

[Home](#) > Allattamento e lavoro

Condividi questa/o

X



## Allattamento e lavoro

Il mio **congedo maternità** sta per finire e desidero continuare ad **allattare il mio bambino**. È possibile essere una donna "in carriera" e una super mamma allo stesso tempo?

<https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-congedo-maternita> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Allattamento e lavoro

Il mio **congedo maternità** sta per finire e desidero continuare ad **allattare il mio bambino**. È possibile essere una donna "in carriera" e una super mamma allo stesso tempo?

Martedì 30 Agosto 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

Lavorare e proseguire l'allattamento è una sfida. Giornata doppia, mancanza del piccolo dopo diversi mesi vissuti in simbiosi, fatica, stress: tutto sembra congiurare a favore della fine dell'allattamento. Eppure, con un po' di determinazione e molta organizzazione, potrai continuare a nutrire tuo figlio. Ricordati che il latte materno è l'alimento ideale per il tuo piccolo. Ne vale la pena, sia per lui che per te stessa. E prolunga la relazione intima fra il piccolo e la sua mamma una volta che quest'ultima riprende la sua vita di donna attiva.

## Un po' di preparazione prima del rientro al lavoro

Incomincia a prendere confidenza con il tiralatte, il tuo principale alleato. Circa due settimane prima del giorno X sostituisci una poppata con un biberon del tuo latte, prima ogni due giorni e poi ogni giorno. La tua **produzione di latte** si adatterà da sola a questo cambiamento di ritmo. Un consiglio: la settimana prima di riprendere a lavorare, tirati il latte nel momento in cui ne hai in abbondanza (spesso al mattino) o in un momento della giornata in cui il piccolo non è allattato al seno. Avrai una scorta di sette biberon, che congelerai man mano.

## Prendere nuove abitudini

Una volta che sarai tornata al lavoro cerca di tirarti il latte la sera, perché la mattina ci sarà da correre! Trasporta il o i biberon di latte materno in una **borsa termica**. Da mettere in frigorifero appena arrivi dalla tata (al lavoro, a seconda degli accordi presi con il tuo datore di lavoro, tirati il latte in un luogo tranquillo, al riparo dagli sguardi e se possibile ad orari fissi. Questo rituale faciliterà la distensione e quindi la montata latte. Se hai la fortuna di lavorare vicino al tuo bambino, approfitta dei permessi per l'allattamento che ti spettano di diritto per allattarlo al seno). E cerca di mantenere la poppata della sera, il miglior **antistress** del mondo!

L'armonia perfetta che hai conosciuto con il tuo bambino in questo periodo si trasformerà in una relazione altrettanto intensa ma aperta al mondo!

## Attenzione agli aloni

Per evitare le imbarazzanti macchie di latte tieni sempre un reggiseno e una camicetta di ricambio in ufficio. Porta con te anche delle **conchiglie raccogli latte** e dei **dischetti assorbilatte** usa e getta, da cambiare regolarmente durante la giornata e dopo esserti tirata il latte. La presenza di questi accessori nel tuo ufficio potrà apparire bizzarra, ma dovrai averli con te per ogni evenienza! E attenta a non confondere una conchiglia con il tuo cellulare!

## Cosa prevede la legge

In Italia per le lavoratrici dipendenti esistono i riposi per allattamento pari a 2 ore giornaliere. Al tuo rientro

in azienda, parlarne con il tuo datore di lavoro.

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-congedo-maternita>

### **Collegamenti**

[1] <https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-congedo-maternita>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-congedo-maternita&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/57226211.jpg&description=e lavoro](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-congedo-maternita&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/57226211.jpg&description=e%20lavoro)

[3] <https://twitter.com/share?text=Allattamento%20e%20lavoro%20&url=https%3A//www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-congedo-maternita>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-congedo-maternita>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62441>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>