

Cosa puoi fare per la casa e la famiglia

- Se ne hai la possibilità, cerca di passare più tempo possibile a casa e condividere la quotidianità.
- Trova modi pratici per gestire insieme la vita familiare (es. cura della piccola e dei fratellini o sorelline, cucinare, pulire, fare lavatrici, stendere, riordinare, cura delle relazioni familiari e sociali). Agisci di tua iniziativa, senza che la mamma te lo chieda.
- Prenditi più incombenze domestiche del solito in modo che la mamma possa dedicarsi con tranquillità all'allattamento.
- Accertati che l'alimentazione e l'ambiente in casa siano sani. Fai in modo che ci siano sempre cibi freschi disponibili (es frutta, verdure) e proteggi te stesso, la mamma e la bambina dal fumo o da altre sostanze nocive.
- Sostieni la mamma nel momento del rientro al lavoro per proseguire l'allattamento e gestire il bambino.

Infine, cerca di stare bene tu!

È facile trascurare i propri bisogni quando arriva un neonato. Ma è importante che tu ti prenda cura di te, mangiando bene, facendo attività fisica, e riposandoti quando puoi (e assicurati che anche la mamma lo faccia). Così riuscirai ad essere il papà che vorresti essere.

Link utili:

- Accendi la fotocamera o il tuo lettore QR sul cellulare.
- Inquadra il codice QR per scansionarlo.
- Tocca il link pop-up che comparirà per visualizzare il contenuto.



LA PROPRIETÀ 'GOCCIA MAGICA OLY' REALIZZATE DA BAWY PHOTO ART

Prendersi cura, sostenere e proteggere l'allattamento

Caro papà, ecco le cose utili da sapere

Informati già prima della nascita su come funziona l'allattamento, le cose da fare, le possibili difficoltà e come affrontarle. Puoi rivolgerti al consultorio di zona, partecipare agli Incontri di accompagnamento alla nascita e ai gruppi di sostegno per mamme e papà.

Nota: per rispetto della parità di genere, i termini 'bambino' e 'bambina' sono alternati.



conpapà



Latte materno: salute e benessere

- Il latte materno è un sistema biologico che risponde a tutti i bisogni dei bambini. È il miglior nutrimento, sempre pronto, alla giusta temperatura, ecosostenibile, e contiene elementi essenziali per lo sviluppo e la crescita in salute (e non costa nulla!). Si può fare in qualsiasi momento.
- Fa bene alla salute dei bambini: riduce l'incidenza delle gastroenteriti; protegge dalle infezioni respiratorie; riduce il rischio di allergie; migliora lo sviluppo psicomotorio, emotivo e sociale.
- È vantaggioso per la salute della mamma: riduce il rischio di tumore al seno e alle ovaie, di osteoporosi in età adulta, favorisce la ripresa psicofisica ed è protettivo per la depressione dopo il parto.
- L'allattamento ferma il tempo: il bambino chiederà di poppare molte volte al giorno, alla mamma e al papà saranno richieste energie supplementari, che non immaginavano di avere!
- L'allattamento richiede tempo e pazienza; a volte i primi giorni sono faticosi, ma gradualmente mamma e bambino imparano a conoscersi e tutto diventa più semplice.
- È raccomandato allattare in modo esclusivo, senza aggiunta di acqua, altri liquidi o alimenti, fino a 6 mesi compiuti, quando la piccola inizia a mostrare interesse per il cibo. Successivamente si prosegue l'allattamento, insieme ad altri cibi, fino a due anni e oltre, secondo il desiderio della mamma e del bambino.

I possibili problemi

Durante l'allattamento possono sorgere alcuni problemi. Tra i più comuni, la sensazione della mamma di avere poco latte, specie se la bambina piange e sembra irrequieta dopo la poppata. In realtà le cause possono essere diverse. Può succedere che il bambino chieda di rimanere attaccato al seno più spesso e più a lungo nei momenti di grande crescita. È importante non scoraggiarsi. Per questi, come per eventuali altri problemi insorti (ad esempio ragadi, rifiuto del seno), o se la tua compagna ha difficoltà nell'allattamento, potete farvi aiutare da un'ostetrica/o del consultorio, dal/dalla pediatra di famiglia o da un'associazione o gruppo di auto mutuo¹² aiuto che sostiene l'allattamento.

1 <https://mami.org/gruppi-di-sostegno>
2 <https://www.illitalia.org/>

Cosa puoi fare per il bambino

- Per calmare e rassicurare il bambino tienilo in braccio o nella fascia o nel marsupio - il contatto pelle a pelle fra di voi è importante anche per rafforzare il vostro legame (bonding). Anche il suono della voce del papà ha un effetto calmante sui bambini.
- Dopo l'allattamento puoi prenderla tu per collarla e cambiare il pannolino.
- Se il bambino è irrequieto mentre allatta, può essere utile che sia tu a prenderlo in braccio per calmarlo.
- Fare il bagnetto, un massaggio, passeggiare, cantare una canzone o leggere una storia (anche ai bambini piccolissimi!), sono tutte cose che rafforzano il legame tra di voi. Ogni papà ha un proprio modo speciale di interagire con la sua bambina.

Cosa puoi fare per la mamma

Occuparsi di un neonato e allattarlo può essere faticoso. Oltre alla felicità, una neo-mamma può provare stanchezza e preoccupazione. Ecco alcune cose da fare:

- Allattare stimola la sete: portale un bicchiere d'acqua.
- Aiutala a mettersi comoda quando allatta, portale un cuscino se serve, e fai in modo che possa allattare con tranquillità senza rumori e distrazioni (anche da parte di altri bambini o visitatori se ci sono).
- Sii paziente se non ha voglia di avere rapporti intimi con te; è probabile che si senta stanca o sopraffatta da tutto quello che deve fare per la bambina, e per la mancanza di sonno.
- Siete una squadra! Incoraggia la mamma nelle decisioni e nel processo dell'allattamento, aiutala a superare le difficoltà e a riconoscere le sue capacità.
- Occupati del bambino quando la mamma non allatta.
- Quando serve, puoi chiedere aiuto facendo ricorso (anche online) ai servizi territoriali (Consultori Familiari, Pediatri di Libera Scelta).

LA PROPRIETÀ GOCCIA MAGICA OD REALIZZATE DA RAINY PHOTO ART

