



Rientro al lavoro

Lista di controllo per madri che allattano

Continuare ad allattare anche dopo il rientro al lavoro? È possibile grazie a queste istruzioni per prepararsi a riprendere il lavoro dopo la maternità.

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 ai lavoratori che esercitano un ufficio direttivo elevato 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.

Più di quattro settimane prima di riprendere il lavoro

- **Sostegno specializzato:** Potete usufruire di tre consulenze per l'allattamento da parte di una levatrice o di una consulente per l'allattamento e la lattazione a spese della vostra cassa malati. È possibile ottenere una consulenza gratuita dal consultorio genitore e bambino del proprio comune.
- **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.lalecheleague.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 (Informazioni per il datore di lavoro) 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
- **Frigorifero** (più freddo di 4 °C) : 3 giorni
- **Congelatore** (più freddo di - 17 °C): 6 mesi

