

ALLATTAMENTO & LAVORO: COME FARE?

Il rientro a lavoro spesso rappresenta un momento di grande preoccupazione per la famiglia. L'introduzione al nido, la difficoltà a portare avanti l'allattamento al seno, il distacco tra madre e neonato sono le problematiche più riferite dalle donne.

Eppure le donne hanno sempre lavorato! Allora cosa è cambiato nella società?

E' la stessa società ad essere cambiata, nei tempi di gestione e organizzazione del lavoro, nei tempi di gestione della sfera privata.

La nostra società non ha tempo!

La gravidanza e l'esogestazione sono due fasi di un unico percorso che invece richiedono alla donna un nuovo tempo: un tempo per l'adattamento, un tempo per l'ascolto e la relazione con il nuovo bambino.

La maternità rappresenta un evento bio-psico-sociale cioè un evento carico di trasformazioni nel corpo, nell'ambito relazionale e nella sfera sociale, culturale e lavorativa della donna. Pertanto interessa e coinvolge non solo la donna, ma anche la coppia, la cerchia familiare, lavorativa e l'intera società in cui vive.

Poter allattare il proprio bambino richiede oltre al desiderio della donna, anche un forte impegno sociale da parte di tutti i soggetti coinvolti (operatori percorso nascita, parenti e/o amici, datore di lavoro, agevolazioni sociali, luoghi protetti, legislazione che tuteli la maternità), proprio perchè tutti indirettamente siamo coinvolti nella nascita e nella crescita di ogni nuovo bambino, di ogni futuro adulto.

L'allattamento rappresenta quindi una scelta.

Scegliere di allattare richiede tempo, con-tatto fisico e relazionale intenso ed unico, sostegno, incoraggiamento e fiducia nelle proprie capacità di donna/madre.

Questa arte non è un sacrificio, ma un dono prezioso per la salute fisica e relazionale sia della donna che del neonato. Come ostetrica credo fortemente nelle capacità innate della donna/bambino e nella ricchezza di un buon sostegno alla diade.

Allattare è un evento naturale che ha permesso la sopravvivenza della specie.

Si pensi che nel mondo nascono ogni anno 129.000.000 di bambini, di questi 119.000.000 in Paesi dove allattare è l'unico nutrimento. Per il restante 7.5% le madri devono prendere una decisione.

Fatta questa premessa allattare e lavorare non solo è possibile, ma ha anche tantissimi benefici per la mamma e il neonato:

- rinforza il sistema immunitario riducendo il rischio di infezioni negli asili nido

- il latte è sempre disponibile al rientro della mamma
- l'allattamento esclusivo fino a sei mesi rappresenta una garanzia di salute per il bambino
- facilita l'adattamento del neonato al nido/baby sitter
- rappresenta il continuum di quel legame esclusivo tra mamma-bambino

Il periodo di astensione obbligatoria per la maternità è di tre/quattro mesi dopo il parto a seconda dell'epoca in cui si è iniziata la maternità in gravidanza (settimo/ottavo mese). Molte donne rientrano a lavoro a 3-4 mesi di vita del neonato, in un periodo in cui l'allattamento è e andrebbe continuato in maniera esclusiva. Le mamme che invece possano usufruire della maternità agevolata, almeno fino a sei mesi di vita del bambino, hanno il vantaggio di poter iniziare l'introduzione dei cibi solidi che facilitano la nutrizione gestita da altri (nonne, baby sitter, asilo nido).

Se si sta ancora allattando, è preferibile offrire cibi solidi durante i pasti fuori casa e proseguire con le poppate quando la mamma torna dal lavoro.

Il divezzamento deve basarsi sui bisogni della diade e non su rigidi schemi nutrizionali.

Alcune indicazioni per il proseguimento dell'allattamento dopo il rientro a lavoro:

- la mamma ha a disposizione per riposo allattando a due ore/die se orario di lavoro è uguale o maggiore alle sei ore, un'ora/die se inferiore alle sei ore fino ad un anno di vita del neonato;
- scegliere chi si prenderà cura del bambino (nonna, asilo nido, baby sitter) e la distanza che questi hanno dalla sede di lavoro della madre;
- facilitare la relazione tra il bambino e chi si prenderà cura di lui: qualche settimana prima mamma e bambino dovrebbero trascorrere alcune ore nell'asilo nido o con la persona scelta. Il neonato imparerà ad associare a quel contesto/persona una connotazione positiva "amica di mamma" e le trasmetterà parte della sua fiducia;
- fare scorte di latte, l'estrazione del latte può essere fatta manualmente o con un tiralatte. Inizialmente uscirà poco latte, ma questo non significa che non si ha latte! Per imparare a togliersi il latte occorre tempo per questo è meglio iniziare per 5/10 minuti più volte al giorno (cinque/otto poppate) almeno due settimane prima del rientro al lavoro. Il latte può essere conservato nel frigo per 5-8 giorni, nel freezer del frigo per due settimane, nel congelatore per 3-4 mesi.
- Durante la pausa per l'allattamento a lavoro, si può tirare il latte e conservarlo in una borsa frigo. Molto importante è l'ambiente protetto e tranquillo, la donna dovrebbe trovare una posizione comoda e a proprio agio magari guardando anche foto del figlio, questo facilita la fuoriuscita del latte.
- Se ad occuparsene è una nonna/baby-sitter possono portare il bambino alla mamma direttamente a lavoro nella pausa per l'allattamento, oppure se l'asilo nido è vicino alla mamma lei stessa può andare ad allattare o portargli il latte appena tirato.
- Continuare ad allattare in modo esclusivo dopo il lavoro e nei giorni festivi, questa farà sì che la quantità di latte prodotto non diminuisca ulteriormente. Ricordando che il seno più viene stimolato (ogni 2-3 ore) più la produzione di latte è garantita.

Prima del rientro al lavoro non occorre ne offrire al bambino il biberon, ne lasciarlo solo al nido per “farlo abituare”. Queste due pratiche non migliorano ne la nutrizione ne l’adattamento ad un nuovo ambiente lontano dalla madre ed oltretutto creano ansia e frustrazione nella donna e nel bambino. Ci sono bambini che prendo subito il biberon e bambini che inizialmente non vogliono saperne di biberon, di cucchiaini o bicchierini.

Quando il bambino inizierà il nido o starà con una persona di fiducia si vedrà la sua reazione. Gli si può offrire il latte raccolto dalla mamma e vedere se si alimenta. Nell’ipotesi in cui non mangi nulla nelle sei ore di distacco dalla mamma non forzare assolutamente l’alimentazione perchè poi si nutrirà al suo rientro. La fase del distacco materno richiede tempo per il nuovo adattamento, pertanto è fondamentale cercare di rispondere alle richieste ed esigenze del neonato. Ci sono bambini che non mangiano nulla e preferiscono aspettare il ritorno della mamma, quindi mangeranno di più la sera, la notte e la mattina prima del lavoro.

Se invece il rientro al lavoro avviene a sei mesi, si può offrire al bambino come prima scelta il latte raccolto dalla mamma oppure se non si alimenta con il biberon anche una pappina di frutta (banana/mela/pera schiacciata) riso bollito schiacciato e continuare ad allattare nella restante parte della giornata.

Continuare ad allattare dopo il rientro a lavoro è possibile fare e non è un’esclusiva di poche donne. Con la maternità cambiano e nascono nuovi bisogni sia nella mamma che nel bambino, pertanto è fondamentale organizzare il tempo per la gestione dell’allattamento e condividere la scelta con il papà e/o con la famiglia.

Tempo e sostegno sono fondamentali per l’avvio e la prosecuzione dell’allattamento al seno.

“Nel seno, oltre al latte, il bambino cerca e trova affetto, consolazione, calore, sicurezza e attenzione. Non è solo una questione di alimento. Il bambino reclama il seno perchè vuole il calore di sua madre, la persona che più conosce. Per questo motivo la cosa importante non è contare le ore e i minuti o calcolare i millilitri di latte, ma il vincolo che si stabilisce tra i due che è una sorta di continuazione del cordone ombelicale”

Un dono per tutta la vita - Carlos Gonzalez

Bibliografia:

- Un dono per tutta la vita, Carlos Gonzalez
- www.lllitalia.org
- www.iss.it
- www.inps.it

Ostetrica Fagioli Monica