Allattamento e rientro al lavoro

Consigli pratici

IL MELOGRANO®
Centro Informazione Maternità e Nascita

Con il contributo WELEDA Dal 1921

Indice

pg. 4 COME MANTENERE LA LATTAZIONE

pg. 6 LA SPREMITURA MANUALE DEL SENO

pg. 7 USO DEL TIRALATTE

pg. 8 CONSERVARE IL LATTE MATERNO SPREMUTO

pg. 10 IN CASO DI BISOGNO A CHI RIVOLGERSI

pg. 11 INSERIMENTO DEL BAMBINO ALL'ASILO NIDO

pg. 12 LE LEGGI CHE PROTEGGONO L'ALLATTAMENTO

pg. 14 METTIAMOCI AL LAVORO!

pg. 15 BIBLIOGRAFIA E LINK UTILI

Testi:
Romana Prosperi Porta

Progetto grafico:
Fiorella Foglia

Roma, settembre 2015

Presentazione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'UNICEF e le Società Scientifiche Internazionali di Pediatria e di Ginecologia sono concordi nel ritenere l'allattamento materno determinante per la salute del bambino e della madre. Nel 2003 l'OMS, congiuntamente all'Unicef, ha elaborato una Strategia Globale per l'alimentazione dei neonati e dei bambini (1) che afferma l'importanza dell'allattamento esclusivo nei primi 6 mesi di vita e il suo proseguimento in modo complementare fino a che mamma e figlio lo desiderano.

In Italia la percentuale di madri che allatta è ancora lontana dallo standard raccomandato dall'OMS, sebbene, secondo l'ultimo Report dell'ISTAT riferito all'anno 2013 (2), sia aumentata rispetto al 2005 (85,5% contro l'81,1%) e continui a crescere anche la durata media del periodo di allattamento (da 6,2 mesi nel 2000 a 7,3 mesi nel 2005 fino al valore di 8,3 nel 2013).

L'interruzione prematura dell'allattamento ha molte cause, tra queste il rientro della madre al lavoro. La legge italiana tutela l'allattamento con un permesso di 2 ore al giorno per tutto il primo anno di vita del bambino, ma tale misura non sembra sufficiente, poiché molte mamme non riescono a conciliare l'allattamento con il lavoro o ritengono addirittura che sia impossibile. C'è da dire che purtroppo i servizi che accolgono i piccolissimi come pure i luoghi di lavoro, spesso non sono pensati per favorire il proseguimento dell'allattamento, non prevedono spazi ad hoc e hanno un'organizzazione che non tiene conto dei bisogni specifici dei bimbi e delle madri.

È fondamentale pertanto che la mamma che rientra al lavoro, organizzi e pianifichi in anticipo la separazione, considerando le situazioni e le circostanze molto diverse che si possono presentare. Alcune mamme possono avere un orario flessibile che consente loro di fare delle pause per andare a casa ad allattare, altre si fanno portare il bambino per la poppata o riescono a portarlo con loro al lavoro per averlo vicino ed allattarlo quando ha fame. È possibile inoltre per alcune svolgere il proprio lavoro da casa (con il telelavoro o altre forme di lavoro a distanza) oppure concentrare le ore settimanali in pochi giorni.

Qualunque sia la situazione lavorativa, la madre potrà avere comunque la necessità di estrarre il suo latte e conservarlo.

Con l'intento di offrire un sostegno utile e pratico alle madri che rientrano al lavoro e che desiderano continuare ad allattare il proprio bambino, l'associazione Il Melograno ha realizzato questo opuscolo che vuole essere una guida semplice e snella con indicazioni e accorgimenti utili in questo momento così delicato nella vita di una madre e del suo bambino.

Come mantenere la lattazione

Al rientro al lavoro, per poter mantenere la produzione di latte è necessaria una buona organizzazione che dipenderà molto da 2 fattori:

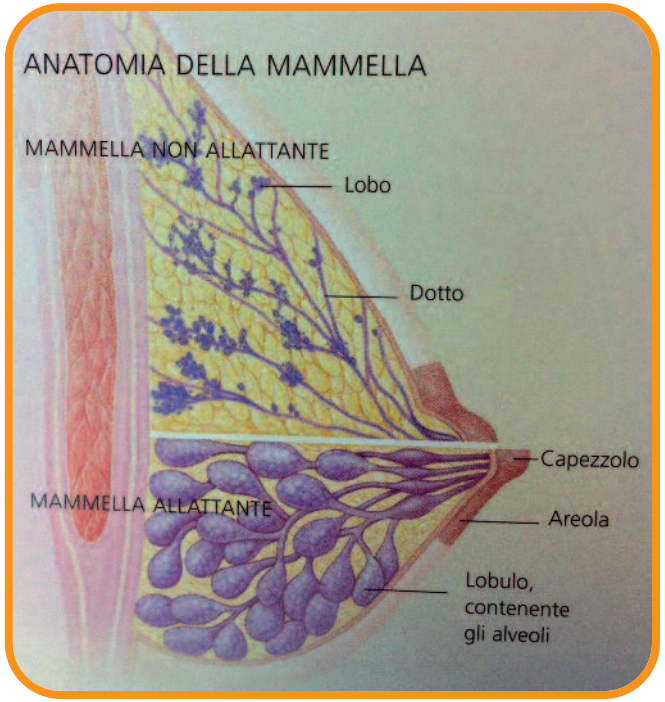
- età del bambino (meno o più di 6 mesi) e quindi se ha iniziato o no lo svezzamento
- quante ore la mamma è lontana dal suo bambino

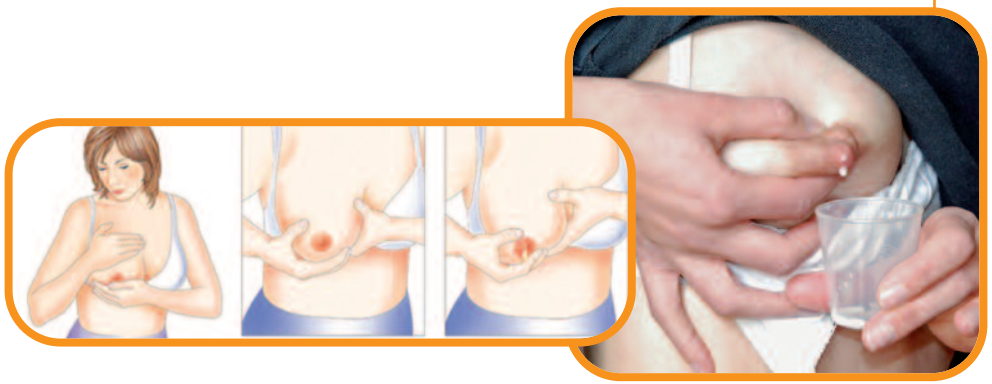
Se il bambino ha meno di 6 mesi e se la mamma si assenta per il lavoro parecchie ore, ma vuole continuare ad allattarlo esclusivamente al seno, dovrà fare scorte di latte prelevato durante tutte le occasioni possibili, in modo che possa essere dato al bambino in sua assenza. Può essere utile, quando le condizioni lavorative lo consentono, portare il tiralatte al lavoro in modo da tirarsi il latte spesso, evitando quindi l'ingorgo e mantenendo alta la produzione di latte.
Se il bambino ha più di 6 mesi ed ha già iniziato lo svezzamento, può anche non essere necessario fare delle scorte di latte; mangerà cibi solidi in assenza della madre e popperà al suo ritorno dal lavoro. Anche dopo i 6 mesi e l'introduzione di cibi solidi, il latte continua ad essere un alimento completo, un aiuto immunitario prezioso per il bambino che, accudito da persone nuove o iniziando ad andare al nido, viene esposto a germi nuovi.

Poiché è il bambino che regola la produzione di latte (più il bambino si attacca e più si produce latte), ogni occasione sarà buona per attaccare al seno il proprio bambino, inclusa la notte. Il latte viene costantemente prodotto negli alveoli mammari anche quando il seno appare vuoto a fine poppata.
Conviene allattare immediatamente prima di uscire da casa e subito dopo il ritorno dal lavoro.
E' anche importante diventare esperte nell'estrazione del latte (manuale e/o con tiralatte elettrico), spremendolo ogni 3 ore, considerando che la mammella produce più latte quando questo viene rimosso.
Un altro sistema è quello di spremere un seno mentre il bambino sta poppando dall'altro per approfittare del riflesso che facilita l'uscita del latte anche dal seno non direttamente stimolato.
Un buon accorgimento è quello di insegnare alla persona che si prenderà cura del bambino a dargli il latte materno con una tazzina piuttosto che con il biberon, in modo che quando la mamma torna dal lavoro, il bambino avrà voglia di attaccarsi al seno.

La spremitura manuale del seno

La spremitura del latte materno è una pratica utilissima e necessaria, che dovrebbe essere appresa subito alla nascita del proprio bambino, per stimolare la produzione lattea, in caso di ingorgo mammario, se il bambino è troppo debole per poppare o in caso di separazione dal bambino. Alla ripresa del lavoro ma anche in tutte quelle situazioni in cui non è presente il bambino, la spremitura manuale diventa assolutamente fondamentale.
La spremitura manuale è un metodo semplice, pratico, sempre possibile una volta imparato nel modo giusto:





- Prima di iniziare lavare bene le mani e il contenitore che si intende usare
- Trovare una posizione comoda
- Stimolare il riflesso d'emissione, stimolando il capezzolo e massaggiando la mammella dalla periferia verso il capezzolo
- Sostenere la mammella da sotto, se necessario
- Mettere il pollice sopra l'areola e le altre dita sotto, a una distanza di circa 1-2 cm. dalla base del capezzolo
- Premere le dita in dentro verso il torace
- Comprimere e rilasciare il pollice contro le altre dita intorno al bordo esterno dell'areola fino a quando il latte non cessa di fuoriuscire
- Spostare le dita tutto attorno all'areola così da raggiungere tutti i dotti galattofori
- Di tanto in tanto massaggiare tutta la mammella dall'attaccatura verso il capezzolo, controllando che non vi siano zone dure
- Ripetere il procedimento fino a quando entrambe le mammelle non diventino morbide

È molto importante evitare di tirare o strizzare la mammella ed il capezzolo perché questo non solo non farà scorrere il latte ma determinerà dei danni.
Non demoralizzarsi se la pratica della spremitura manuale non riesce subito e quindi il latte tarda ad arrivare, rilassarsi e riprovare più tardi magari con l'aiuto di una operatrice o un'altra mamma esperta.

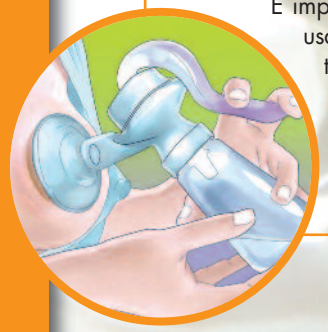
Uso del tiralatte

Esistono in commercio vari tipi di tiralatte, quelli più efficaci sono quelli elettrici. In alcune città questi possono esser noleggiati e adoperati a casa. È essenziale adoperarne uno che permetta di regolare la forza aspirante, per non danneggiare il capezzolo e quindi aumentare il rischio di infezioni. Può essere utile farsi consigliare nella scelta da una persona competente, leggere bene le istruzioni riportate e farsi aiutare ad usarlo. In genere non si usano i tiralatte manuali con pompetta di gomma perché possono causare danni ai capezzoli, sono difficili da pulire e di conseguenza il latte non può essere usato per alimentare il bambino.

Prima di usare il tiralatte, trovare una posizione comoda, rilassarsi in modo da stimolare, anche attraverso la tecnica del massaggio, il riflesso ossitocico che induce la fuoriuscita del latte. Il tempo necessario per estrarre il latte è ovviamente variabile e dipende soprattutto dalla quantità di latte necessaria, dalla velocità con cui si pompa e se il latte viene estratto simultaneamente dai 2 seni.

È bene che il tiralatte sia confortevole, imitando la suzione del bambino: all'inizio suzioni brevi e rapide, seguite da suzioni più lunghe e più lente (l'intensità della suzione può essere anche impostata individualmente). La madre passerà successivamente alla fase di estrazione del latte, utilizzando il grado di aspirazione che garantisce il massimo confort.

In caso si ottenga poco latte o nulla, sarà bene sincerarsi che il tiralatte funzioni bene e che la mamma lo sappia usare onde evitare conclusioni errate tipo che "la madre non ha latte".



È importante anche sapere come sterilizzare il tiralatte se si vuole usare il latte estratto per alimentare il bambino. Tutte le parti del tiralatte che vengono a contatto con il latte materno devono essere accuratamente lavate con detersivo dopo ogni uso e sciacquate con acqua bollente. È possibile anche, se usate quotidianamente, lavarle nella lavastoviglie una volta al dì.

Conservare il latte materno spremuto

La conservazione del latte implica la scelta di un contenitore di vetro/plastica con coperchio, uno per ogni poppata, meglio se di dimensioni diverse, ognuno etichettabile con data ed ora. Usare sempre il latte più vecchio.

Il latte materno fresco si può mantenere per :

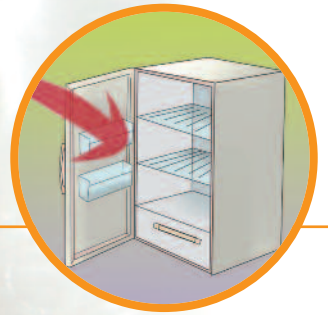
- 4 ore a 25-37° C
- 8 ore a 15-25° C
- a meno di 15° per 24 ore
- in frigorifero (2-4°C) fino a 8 giorni

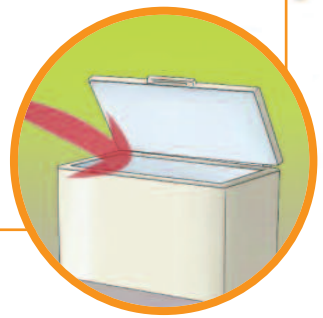
Il latte materno congelato si può mantenere:

- nel comparto congelatore di un frigorifero: 2 settimane
- nel comparto congelatore di un frigorifero congelatore: 3 mesi
- in un congelatore separato a bassa temperatura: 6 mesi

Per scongelare, mettere il latte nel frigorifero o in caso di necessità scongelarlo a bagnomaria. Non scaldare/scongelare mai il latte su fiamma diretta o su microonde e non ricongelare mai il latte scongelato.

Il bambino potrà bere il latte con un cucchiaino o con un bicchierino posto all'interno del labbro inferiore e inclinato lentamente. L'utilizzo del biberon può essere controproducente perché confonde il bambino sul tipo di suzione da attuare.





In caso di bisogno a chi rivolgersi

La madre che riprende a lavorare durante il periodo dell'allattamento, può aver messo a punto un suo modello organizzativo e non aver bisogno di nessuno. Altre madri invece, in questo momento così delicato, sperimentano frustrazione, dubbi, incertezze, ambivalenze e necessitano di sostegno dentro e fuori la famiglia. La mancanza o la non conoscenza di luoghi dove trovare operatori che sostengono le madri, incoraggiandole a continuare ad allattare al seno e offrendo loro aiuto competente, fa sì che spesso le madri interrompano l'allattamento nel momento del rientro al lavoro.
Associazioni e gruppi di auto-aiuto presenti nel territorio diventano preziosi nel colmare eventuali vuoti istituzionali, per scoprire insieme ad altre donne accorgimenti e soluzioni concrete, ma soprattutto per non sentirsi sole e per condividere gli stati d'animo, le emozioni e i naturali sentimenti di ambivalenza che possono sorgere in questa fase di passaggio.

Non sempre viene riconosciuta, infatti, la difficoltà per una donna di riprendere uno spazio per sé mantenendo comunque alta l'attenzione e il coinvolgimento con il proprio bambino. Così come non è facile trovare un equilibrio tra il desiderio di ritrovare la propria dimensione lavorativa e sociale e la voglia, il piacere, la gratificazione di allattare e continuare ad occuparsi del bambino a tempo pieno.
La ricerca di questo equilibrio è spesso resa complicata dalla fatica di re-immergersi in ritmi e pensieri che mal si conciliano con la maternità, da dubbi, sensi di colpa, nonché da pregiudizi e stereotipi culturali che tendono a proporre astratti e impossibili modelli di "buona madre".

Inserimento del bambino all'asilo nido

Per il bambino che inizia a frequentare il nido e viene in contatto con nuovi germi, continuare a prendere il latte materno è un'importante garanzia immunitaria. Eppure l'inserimento all'asilo nido costituisce spesso una situazione che mette a dura prova la mamma che vuole continuare ad allattare il proprio bambino.
Sono pochi in Italia i nidi che consentono la somministrazione del latte materno, primi fra tutti quelli pubblici sul territorio della ASL di Ferrara, di Milano e della Roma B. Queste strutture possiedono protocolli per la conservazione e la somministrazione del latte materno ed un foglio di consenso informato che viene fatto firmare alla madre.
Purtroppo ancora ci sono molte resistenze tra gli operatori dei nidi e quindi sono poche le esperienze in questo senso. È buona norma, in ogni caso, nella scelta del Nido, effettuare un incontro preliminare con gli operatori per conoscere personalmente gli orientamenti e l'organizzazione preposta ad accogliere il piccolo, in modo da provare a proporre soluzioni che accordino le esigenze della mamma e del bambino con quelle della struttura.

Le leggi che proteggono l'allattamento

La normativa italiana che tutela la maternità e nello specifico l'allattamento, è una tra le più protettive a livello europeo, anche se copre solo parzialmente, con livelli di garanzia differenti, alcune categorie di lavoratrici (come libere professioniste e precarie). Purtroppo spesso le donne non conoscono a fondo i loro diritti e non utilizzano le agevolazioni disponibili, come ad esempio i permessi allattamento.
Riportiamo di seguito le leggi/normative del nostro Paese:

1. Il Codice Internazionale che regola la commercializzazione dei sostituti del latte materno (OMS e UNICEF-1981) e le Risoluzioni della Assemblea Mondiale della Sanità (39.28 del 1986, 47.5 del 1994) proibiscono all'interno degli ospedali la pubblicità di latti artificiali e di qualsiasi comportamento scorretto contro la cultura dell'allattamento.
2. Il Codice Internazionale è stato recepito in Italia dal Decreto legge n. 500 del 6.4.1994 e Circolare Ministeriale n. 16 del 24.10.2000
3. Buone pratiche per la Promozione dell'Allattamento sono presenti nel Progetto Materno-Infantile relativo al Piano Sanitario Nazionale (DL 24.4.2000)
4. In diverse regioni esistono leggi e piani sanitari che tutelano e promuovono l'allattamento. Nella Regione Lazio il 3.6.1985 è stata approvata la Legge regionale n.84 Indirizzi per la riorganizzazione dei Presidi sanitari al fine di tutelare la dimensione psico-affettiva del parto, in cui viene favorito il rooming-in e l'attaccamento precoce al seno del neonato fin dalle prime ore dopo il parto. L'importanza dell'umanizzazione del parto e del puerperio è stata ribadita dal DGR n.4238 dell' 8.7.1997 e il Piano Sanitario Regionale 2002-2004 (DGR n.1741 del 20.12.2002) promuove il progetto sulla Promozione dell'allattamento al seno nei reparti ospedalieri e il raggiungimento per alcune strutture del riconoscimento UNICEF/OMS "Ospedale Amico dei Bambini".
5. Il Decreto Legislativo del 26.3.2001 n.151 tutela anche alcune forme di lavoro non dipendente e per cui è vietato far lavorare una donna 2 mesi prima e 3 mesi dopo il parto. In caso di buona salute, la mamma può assentarsi dal lavoro all'inizio del nono mese di gravidanza e rimanere a casa per i primi quattro mesi del bambino. Al momento del rientro al lavoro, la mamma ha diritto (fino al compimento del primo anno di età del bambino) a due ore giornaliere di riposo retribuito se l'orario di lavoro giornaliero è di almeno sei ore e ad una se l'orario è di meno di sei ore. Anche il padre lavoratore può esercitare questo diritto ma solo quando la mamma non se ne avvale. Per la mamme di gemelli le ore di riposo sono raddoppiate e le ore aggiuntive possono essere fruite anche dal padre, se necessario insieme alla madre.
6. La Legge n.92 del 28.6.2012 Disposizioni in materia di riforma del mercato del lavoro in una prospettiva di crescita ha introdotto il congedo di paternità obbligatorio di un giorno, spettante al padre lavoratore entro i 5 mesi dalla nascita del figlio e quello facoltativo di 2 giorni in sostituzione della madre durante il periodo di astensione obbligatoria.
7. La Legge n.228 del 24.12.2012. Disposizioni per la formazione del bilancio annuale e pluriennale dello stato (Legge di stabilità 2013) consente la fruizione dei congedi parentali anche a ore, secondo le disposizioni adottate dal Contratto collettivo nazionale del lavoro (Ccnl)
8. Il Decreto legislativo del 15.06.2015 n. 80 Misure per la conciliazione delle esigenze di cura, di vita e di lavoro, prevede nuove modalità e tempi per il congedo parentale, in particolare l'allungamento dei tempi di utilizzo del congedo parentale (6 mesi per la mamma, 11 mesi per la coppia), fino a 6 anni di età del bambino per il congedo retribuito al 30% e a 12 quello per quello non retribuito. Prevede, inoltre, la possibilità di 'trasformare' il congedo parentale in part-time al 50% mentre riduce da 15 a cinque giorni il tempo minimo per il preavviso al datore di lavoro rispetto al momento nel quale si intende iniziare il congedo. Il decreto prevede infine la possibilità di estendere il periodo di congedo di maternità obbligatoria oltre i cinque mesi se il parto è molto prematuro e incentivi al telelavoro con la possibilità di escludere i lavoratori che lo utilizzano dal computo di limiti numerici previsti per l'applicazione di previsioni normative legate alla base occupazionale.

Mettiamoci al lavoro!

Da una indagine conoscitiva effettuata dall'Istituto Superiore di Sanità (3) risulta che la quasi totalità delle donne italiane vuole allattare, ma sia all'inizio che successivamente le madri incontrano molti ostacoli nella loro comunità, nelle loro esperienze all'interno delle strutture sanitarie e nei luoghi di lavoro. Considerando che la maggior parte delle donne oggi lavora fuori casa, i luoghi di lavoro sono un settore chiave per supportare le donne che, desiderando continuare ad allattare i propri bambini, hanno la necessità di trovare ambienti che possano sostenere la loro scelta. Probabilmente molti datori di lavoro riconoscono l'importanza dell'allattamento materno e sarebbero anche disponibili a "fare la loro parte". Hanno però bisogno di incoraggiamento, di una guida e rassicurazioni sul fatto che non necessariamente sono implicati costi aggiuntivi. Infatti aiutare una madre ad allattare con successo può significare anche semplicemente fornire a lei il tempo di una pausa ed uno spazio privato per estrarre il proprio latte durante le ore di lavoro. Dobbiamo continuare a confrontarci per affrontare la sfida di un cambiamento culturale sull'allattamento materno, sforzandoci di diventare una società amica dell'allattamento.
Ognuno di noi può contribuire a questo sogno!

Bibliografia e link utili

1. World Health Organization. Global Strategy for infant and young child feeding. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2003
2. Report ISTAT, 9 dicembre 2014. http://www.istat.it
3. Grandolfo M, Donati S, Giusti A. Indagine conoscitiva sul percorso nascita, 2002. Aspetti metodologici e risultati nazionali. Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute: http://www.epicentro.iss.it/problemi/percorso-nascita/ind-pdf/nascita-1.pdf
4. Catanzani Tiziana, Lavoro & Allatto – Metodi semplici ed efficaci per farlo bene e senza stress. Bonomi editore Pavia, 2012
5. Giorgia Cozza, Allattare e lavorare SI PUÒ! Idee, storie e strategie per la mamma che deve affrontare la separazione dal proprio bambino, Edizioni Da Mamma a Mamma, La Leche League Italia, 2012

Alcuni siti utili:

Associazione Il Melograno, Centro Informazione Maternità e Nascita di Roma: http://www.melogranoroma.org

Associazione nazionale Il Melograno, Centri Informazione Maternità e Nascita: http://melograno.org

Movimento Allattamento Materno Italiano: http://mami.org

UNICEF:http://www.unicef.it/doc/148/ospedali-amici-dei-bambini.htm

Coalizione Italiana Alimentazione dei Neonati e dei Bambini: http://www.cianb.it/

Normativa su maternità e paternità: http://www.inps.it/portale/default.aspx?itemdir=5804

Per favorire e sostenere la scelta consapevole delle donne l'Associazione Il Melograno promuove l'allattamento al seno:

- offrendo informazioni nei corsi di accompagnamento alla nascita sulle modalità di allattare il proprio bambino con soddisfazione, prevenire e affrontare eventuali difficoltà;
- offrendo consulenze e sostegno per ogni problematica relativa all'avvio dell'allattamento e al proseguimento nei mesi successivi;
- organizzando nel puerperio un servizio domiciliare di assistenza ostetrica, per un sostegno nelle prime fasi dell'allattamento;
- attivando gruppi di sostegno e auto-aiuto tra mamme;
- mettendo a disposizione presso la biblioteca del Centro numerosi libri sull'allattamento al seno e materiali informativi quali opuscoli, schede, articoli, ecc.;
- realizzando, con gli enti istituzionali, specifici progetti di promozione e sostegno.

Il Melograno
Centro Informazione Maternità e Nascita
Via Saturnia, 4/a 00183 Roma
Tel 06/70475606 - Fax 06 77207045
info@melogranoroma.org
www.melogranoroma.org

Il Melograno è un'associazione di promozione socialeper una nuova cultura della maternità, della nascita e della prima infanzia.

Dal 1983, a Roma, è un punto di riferimento per le donne e le coppie che desiderano vivere da protagoniste la nascita del figlio nel rispetto delle proprie scelte, della propria individualità, della propria cultura.

Il Melograno di Roma è uno dei centri affiliati all'Associazione Nazionale Il Melograno Centri Informazione Maternità e Nascita

www.melograno.org