

**La Leche Liga Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle  
Gesellenweg 13, D-32427 Minden  
Tel.: +49-571-48946  
Fax: +49-571-4049480  
E-Mail: info@lalecheliga.de  
E-Mailberatung: beratung@lalecheliga.de  
Internet: www.lalecheliga.de

**Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.**

Geschäftsstelle  
Kasseler Str. 1a, D-60486 Frankfurt/Main  
Tel.: +49-69-79534971  
Fax: +49-69-79534972  
E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de  
Internet: www.bfhd.de

**Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult  
Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover,  
Tel.: +49-511-282608  
Fax: +49-511-851516  
E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

**WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“  
(BFHI) e.V.**

Geschäftsstelle  
Jan-Wellem-Straße 6, D-51429 Bergisch-Gladbach  
Tel.: +49-2204-404590  
Fax: +49-2204-404592  
E-Mail: info@babyfreundlich.org  
Internet: www.babyfreundlich.org

**Commissione nazionale per l'allattamento materno presso l'Istituto  
federale per la valutazione dei rischi  
(Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung)**

La Commissione nazionale per l'allattamento materno è stata costituita nel 1994 in seguito ad una risoluzione della 45ª assemblea dell'Organizzazione mondiale della sanità. Essa è composta da scienziati, pediatri, ostetrici, rappresentanti delle organizzazioni a favore dell'allattamento, delle ostetriche e delle infermiere pediatriche. Il suo scopo è la promozione dell'allattamento materno in Germania. La Commissione nazionale è consulente governativa, emette direttive e raccomandazioni e sostiene le diverse iniziative atte ad eliminare gli ostacoli all'allattamento materno. Essa si occupa anche dell'attuazione delle limitazioni della pubblicità per gli alimenti dei neonati imposte per legge.

Può richiedere gratuitamente l'opuscolo "Raccomandazioni per l'allattamento materno durante i primi mesi di vita" specificando il numero di copie desiderato al seguente indirizzo:

Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission  
Bundesinstitut für Risikobewertung  
(Istituto federale per la valutazione dei rischi)  
Thielallee 88-92, 14195 Berlin  
Tel.: +49-30-8412-3491  
Fax: +49-30-8412-3715  
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

**Raccomandazioni per  
l'allattamento materno durante  
i primi mesi di vita**



COMMISSIONE  
NAZIONALE



## Cara mamma, caro pediatra

La Commissione nazionale per l'allattamento materno vuole, attraverso le seguenti 14 raccomandazioni, promuovere l'allattamento materno dei neonati e rispondere ad alcuni quesiti che possono presentarsi durante questo periodo.

1. Il nutrimento migliore è il latte materno che, normalmente, è sufficiente come alimento unico nei primi sei mesi di vita. Si consiglia di continuare l'allattamento anche dopo aver iniziato l'alimentazione supplementare.
2. Bambini allattati esclusivamente al seno non necessitano di nessun altro apporto di liquidi.
3. L'allattamento a richiesta garantisce il miglior equilibrio tra produzione di latte e sazietà del bambino, ed è una buona base per lo sviluppo di un ritmo madre-bambino individuale. Pertanto il rooming-in 24 ore al giorno dovrebbe essere la norma.
4. L'allattamento a richiesta (all'inizio almeno 6-8 volte al giorno) garantisce la produzione sufficiente per uno o più bambini (plurigemini). ("La richiesta crea l'offerta").
5. All'inizio il bambino dovrebbe essere attaccato ad entrambi i seni, in seguito, in base ai desideri del bambino e della madre, ad uno o ad entrambi i seni.
6. Il corretto posizionamento al seno (il bambino deve afferrare anche una buona parte dell'areola) e le poppate frequenti, sono la miglior prevenzione contro gli ingorghi di latte, i capezzoli doloranti e le mastiti.
7. Bambini con forte appetito dovrebbero essere allattati spesso e da entrambi i seni.
8. I bambini allattati al seno dovrebbero essere pesati quotidianamente e sempre nelle medesime condizioni soltanto nei primi giorni di vita. In seguito una volta alla settimana o in occasione delle visite di controllo.
9. Le mamme che allattano hanno bisogno del sostegno concreto e morale da parte del partner, dei familiari e degli amici.
10. Le mamme che allattano dovrebbero alimentarsi in modo equilibrato e variato. Si consiglia p. es. un bicchiere di liquidi ad ogni poppata.
11. La necessità di un trattamento medicamentoso della madre non deve significare l'interruzione temporanea o definitiva dell'allattamento. E' quasi sempre possibile trovare un medicamento che permetta di proseguire l'allattamento. In ogni caso è necessario chiedere consiglio al medico.
12. Se il bambino allattato è affetto da disturbi gastrointestinali, si deve continuare ad allattarlo. Una perdita di liquidi / elettroliti sarà ulteriormente compensata attraverso appropriate soluzioni di reidratazione indicate dal medico.
13. In caso di gravi difficoltà o problemi di allattamento, si dovrebbe richiedere il sostegno professionale da parte di un'ostetrica, una consulente per l'allattamento al seno, di un/una infermiere/a, di un/una pediatra o ginecologo/a.
14. I gruppi di auto aiuto per madri che allattano aiutano a prevenire problemi o a risolverli. Può richiedere gli indirizzi presso i Suoi uffici d'igiene regionali.  
Altre informazioni al seguente indirizzo internet:  
  
**www.stillen-info.de**  
  
**Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V.**  
Geschäftsstelle  
Bornheimer Straße 100, D-53119 Bonn  
Tel.: +49-2 28-3 50 38 71  
Fax: +49-2 28-3 50 38 72  
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de  
Infoline für Stillberatung: +49-1 80-57 84 55 36  
Internet: www.afs-stillen.de  
  
**Deutscher Hebammenverband e.V.**  
Geschäftsstelle  
Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe  
Tel.: +49-7 21-98 18 90  
Fax: +49-7 21-98 18 920  
E-Mail: info@bdh.de  
Internet: www.bdh.de  
  
**Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.**  
Sekretariat  
Hildesheimer Str. 124E, D-30880 Laatzen  
Tel.: +49-5 11-87 64 98 60  
Fax: +49-5 11-87 64 98 68  
E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de  
Internet: www.bdl-stillen.de