare condizioni quadro sociali e legali ideali per l'allattamento al seno.

La Fondazione, con il suo segretariato a Berna, è attiva nella politica sanitaria e sociale e fa parte della rete di salute pubblica della Svizzera.

La Fondazione viene sostenuta da organizzazioni e istituzioni di promozione della salute e di assistenza e consulenza per i genitori e i loro bambini:

Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC (BSS), Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), Promozione Salute Svizzera, La Leche League Svizzera (LLLCH), Salute pubblica Svizzera, Federazione dei medici svizzeri (FMH), Associazione

svizzera dietisti/e diplomati/e (ASDD), Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia (SGGG), Federazione svizzera delle levatrici (FSL), Associazione svizzera delle consulenti materne (SVM), Società svizzera di pediatria (SSP), Associazione svizzera delle infermiere e degli infermieri (ASI), Croce Rossa Svizzera (CRS), Comitato svizzero per l'UNICEF

Colophon

Editrice: Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66, Fax 031 381 49 67
E-mail: contact@stiftungstillen.ch

Accompagnamento specialistico: Commissione scientifica della
Fondazione per l'Allattamento

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

Indirizzo di contatto: www.stiftungstillen.ch, www.allaiter.ch,
www.allattare.ch

© 2015 opuscolo e testo: Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno

© 2015 immagini: Promozione Salute Svizzera e Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno

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 Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Graubünden, Jura, Luzern, Neuenburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Thurgau, Ticino, Uri, Vaud, Zürich, Zug Fürstentum Liechtenstein

Allattare – perché la vita inizi in modo sano

Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

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



Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel
Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno