

Infine: riguardati e salvaguarda le tue energie.

Come vedi, per fornire il tuo contributo affinché vostro figlio riceva il miglior alimento possibile devi riuscire in un impegnativo esercizio di equilibrio. Sostieni la tua compagna e abbi riguardo di lei, per fare questo devi mettere un attimo in secondo piano le tue esigenze. Al contempo però devi essere un sostegno anche per te stesso e quindi trattati con rispetto e riguardo. Molto dipende dalla difficoltà in quanto genitori di gestire lavoro e famiglia. La vita tuttavia non è fatta solo di lavoro e famiglia, ricordati pertanto anche del tuo mondo, degli amici, degli hobby, del tempo da dedicare a te. Solo quando trovi l'armonia tra lavoro, famiglia e il tuo mondo personale puoi parlare di un autentico equilibrio.

E ricorda: crea un rapporto tuo con il vostro bebè, trova un modo tuo per creare la vicinanza che non puoi creare con l'allattamento al seno. Ad esempio diventa il cambia-pannolini numero 1. In ogni caso puoi essere certo che tuo figlio vuole sentirti vicino. I bebè amano il contatto pelle a pelle. Appoggia il bebè che indossa solo il pannolino sul tuo petto nudo per tranquillizzarlo e rafforzare il legame.



Desideri il meglio per tuo figlio. Daglielo!

Il latte materno è l'alimentazione migliore se vuoi che vostro figlio inizi la vita in modo sano e vigoroso. Gli studi lo dimostrano: i padri influiscono notevolmente sul fatto che la compagna allatti o meno al seno e sulla sua durata. Sfrutta questa possibilità!



Sei un neopapà? Probabilmente ti sembrerà che i tuoi sentimenti viaggino sull'ottovolante. Un attimo sei soddisfatto e felice e un attimo dopo ti senti sovrappiù e oppresso o addirittura geloso dello stretto legame tra mamma e bebè. Come puoi gestire al meglio queste sensazioni?

Scegli la tua strada – investi nel tuo rapporto con il bebè.

Oggigiorno i padri hanno un compito impegnativo: da un lato con il proprio reddito sono responsabili come prima di quasi tre quarti della sicurezza materiale della famiglia. Dall'altro si pretende che siano padri presenti e competenti. È una grande sfida e spesso è semplicemente chiedere troppo. Non rimproverarti quando ti scontri con i tuoi limiti. Ne puoi essere sicuro, non accade solo a te!

Le aspettative contrastanti possono generare tensioni, per cui è importante che tu personalizzi il tuo ruolo di padre in modo che sia adatto a te. È fondamentale per te creare una relazione autonoma con tuo figlio e sviluppare il tuo proprio modo di essere padre. Effetto collaterale benvenuto: quanto più ti senti sicuro della tua relazione e delle tue competenze di padre e meno ti daranno fastidio o renderanno insicuro gli sguardi critici o ti irriterà la relazione intima tra la tua compagna e vostro figlio.

Fai in modo che vostro figlio riceva l'alimentazione più preziosa e naturale: il latte materno.

Il latte materno è sano. È per natura perfettamente adattato alle esigenze del neonato. Il latte materno rafforza fisicamente ed emotivamente tuo figlio. I bebè allattati al seno soffrono più raramente della morte improvvisa del lattante, la cosiddetta «morte in culla».

Tutto parla a favore dell'allattamento al seno, tuttavia per te papà questo può costituire una sfida. Vivi la tua compagna in un ruolo nuovo, che può risvegliare

sensazioni insolite. Ad esempio la vicinanza vissuta da madre e bambino scatena in certi papà la sensazione di essere minacciati, di invidia e gelosia. Forse ti senti ridotto al ruolo di osservatore e ti chiedi qual è il tuo posto.

Simili sentimenti sono del tutto normali. Non rimproverarti, permettili di provare le sensazioni che nascono in te.

Come puoi sostenere la tua compagna con l'allattamento al seno?

1. Informati sull'allattamento – ad esempio su allattare.ch/filmatobreve.
2. Crea un «nido» accogliente. Un ambiente tranquillo e protetto favorisce l'allattamento, mentre lo stress e l'agitazione riducono il flusso di latte. Puoi impegnarti nella «costruzione del nido» già in anticipo, in seguito coordinare le visite o allestire con cuscini l'angolo per allattare.
3. Incoraggia la tua compagna ad allattare. Spesso i primi giorni e settimane sono i più impegnativi di tutto il periodo di allattamento. Le tue rassicurazioni e conferme che lei e il bambino ce la faranno possono costituire un sostegno decisivo.
4. Concedi alla mamma che allatta tempi di riposo e sonno sufficiente. Allattare al seno richiede molta energia. Anche dormire troppo poco può condizionare la produzione di latte. Qui entri in gioco tu: di notte porta alla tua compagna il bebè per allattarlo. Alzati tu quando il bambino ha bisogno di un cambio di pannolino.

5. Di giorno fai una passeggiata con il piccolo o la piccola cosicché la mamma può concedersi una tranquilla ora di sonno. Gioca con il bebè, sii presente.
6. Molte mamme che allattano sentono ad esempio all'inizio dell'allattamento un forte gonfiore del seno. Una lavette calda prima di allattare può alleviare un poco la pressione. Oppure è d'aiuto una lavette fredda dopo l'allattamento. O forse la tua compagna ha bisogno di un altro tipo di attenzione. Chiediglielo, cerca di essere premuroso.
7. Quando è il momento di allattare e vi trovate in un luogo pubblico, aiutala a trovare un luogo adeguato (mamamap.ch). Se stai in piedi o seduto accanto a lei, puoi proteggerla da sguardi indiscreti.
8. Se vi serve un sostegno, puoi organizzare un aiuto specialistico. In caso di difficoltà, la levatrice, una consulente per l'allattamento oppure consultori per genitori e bambini sono sicuramente utili. Chiama e fissa un appuntamento (allattamento.ch, lalecheleague.ch, levatrice.ch, sf-mvb.ch).
9. Anche se la tua compagna non allatta, ha bisogno del tuo sostegno.
10. Trovi informazioni e consigli utili nel fumetto sull'allattamento e puerperio «Neuland», disponibile in tedesco e francese su allattare.ch/shop.

Dargli la possibilità di stare da solo con il bebè.

In generale vale la regola: più autonomo è il rapporto del tuo compagno con vostro figlio e più tu sarai alleggerita. Tuttavia vale anche il contrario: nel familiarizzare con il compito di padre nulla è più inibitorio dello sguardo dubbioso-critico della madre.

Incoraggia quindi il tuo compagno a creare un rapporto autonomo con il bebè e a sviluppare il suo approccio nell'accudimento. Non vuole essere un semplice aiutante. Per fare ciò gli devi accordare la tua fiducia, ma anche tolleranza se agisce in modo diverso da come faresti tu. In particolare al tuo compagno serve del tempo da solo con il bambino. Puoi esserne certa: questi momenti di responsabilità contribuiranno a sviluppare le sue capacità di padre.

In che modo le madri che allattano possono coinvolgere i papà

Gli studi mostrano che i papà influenzano notevolmente la durata dell'allattamento al seno della propria compagna. Tuttavia in che modo la mamma che allatta può garantirsi il sostegno adeguato da parte del compagno?



«Se vuoi costruire una barca, non radunare uomini per tagliare legna, dividere i compiti e impartire ordini, ma insegna loro il desiderio per il mare vasto e infinito», scrive Antoine de Saint-Exupéry («Il piccolo principe»). Segui il suo consiglio: risveglia il desiderio di regalare al vostro bebè il meglio della natura. Fai del tuo compagno il tuo migliore alleato.



Ogni uomo concepisce il ruolo di padre in modo diverso. Tuttavia una cosa è comune a tutti i papà: vogliono solo il meglio per il proprio figlio. Assicurati quindi il prima possibile il suo sostegno per l'allattamento al seno.

L'allattamento al seno: la vostra avventura comune.

L'allattamento al seno è un momento di grande intimità tra madre e figlio. Vivi quest'esperienza unica. Non devi sentirti in colpa se questi momenti appartengono solo a voi due. Devi tuttavia essere consapevole che può essere dura per il padre sentirsi escluso. Fai pertanto di lui il tuo migliore alleato e fa in modo che l'allattamento diventi la vostra comune avventura.

Tutto questo inizia molto prima della nascita. Spiegagli perché il latte materno è l'alimentazione migliore per il vostro bebè e tutto ciò che comporta l'allattamento al seno. Parlagli anche delle difficoltà, delle paure, delle speranze e della aspettative. Quanto più l'allattamento al seno diventa un progetto comune e migliore sarà la sua capacità di sostenerti.

Digli cosa ti serve.

I pediatri in Svizzera consigliano di allattare esclusivamente al seno durante i primi (quattro a) sei mesi di vita. Al lattante sano non serve null'altro che il latte materno. Successivamente si consiglia di integrare gradualmente l'allattamento al seno con altri alimenti

(non prima dell'inizio del quinto mese e non più tardi dell'inizio del settimo mese). Ritieni che alcune settimane d'allattamento al seno siano sufficienti? Oppure vorresti addirittura allattare fino alla prima infanzia? La decisione sulla durata adeguata dell'allattamento spetta a te e al tuo bambino. Questo non significa tuttavia che non puoi chiedere il parere al tuo compagno. Non appena l'allattamento è diventato un'abitudine consolidata (all'incirca dopo sei settimane) di tanto in tanto può essere lui stesso a dare da mangiare al bebè con il latte materno estratto. Può risultare un sollievo anche per te, se in caso di necessità puoi interrompere lo stretto ritmo dell'allattamento. Rivolgiti alla tua consulente per l'allattamento per scoprire in che modo puoi continuare ad allattare nonostante il bebè riceva singoli pasti con il biberon.

Essere genitori è un compito da svolgere insieme. Condividi la responsabilità con il tuo compagno e richiedi sostegno. Cosa ti aspetti da lui in caso di problemi con l'allattamento? Dovrebbe massaggiarti la schiena e incoraggiarti a provare ancora? Oppure chiedere aiuto a un esperto? O dovrebbe uscire a comperare latte in polvere e biberon? La comunicazione chiara aiuta. L'ideale è parlarne già prima della nascita e non affrontare simili questioni solo quando si presenta il problema. Redigete insieme un elenco. Forniscigli una base sicura per agire. La gravidanza e il parto sono un terreno sconosciuto agli uomini. Aiuta il tuo compagno a muoversi con sicurezza in questo campo. Un buon metodo potrebbe essere guardare insieme un video illustrativo (allattare.ch/filmatobreve).

