



parent.



LA PROPRIETÀ COCCA MAGICA OGNI REALIZZATE DA RAWY PHOTO ART

## **Prendersi cura, sostenere e proteggere l'allattamento**

### **Caro papà, ecco le cose utili da sapere**

Informati già prima della nascita su come funziona l'allattamento, le cose da fare, le possibili difficoltà e come affrontarle. Puoi rivolgerti al consultorio di zona, partecipare agli Incontri di accompagnamento alla nascita e ai gruppi di sostegno per mamme e papà.

---

**Nota:** per rispetto della parità di genere, i termini 'bambino' e 'bambina' sono alternati.

## Latte materno: salute e benessere

- Il latte materno è un sistema biologico che risponde a tutti i bisogni dei bambini. È il miglior nutrimento, sempre pronto, alla giusta temperatura, ecosostenibile, e contiene elementi essenziali per lo sviluppo e la crescita in salute (e non costa nulla!). Si può fare in qualsiasi momento.
- Fa bene alla salute dei bambini: riduce l'incidenza delle gastroenteriti; protegge dalle infezioni respiratorie; riduce il rischio di allergie; migliora lo sviluppo psicomotorio, emotivo e sociale.
- È vantaggioso per la salute della mamma: riduce il rischio di tumore al seno e alle ovaie, di osteoporosi in età adulta, favorisce la ripresa psicofisica ed è protettivo per la depressione dopo il parto.
- L'allattamento ferma il tempo: il bambino chiederà di poppare molte volte al giorno, alla mamma e al papà saranno richieste energie supplementari, che non immaginavano di avere!
- L'allattamento richiede tempo e pazienza; a volte i primi giorni sono faticosi, ma gradualmente mamma e bambino imparano a conoscersi e tutto diventa più semplice.
- È raccomandato allattare in modo esclusivo, senza aggiunta di acqua, altri liquidi o alimenti, fino a 6 mesi compiuti, quando la piccola inizia a mostrare interesse per il cibo. Successivamente si prosegue l'allattamento, insieme ad altri cibi, fino a due anni e oltre, secondo il desiderio della mamma e del bambino.

## I possibili problemi

Durante l'allattamento possono sorgere alcuni problemi. Tra i più comuni, la sensazione della mamma di avere poco latte, specie se la bambina piange e sembra irrequieta dopo la poppata. In realtà le cause possono essere diverse. Può succedere che il bambino chieda di rimanere attaccato al seno più spesso e più a lungo nei momenti di grande crescita. È importante non scoraggiarsi. Per questi, come per eventuali altri problemi insorti (ad esempio ragadi, rifiuto del seno), o se la tua compagna ha difficoltà nell'allattamento, potete farvi aiutare da un'ostetrica/o del consultorio, dal/dalla pediatra di famiglia o da un'associazione o gruppo di auto mutuo<sup>12</sup> aiuto che sostiene l'allattamento.

1 <https://mami.org/gruppi-di-sostegno>

2 <https://www.illitalia.org/>

## Cosa puoi fare per il bambino

- Per calmare e rassicurare il bambino tienilo in braccio o nella fascia o nel marsupio - il contatto pelle a pelle fra di voi è importante anche per rafforzare il vostro legame (bonding). Anche il suono della voce del papà ha un effetto calmante sui bambini.
- Dopo l'allattamento puoi prenderla tu per cullarla e cambiare il pannolino.
- Se il bambino è irrequieto mentre allatta, può essere utile che sia tu a prenderlo in braccio per calmarlo.
- Fare il bagnetto, un massaggio, passeggiare, cantare una canzone o leggere una storia (anche ai bambini piccolissimi!), sono tutte cose che rafforzano il legame tra di voi. Ogni papà ha un proprio modo speciale di interagire con la sua bambina.

## Cosa puoi fare per la mamma

Occuparsi di un neonato e allattarlo può essere faticoso. Oltre alla felicità, una neo-mamma può provare stanchezza e preoccupazione. Ecco alcune cose da fare:

- Allattare stimola la sete: portale un bicchiere d'acqua.
- Aiutala a mettersi comoda quando allatta, portale un cuscino se serve, e fai in modo che possa allattare con tranquillità senza rumori e distrazioni (anche da parte di altri bambini o visitatori se ci sono).
- Sii paziente se non ha voglia di avere rapporti intimi con te; è probabile che si senta stanca o sopraffatta da tutto quello che deve fare per la bambina, e per la mancanza di sonno.
- Siete una squadra! Incoraggia la mamma nelle decisioni e nel processo dell'allattamento, aiutala a superare le difficoltà e a riconoscere le sue capacità.
- Occupati del bambino quando la mamma non allatta.
- Quando serve, puoi chiedere aiuto facendo ricorso (anche online) ai servizi territoriali (Consultori Familiari, Pediatri di Libera Scelta).

LA PROPRIETÀ, GOCCIA MAGICA OD  
REALIZZATE DA ISART PHOTO ART



## Cosa puoi fare per la casa e la famiglia

- Se ne hai la possibilità, cerca di passare più tempo possibile a casa e condividere la quotidianità.
- Trova modi pratici per gestire insieme la vita familiare (es. cura della piccola e dei fratellini o sorelline, cucinare, pulire, fare lavatrici, stendere, riordinare, cura delle relazioni familiari e sociali). Agisci di tua iniziativa, senza che la mamma te lo chieda.
- Prenditi più incombenze domestiche del solito in modo che la mamma possa dedicarsi con tranquillità all'allattamento.
- Accertati che l'alimentazione e l'ambiente in casa siano sani. Fai in modo che ci siano sempre cibi freschi disponibili (es frutta, verdure) e proteggili te stesso, la mamma e la bambina dal fumo o da altre sostanze nocive.
- Sostieni la mamma nel momento del rientro al lavoro per proseguire l'allattamento e gestire il bambino.

## Infine, cerca di stare bene tu!

È facile trascurare i propri bisogni quando arriva un neonato. Ma è importante che tu ti prenda cura di te, mangiando bene, facendo attività fisica, e riposandoti quando puoi (e assicurati che anche la mamma lo faccia). Così riuscirai ad essere il papà che vorresti essere.

### Link utili:

- Accendi la fotocamera o il tuo lettore QR sul cellulare.
- Inquadra il codice QR per scansionarlo.
- Tocca il link pop-up che comparirà per visualizzare il contenuto.

