

# Tu come papà desideri il meglio per il tuo bebè



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

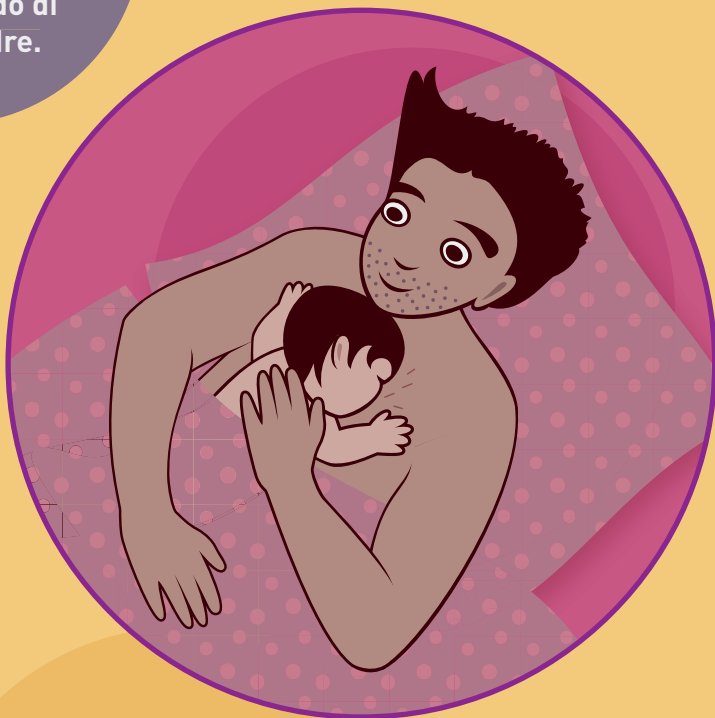
Oggi giorno i padri hanno un compito impegnativo.

Vogliono assumersi la responsabilità della famiglia, essere presenti in essa e svolgere il loro ruolo di padre con competenza e amore. Si tratta di una grande sfida. Non stressarti con l'autocritica quando ti scontri con i tuoi limiti. Puoi esserne sicuro, non accade solo a te.

In questo contesto è necessario modellare il proprio ruolo di padre in modo adeguato alle proprie esigenze.



È fondamentale per te creare una relazione personale con tuo figlio e sviluppare autonomamente il tuo proprio modo di essere padre.



**Il tuo bambino vuole esserti vicino e poterti sentire**

Quanto più confidi nella tua relazione e nelle tue capacità paterne, tanto più accoglierai con favore la relazione intima tra la tua compagna e il vostro bambino.

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

Il latte materno è l'alimento migliore affinché il vostro bebè inizi la sua vita sano e forte. Gli studi lo dimostrano: i padri influiscono notevolmente sull'allattamento al seno e sulla sua durata. Sfrutta questa possibilità!

- Il latte materno è sano.
- È perfettamente adattato alle esigenze del bebè.
- Allattare rafforza fisicamente ed emotivamente tuo figlio.
- I bebè allattati al seno sono meno spesso ammalati.

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. La vicinanza tra madre e figlio può scatenare in alcuni padri sentimenti di impotenza e gelosia. Magari ti chiedi qual è il tuo posto. Molti padri si sentono così. Permettiti di provare ciò che senti.

Informazioni ulteriori su temi per papà:



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

1.

Informati sull'allattamento



2.

Crea un ambiente tranquillo e protetto per l'allattamento. Puoi impegnarti già in anticipo per costruire un nido accogliente. Dopo il parto puoi per esempio coordinare le visite.

3.

Incoraggia la tua compagna ad allattare. Spesso i primi giorni e settimane sono i più impegnativi di tutto il periodo di allattamento. Sostienila anche se non dovesse allattare.



4.

Concedi alla mamma che allatta tempi di riposo e sonno sufficiente. 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. Cogli l'occasione per permettere alla mamma di dormire un po' durante il giorno, fai una passeggiata o gioca con il bambino.



5.

Offrile sostegno durante l'allattamento fuori casa. Aiutala a trovare un luogo adeguato (mamamap.ch). Se stai in piedi o seduto accanto a lei, puoi proteggerla da sguardi indiscreti.



[mamamap.ch](https://mamamap.ch)

6.

All'insorgere di difficoltà organizza un aiuto specialistico. Chiama e fissa un appuntamento.



**Ultimo ma non meno importante: prenditi cura di te stesso e delle tue forze**

Si è in equilibrio quando si trova il tempo per il lavoro, la famiglia e se stessi (ad esempio per coltivare hobby o amicizie). Parla con la tua compagna delle vostre esigenze individuali. Con un po' di pazienza e generosità, potete raggiungere un certo equilibrio.

# 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 puoi assicurarti il sostegno da parte del tuo compagno?



## Responsabilizza il tuo compagno

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

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 in modo che l'allattamento diventi la vostra comune avventura.



Ulteriori informazioni  
sull'allattamento al seno

## La comunicazione chiara aiuta

### Parlagli delle tue esigenze

Essere genitori è un compito da svolgere insieme. Fa del tuo compagno un alleato. 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 una specialista?

L'ideale è parlarne prima che si presentino i problemi. Discutetene già prima della nascita in quanto il parto e l'allattamento sono terreno sconosciuto anche per gli uomini.

Ritieni che alcune settimane d'allattamento al seno siano sufficienti? Oppure vorresti allattare fino alla prima infanzia? Prendete assieme la decisione sulla durata del vostro allattamento.

Una volta che l'allattamento al seno è consolidato, puoi di tanto in tanto pompare il tuo latte e concederti un po' di spazio. Lascia che sia il tuo compagno a dare da mangiare al bebè con il latte materno estratto.



In che modo le madri che allattano possono coinvolgere i papà

### **Concedigli 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 sarà in grado di aiutarti.

Incoraggia quindi il tuo compagno a creare un rapporto autonomo con il bebè e a sviluppare il suo approccio nell'accudimento. Per fare ciò gli devi accordare 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.

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.



Sostegno specialistico: Markus Theunert,  
responsabile del programma nazionale MenCare Schweiz  
Design: Judith Zaugg  
© 2024 Promozione allattamento al seno Svizzera

[www.allattare.ch/shop](http://www.allattare.ch/shop)