

## Sessione 32

(Sessione aggiunta)

### DONNE E LAVORO

**Lettura e discussione:**      **Consigli per le madri che lavorano fuori casa**

---

#### CONSIGLI PER LE MADRI CHE LAVORANO FUORI CASA

Se possibile, portate con voi il vostro bambino al lavoro. Ciò può essere difficile se nella zona in cui lavorate non c'è un nido o se i mezzi di trasporto sono affollati. Se il luogo in cui lavorate è vicino a casa vostra, potreste andare ad allattare durante gli intervalli di lavoro o chiedere a qualcuno di portarvi il bimbo per allattarlo. Se invece lavorate lontano dal luogo in cui abitate, potreste fare così:

- *Allattate esclusivamente al seno e in modo frequente per l'intero periodo di congedo per maternità.* Ciò dà al vostro bambino i benefici dell'allattamento al seno ed accresce la vostra produzione di latte. I primi due mesi sono i più importanti.
  - *Non cominciate ad introdurre altri alimenti se non c'è una reale necessità.* Non pensate: dovrò tornare a lavorare fra 3 mesi, perciò è meglio cominciare subito l'alimentazione artificiale. Non è assolutamente necessario dare al bambino il biberon. Anche i bambini molto piccoli possono essere allattati con una tazza. Aspettate fino ad una settimana prima di ritornare al lavoro, così che il piccolo impari ad alimentarsi dalla tazza e voi possiate insegnare come fare alla persona che ne avrà cura.
  - *Continuate ad allattare di notte, di mattina presto e in qualsiasi momento state in casa.*
    - Ciò aiuta a mantenere abbondante la vostra offerta di latte.
    - Il bambino mantiene i benefici del latte materno, anche se decidete di dargli, durante il giorno, 1 o 2 biberon di latte artificiale.
    - Molti bambini imparano a succhiare di più durante la notte e di notte prendono la maggior parte del latte di cui hanno bisogno. Questi bambini durante il giorno dormono di più ed hanno bisogno di meno latte.
  - *Imparate a spremervi il latte subito dopo la nascita del vostro bambino.* Ciò vi permetterà di farlo più facilmente, se in seguito ne avrete bisogno.
  - *Spremete il vostro latte prima di andare a lavoro e lasciatelo alla persona che si prende cura del bambino.*
    - Concedetevi abbastanza tempo per spremervi il latte in maniera rilassata. Potete aver bisogno di alzarvi mezz'ora prima del solito. Se avete fretta, potreste far fatica a spremervi abbastanza latte.
    - Spremete più latte possibile in una tazza pulita. Alcune madri possono riempire due tazze (400-500 ml) o più, anche dopo una poppata. Ma anche
-

- 
- una tazza (200 ml) può essere sufficiente per 3 poppate al giorno da 60-70 ml ognuna. Anche mezza tazza o meno è sufficiente per una poppata.
- Preparate mezza tazza circa di latte (100 ml) per ogni poppata che il piccolo dovrà fare mentre siete al lavoro. Se non potete lasciarne tanto, provate comunque a spremervelo. Qualsiasi quantità sarà utile al piccolo.
  - Coprite la tazza di latte con un panno pulito o con un piatto.
  - Lasciate il latte in frigorifero.
  - Non bollite il vostro latte per il bambino nè riscaldatelo più di una volta. Il calore, infatti, distrugge molti dei fattori anti-infettivi contenuti nel latte materno.

Il latte materno spremuto si conserva più tempo rispetto al latte vaccino poiché contiene fattori anti-infettivi. I germi non si moltiplicano per almeno 8 ore, anche al caldo e fuori dal frigorifero. Si può dare al bambino con sicurezza per lo meno durante tutto l'arco di una giornata lavorativa.

- *Allattate il vostro bambino dopo aver spremuto il latte.* Succhiare è molto più efficace che spremere; pertanto il bambino prenderà quel latte che non riuscite a spremere, compreso l'ultimo latte.
- *Se decidete di usare il latte vaccino per alcune o per tutte le poppate:*
  - preparate una tazza (200 ml) mescolando 150 ml di latte vaccino bollito e 50 ml d'acqua;
  - aggiungere un cucchiaino di zucchero (15 g);
  - lasciate mezza tazza oppure una tazza intera (100-200 ml) per ogni poppata;
  - lasciate il latte in un contenitore pulito e coperto.
- *Se decidete di usare il latte in formula:*
  - misurate la polvere di una poppata in una tazza o in un bicchiere puliti;
  - misurate l'acqua per preparare la poppata in un altro bicchiere pulito;
  - coprite entrambi con un panno pulito o riponeteli in un recipiente coperto;
  - insegnate a chi accudirà il bambino a mescolare il latte in polvere e l'acqua;
  - il latte va usato rapidamente, poiché si può contaminare facilmente.

Nota. Ci sono molti modi per preparare il latte necessario al bambino. Potrete trovare migliore un metodo rispetto ad un altro a seconda della situazione in cui vi trovate.

- *Istruite chi accudirà il bambino.*
    - Insegnatele ad alimentare il bambino con una tazza, senza usare il biberon. Le tazze sono più pulite e non soddisfano il desiderio dei bambini di succhiare. Perciò, quando tornate a casa, il vostro bambino vorrà succhiare al seno e quindi stimolerà la produzione di latte.
    - Insegnatele a dare tutto il latte preparato in un contenitore in una sola volta. Non si deve tenere il latte avanzato per darlo al bambino in seguito né dargli piccole quantità ogni tanto dallo stesso contenitore.
    - Insegnatele a non dare al bambino il ciuccio, ma a calmarlo con altri accorgimenti.
-

- 
- *Mentre siete al lavoro spremete il vostro latte 2-3 volte (ogni 3 ore circa).*
    - Se non vi spremerete il latte, molto probabilmente l'offerta diminuirà.
    - Spremere il latte vi farà sentire a vostro agio ed inoltre ne ridurrà la fuoriuscita spontanea.
    - Se nel vostro luogo di lavoro c'è un frigorifero, conservate lì il vostro latte. Portate un contenitore pulito con un coperchio per conservarlo e per portarlo a casa al bambino. Se quando siete a casa conservate il vostro latte in frigorifero, sarà più sicuro da utilizzare il giorno dopo.
    - Se non potete conservare adeguatamente il vostro latte, non usatelo. Il vostro bambino non ha perso niente perché il vostro seno produrrà più latte.

**Se siete operatori sanitari, assicuratevi che le vostre pazienti sappiano e vedano come voi stessi vi comportate. In seguito, potranno seguire il vostro esempio.**

---

---

**Drammatizzazione:** Aiutare una madre che lavora fuori casa.

Sofia ha avuto il suo terzo bambino 4 settimane fa.

Lavora in un negozio e deve tornare al lavoro tra 2 mesi. Ha smesso di allattare al seno gli altri bambini a 6 settimane e li ha alimentati artificialmente in previsione del ritorno al lavoro. Questi bambini si sono spesso ammalati e a Sofia è mancata l'intimità di un allattamento più prolungato.

Sofia preferirebbe allattare questo bambino, ma non sa come fare. È preoccupata della fuoriuscita e dell'odore del latte quando è al lavoro; sarebbe imbarazzante e potrebbe infastidire i suoi datori di lavoro e i clienti. È preoccupata di non riuscire ad allattare al seno, lavorare ed avere cura degli altri bambini.

Starà fuori casa per circa 10 ore al giorno, 5 giorni a settimana. Una sua sorella più giovane, affidabile, accudirà il bambino. In casa c'è il frigorifero. Sofia ha comprato due biberon nuovi.

---