



Tornare al lavoro Guida per la madre che allatta

Avete il diritto di allattare il vostro bambino o di tirare il latte durante l'orario di lavoro.

Il tempo necessario per farlo è pagato fino al compimento del primo anno di vita del bambino:

- 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

Avete diritto ad una stanza per l'allattamento o per tirare il latte.

Ecco come prepararsi:

Quattro settimane prima

- Chiedete consiglio ad una professionista:
 - Ostetrica, consulente per l'allattamento al seno.
 - Consulenti genitori-bambini offrono una consulenza gratuita.
- Andate ad una riunione di allattamento della La Leche League.
- Parlate con altre madri che allattano e lavorano.
- Parlate con il vostro superiore.
Esiste un opuscolo intitolato «Fatti per i datori di lavoro».



Da due a quattro settimane prima

- Se volete tirare il latte:
 - Iniziate a tirare il latte di tanto in tanto.
 - Qualcun altro dà al vostro bambino il latte che avete tirato.
- Se volete allattare al seno:
 - Pianificate i tempi di allattamento nella vostra giornata lavorativa.
 - Fate in modo che qualcuno vi porti il bambino.

Il primo giorno di lavoro

- Allattate il vostro bambino prima di partire.
Anche se non è il suo normale orario d'allattamento.
- Se tirate il latte:
 - Tirate il latte da 2 a 3 volte al giorno.
O quando il seno è troppo pieno.
 - Una foto del bambino accanto al tiralatte può essere utile.

Di notte e nei giorni di riposo, continuate ad allattare il vostro bambino.

Per ulteriori informazioni, cliccare qui:

