



SOSTENERE L'ALLATTAMENTO, DA PAPÀ

COMITATO ITALIANO PER L'UNICEF FONDAZIONE ETS
PROGRAMMA INSIEME PER L'ALLATTAMENTO
ALLATTAMENTO@UNICEF.IT



**LA TUA PRESENZA È IL
PRIMO NUTRIMENTO
PER LA TUA FAMIGLIA.**

CARO PAPÀ

Il tuo ruolo è fondamentale. La tua presenza, la tua rassicurazione e la tua protezione sono essenziali per il benessere della mamma e del bambino o della bambina durante l'allattamento.

Sei un protagonista di questo momento.

PERCHÉ È IMPORTANTE L'ALLATTAMENTO

PER IL BAMBINO O LA BAMBINA

Protezione da infezioni, rafforzamento del sistema immunitario, riduzione del rischio di obesità e allergie, migliore sviluppo cognitivo.

PER LA MAMMA

Riduzione del rischio di tumore al seno e alle ovaie, recupero post-parto più rapido, rafforzamento del legame con il/la bambino/a.

PER LA FAMIGLIA

Risparmio economico, minore impatto ambientale, praticità negli spostamenti, maggiore coesione familiare.



PAPÀ DI SUPPORTO H24

È buona norma avere cura dello spazio emotivo della famiglia e del benessere della mamma, creando così un ambiente sereno e protetto. È importante:

- Filtrare le pressioni sociali e i consigli non richiesti
- Conoscere le fasi iniziali dell'allattamento
- Sostenere l'allattamento fuori casa
- Gestire le faccende domestiche
- Preparare pasti nutrienti per la mamma
- Prendersi cura delle sorelle e dei fratelli maggiori

COSTRUIRE UN LEGAME FORTE

Il legame con la tua bambina o il tuo bambino si costruisce giorno dopo giorno, con gesti semplici ma potenti:

- Contatto pelle a pelle
- Parlare e cantare al/la tuo/a bambino/a
- Giocare e interagire
- Consolarlo/a durante il pianto
- Portarlo/a in fascia
- Fare il bagnetto insieme
- Leggere storie ad alta voce



ALCUNE IDEE PRATICHE PER INIZIARE

- Contribuire alle cure, per esempio cambiando il pannolino, portando il bambino o la bambina alla mamma, ecc.
- Individuare gruppi di sostegno locali per mamme e papà
- Partecipare alle visite di controllo

ALIMENTAZIONE CON FORMULA

Anche in caso di l'alimentazione con formula, il papà ha un ruolo importante e può:

- Condividere la responsabilità dei pasti
- Sterilizzare biberon e tettarelle
- Preparare la formula in modo sicuro e igienico
- Mantenere il contatto visivo durante i pasti
- Rispettare i segnali di fame e sazietà del/la bambino/a

IN CASO DI EMERGENZA

- Tutelare la sicurezza fisica della famiglia
- Preparare un kit di emergenza familiare
- Sostenere la continuità dell'allattamento
- Cercare aiuto professionale se necessario

BUON VIAGGIO!

Il lavoro di squadra, la resilienza e la responsabilità condivisa sono le fondamenta del benessere familiare. Insieme siete più forti. Ricorda: non esiste un papà perfetto, ma esiste un papà presente. E tu ci sei.





SOSTENERE L'ALLATTAMENTO, DA PAPÀ



COMITATO ITALIANO PER L'UNICEF FONDAZIONE ETS
PROGRAMMA INSIEME PER L'ALLATTAMENTO
ALLATTAMENTO@UNICEF.IT



Allattare per un inizio
sostenibile della vita:
rafforziamo ciò che funziona

WABA | SETTIMANA MONDIALE PER L'ALLATTAMENTO 2025

