



RIENTRO A LAVORO E ALLATTAMENTO

www.ilariapettinatoibclc.it

PIANIFICAZIONE DELL'ALLATTAMENTO E DEL LAVORO

Comunicazione con il datore di lavoro

Flessibilità oraria

**Flessibilità per estrazione del latte: Se Puoi,
chiedi di avere delle pause specifiche
durante la giornata lavorativa per poterti
tirare il latte**



GESTIONE DELL'ALLATTAMENTO

- 💧 Sarebbe utile iniziare 2-3 settimane prima del rientro a lavoro.
- 💧 Non è necessario tirare molto latte all'inizio. Inizia con piccole quantità, per poi aumentare la frequenza e la quantità, in modo da avere una riserva sufficiente per coprire le necessità del bimbo mentre sei a lavoro.

SCELTA DELLA POMPA PER IL TIRAGGIO

- **POMPA MANUALE O ELETTRICA**, rispetto una pompa manuale una pompa elettrica è la soluzione più pratica e veloce.
- Le pompe elettriche a doppio tiraggio sono molto efficienti e ti risparmiano tempo.

- **Portabilità**, se hai bisogno di tirare il latte durante il lavoro, scegli una pompa che sia facile da usare, e che ti consenta di tirare il latte anche in movimento.

CREARE UNA ROUTINE DI TIRAGGIO






Orario regolari: cerca di stabilire una routine quotidiana per il tiraggio del latte. Questo ti aiuterà a mantenere una buona produzione di latte.


Mantieni la costanza: È importante essere costante nel tirare il latte per mantenere la Tua produzione. Cerca di estrarre almeno una volta al giorno, anche se non hai bisogno di una grande quantità. L'estrazione regolare stimola la produzione.


Essere paziente con il processo: Non scoraggiarti se le prime volte non riesci a estrarre molta quantità. La produzione può essere influenzata dallo stress.

CONSERVAZIONE DEL LATTE

 **Conservare correttamente il latte materno in contenitori adeguati.**

-  A Temperatura Ambiente $\leq 25^{\circ}$ max 4 h
-  In Frigorifero ($0-4^{\circ}$) 72-96 h
-  Borsa termica con ghiacciolino 24 h
-  Congelatore scomparti 3 mesi
-  Congelatore pozzetto 6 mesi

 **Etichettare il latte:** Segna sempre la data e l'ora in cui hai tirato il latte, così potrai utilizzarlo in modo efficiente.

 **Scongelamento:** Quando hai bisogno di usare latte congelato, scongelato lentamente in frigorifero. Evita di scaldarlo a microonde, per preservare le proprietà nutritive.



CONCLUSIONE:

È MOLTO UTILE ORGANIZZARSI IN ANTICIPO PER IL TIRAGGIO DEL LATTE PRIMA DEL RIENTRO A LAVORO. PIANIFICARE CON CURA TI AIUTERÀ A GESTIRE MEGLIO LA TUA ROUTINE QUOTIDIANA.

SE NECESSITI DI SUPPORTO CHIEDI AIUTO A CONSULENTI DELL'ALLATTAMENTO O AL TUO MEDICO.

WWW.ILARIAPETTINATOIBCLC.IT