

**U.O. Pediatria Lagonegro**  
**U.O. Ostetricia-Ginecologia**  
**Lagonegro**  
**U.O. Pediatria Territoriale**  
**U.O. Ost. e Gin. Territoriale**  
**U.O. Consultori Familiari**  
**Lagonegro**  
**U.O. Assistenza Primaria**  
**U.O. SIAN (Servizio Igiene Alimenti**  
**e Nutrizione)**  
**Pediatria di Famiglia**

Telefono 097348377-373--820.- 825 -  
831-876

E-mail:  
[spaziogiovani.lagonegro@aspbasilicata.it](mailto:spaziogiovani.lagonegro@aspbasilicata.it)  
<http://www.asp.potenza.it>



### OBIETTIVI DELLA SAM 2015

Attivare ogni settore ad un sostegno multidimensionale affinché tutte le donne possano lavorare e allattare.

Intensificare le azioni affinché i datori di lavoro diventino Amici delle famiglie/genitori/bambini e madri, e sostengano e facilitino attivamente le mamme lavoratrici a continuare ad allattare.

Informare la gente sui più recenti diritti internazionali riguardo la Tutela della Maternità, e aumentare la consapevolezza della necessità di rafforzare la relativa legislazione nazionale, implementandoli

Mostrare, facilitare e rafforzare quelle pratiche che aiutano ad allattare le donne che lavorano senza copertura assistenziale e previdenziale

Coinvolgere e associarsi con gruppi con obiettivi specifici come sindacati, associazioni di categoria, gruppi di donne e di giovani, per tutelare il diritto delle donne di allattare sul luogo di lavoro.

Allattamento e Lavoro:



**mettiamoci al lavoro!**

**23<sup>a</sup> settimana mondiale  
per l'allattamento  
materno!**

**GIOVEDÌ**  
**26 Novembre 2015**  
**Sala Multimediale**  
**Via Piano dei Lippi**  
**Lagonegro**

## **Il Latte materno: il miglior alimento per il bambino**

L'allattamento al seno favorisce il rapporto mamma — bambino creando una relazione unica che è nello stesso tempo nutrizione, cura, trasmissione di coccole e amore.

Il latte materno contiene tutte le sostanze necessarie per la crescita del bambino nei primi 6 mesi di vita; è sempre pronto alla giusta temperatura e non è mai contaminato da agenti esterni. Quando il bambino succhia, la produzione ormonale si attiva facendo sì che il latte arrivi al momento giusto e nella giusta quantità.

Il latte materno è un liquido vivo, la sua composizione varia durante la poppata, nel corso della giornata e man mano che il bambino cresce.

## **Per allattare bene al seno occorre:**

- ⇒ Iniziare ad allattare presto, le prime 2 ore dopo il parto sono il momento migliore;
- ⇒ Allattare frequentemente e a domanda seguendo le richieste del bambino;
- ⇒ Allattare esclusivamente al seno senza aggiunta di altro latte e/o liquidi soprattutto nei primi giorni di vita;
- ⇒ Allattare con un adeguato attacco al seno, durante la suzione la bocca del bambino deve essere ben aperta in modo da coprire quasi completamente l'areola mammaria.

## **Perché allattare al seno?**

### **Il latte materno:**

- ⇒ È facilmente digeribile;
- ⇒ Contiene le sostanze nutritive perfette per la crescita di ogni bambino;
- ⇒ Protegge dalle infezioni e aiuta a guarire in fretta in caso di malattie.

### **L'allattamento al seno:**

- ⇒ Favorisce la contrazione dell'utero dopo il parto;
- ⇒ Aiuta a recuperare il peso forma;
- ⇒ Riduce il rischio di depressione post-partum;
- ⇒ Aiuta a stabilire un'attaccamento sicuro;
- ⇒ Riduce l'incidenza di tumore al seno, di tumori dell'ovaio e di osteoporosi durante la menopausa.

