



## Rientro al lavoro – lista di controllo per madri che allattano

### Più di quattro settimane prima di riprendere il lavoro

- **I vostri diritti:** come madre avete il diritto di allattare o di estrarre il latte all'interno o all'esterno dell'azienda durante il primo anno di vita del bambino.
  - L'azienda deve mettere a disposizione un locale di riposo adeguato con una sedia comoda
  - Il tempo necessario non deve essere né compensato né recuperato, non deve neppure essere dedotto da altri periodi di riposo come ad esempio i giorni di vacanza
  - Il tempo per allattare viene considerato come tempo di lavoro pagato (almeno 30 minuti fino a 4 ore di lavoro, almeno 60 minuti a partire da 4 ore di lavoro, almeno 90 minuti a partire da 7 ore di lavoro)
  - Sono esclusi dal diritto del lavoro le amministrazioni pubbliche che dispongono di leggi proprie, contenenti comunque spesso disposizioni uguali o simili per l'allattamento. Un altro settore escluso è quello dell'agricoltura. Anche i lavoratori che esercitano una funzione dirigente sono esclusi dai regolamenti definiti nella legge sul lavoro.  
(Per i dettagli consultare la legge sul lavoro Art. 2, 3, 34 e 35a e le ordinanze 1 e 3 concernenti la legge sul lavoro)
- **Sostegno specializzato:** l'assicurazione di base vi paga tre consulenze sull'allattamento da parte di una persona specializzata (ostetrica, consulente per l'allattamento IBCLC. Durante le prime otto settimane senza partecipazione ai costi, in seguito può essere riscossa la franchigia e l'aliquota percentuale).
- **Sostegno da madre a madre:** scambiate le vostre esperienze con altre madri che allattano e lavorano, per scoprire cosa vi attende. A tale scopo La Leche League Svizzera (LLL) propone degli incontri sull'allattamento. Informatevi su [www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch)
- **Informate tempestivamente il vostro superiore se avete intenzione di continuare ad allattare il vostro bambino o di estrarre il latte materno in azienda. Il sostegno del vostro superiore è molto importante. Sul nostro sito web trovate delle argomentazioni per il colloquio con i superiori dell'azienda.**
  - **Se desiderate allattare il vostro bambino:** discutete i dettagli con il superiore (pianificazione degli orari in cui lasciate il posto di lavoro oppure in cui il bambino viene portato in azienda per l'allattamento, il luogo per allattare ecc.)
  - **Se desiderate estrarre il latte:** indicate tempestivamente la necessità di avere a disposizione un piccolo locale appartato per estrarre il latte. Una sala per l'allattamento non richiede una grande infrastruttura, deve solo essere protetta dagli sguardi e dai rumori, poter essere chiusa e offrire la possibilità di sentirsi bene e di rilassarsi. I requisiti di tale sala sono scritti in una lista di controllo disponibile sul nostro sito web. Inoltre avete bisogno di un frigorifero per depositare il latte materno e dovete avere la possibilità di lavare ed eventualmente asciugare la pompa tiralatte. Scegliete quella più adeguata al vostro caso chiedendo consiglio a una persona specializzata, ad es. la consulente per i genitori o una consulente per l'allattamento.



## 2-4 settimane prima di riprendere il lavoro

- **Se desiderate estrarre il latte:** iniziate l'estrazione almeno tre settimane prima di riprendere il lavoro. Ciò vi offre il tempo a sufficienza per acquisire fiducia e consentire al bambino di abituarsi a bere il vostro latte senza essere a diretto contatto con voi. A volte servono vari sistemi di somministrazione e diversi tentativi per abituare il bambino a bere. Affidate questo compito a un'altra persona: il padre, una babysitter o i genitori. In caso di difficoltà potete rivolgervi a una persona specializzata o partecipare agli incontri sull'allattamento LLL. In una giornata di lavoro potete estrarre latte una o due volte, eventualmente tre. Varia molto da persona a persona.
- **Se desiderate allattare il bambino:** pianificate i tempi dell'allattamento nel vostro grado di occupazione, assicuratevi che qualcuno vi porti il bambino o che possiate lasciare il posto di lavoro durante gli orari dell'allattamento.
- **Informate l'assistente di vostro figlio.** Se affidate il neonato a terzi comunicate tempestivamente che desiderate continuare ad allattare il vostro bambino o che volete dargli latte materno. È un vantaggio se l'assistente sa quanto è importante per voi l'allattamento.

## Il giorno prima di ricominciare a lavorare

- Chiamate una collega di lavoro o un'altra persona di fiducia nell'azienda per prenotare la sala per l'allattamento e chiarire ulteriori dettagli.
- Il latte materno potrebbe essere depositato in un grande recipiente ricoperto. Potete metterlo nel frigorifero al posto di lavoro e conservare quindi discretamente le porzioni di latte materno. Scrivete il vostro nome sul recipiente.
- Quando scegliete i vestiti tenete conto dell'allattamento o dell'estrazione del latte.

## Il primo giorno di lavoro

- Allattate vostro figlio prima di partire da casa, anche se non è l'orario in cui è abituato a bere.
- Accordate con l'assistente l'orario in cui il bambino deve mangiare per l'ultima volta. Eventualmente, se andate personalmente a prenderlo, potreste allattarlo direttamente sul posto prima di rientrare a casa.
- In caso di allattamento o estrazione del latte in azienda: sistematevi comodamente. Una foto di vostro figlio e l'ascolto di musica rilassante possono aiutare a dimenticare lo stress del lavoro.
- **Se estraete il latte:**
  - vogliate prendere sul serio i consigli igienici durante l'estrazione;
  - conservate il latte estratto in recipienti adeguati, eventualmente sterilizzati e depositati al fresco;
  - dopo l'estrazione risciacquate con acqua fredda tutte le parti che sono entrate a contatto con il latte, lavatele con detersivo, posatele su un panno personale pulito, lasciatele asciugare o asciugatele direttamente. A casa lavate o sterilizzate le parti rilevanti nella lavastoviglie (programma igiene).
- Durante la notte e nei giorni liberi continuate ad allattare il bebè all'occorrenza.

## Conservazione del latte materno estratto

- > **Temperatura del locale** (16-29 °C): 3 o 4 ore possibile, 6-8 ore accettabile con condizioni molte pulite
- > **Frigorifero** (</= 4 °C): 72 ore, 5-8 giorni con condizioni molte pulite
- > **Congelatore** (< -17 °C): 6 mesi

Berna, Novembre 2014/copyright Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno



**Fondazione svizzera  
per la Promozione  
dell'Allattamento al seno**

Schwarztorstrasse 87 | CH-3007 Berna | Tel. 031 381 49 66  
contact@stiftungstillen.ch | www.stiftungstillen.ch