

La Leche Liga Deutschland e.V.

Geschäftsstelle
Gesellenweg 13, D-32427 Minden
Tel.: +49-571-4 89 46
Fax: +49-571-4 04 94 80
E-Mail: info@lalecheliga.de
E-Mailberatung: beratung@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.

Kasseler Str. 1a, D-60486 Frankfurt/Main
Tel.: +49-69-79 53 49 71
Fax: +49-69-79 53 49 72
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: +49-5 11-28 26 08
Fax: +49-5 11-85 15 16
E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

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

Jan-Wellem-Straße 6, D-51429 Bergisch Gladbach
Tel.: +49-22 04-40 45-90
Fax: +49-22 04-40 45-92
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" specificando il numero di copie desiderato al seguente indirizzo:

Bundesinstitut für Risikobewertung
(Istituto federale per la valutazione dei rischi)
Geschäftsstelle der
Nationalen Stillkommission
Thielallee 88-92
Tel: +49-30-8412-34 91
Fax: +49-30-8412-37 15
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de
www.bfr.bund.de

Raccomandazioni per l'allattamento materno



COMMISSIONE
NAZIONALE



Cara futura mamma,

attraverso questo opuscolo, vorremmo informare Lei e la Sua famiglia sui vantaggi dell'allattamento al seno, al fine di rafforzare la Sua intenzione di allattare. Allattare è molto più che dare al proprio figlio il nutrimento migliore e più sano. Il latte materno è anche nutrimento per l'anima e permette di proseguire in modo straordinario la relazione tra Lei e il Suo bambino, iniziata in gravidanza.

Insieme imparerete ad allattare: importante sono il contatto fisico, l'amore reciproco e la ricerca di un ritmo comune.

Altri vantaggi dell'allattamento materno

Per il bambino:

- ▶ Il latte materno è di facile digestione.
- ▶ Gli anticorpi presenti nel latte materno proteggono da molte malattie infettive. I bambini allattati al seno si ammalano meno dei bambini non allattati.
- ▶ Il latte materno è sempre a disposizione, è igienicamente ineccepibile ed ha sempre la giusta temperatura.

Per la madre:

- ▶ Allattare permette di risparmiare fatica, tempo e denaro ed è anche ecologico.
- ▶ L'allattamento al seno rende indipendenti anche quando si è in viaggio.
- ▶ L'allattamento al seno aiuta l'utero a ritornare più in fretta alle sue dimensioni naturali e le perdite ematiche sono minori.

Preparazione all'allattamento al seno durante la gravidanza

Cerchi informazioni sull'allattamento materno, si faccia mostrare il modo corretto per attaccare il bambino al seno e le diverse posizioni. Potrà così evitare

molti problemi. Non è necessario preparare il seno all'allattamento, il Suo corpo lo farà automaticamente. La misura del seno non ha nessuna importanza ai fini dell'allattamento. I capezzoli piatti od ombelicati non impediscono di allattare, poiché il bambino non si attacca al capezzolo bensì al seno.

La prima poppata

Attacchi il Suo bambino già in sala parto appena possibile – prima del bagnetto, della misurazione e prima di pesarlo. Il Suo bambino riceverà così il prezioso colostro, ricco di anticorpi, facile da digerire e adatto ai bisogni del neonato. In questo momento sarà più facile imparare a succhiare, rispettivamente ad allattare. La cosa migliore è stare giorno e notte insieme al Suo bambino o alla Sua bambina.

Allatti il Suo bambino a richiesta. La frequenza e la durata delle poppate dipendono dal desiderio di entrambi. Le poppate del Suo bebè regolano la produzione del latte. Un bambino sano e nato a termine non necessita di nessun altro alimento oltre al Suo latte.

Presti attenzione al giusto posizionamento del bambino al seno, affinché possa succhiare in modo corretto: il bambino deve essere rivolto verso di Lei con tutto il suo corpo ed afferrare non soltanto il capezzolo, bensì anche una buona parte dell'areola.

Anche dopo un taglio cesareo è possibile allattare al seno il proprio bambino. Richiede soltanto un po' più di aiuto durante i primi giorni.

Per i neonati prematuri, il latte materno è particolarmente importante. Estragga il latte fino a quando il bambino non sarà in grado di succhiare da solo al Suo seno.

Accetti il sostegno e l'aiuto del Suo partner, della Sua famiglia o dei Suoi amici durante i primi tempi ed eviti situazioni di stress. Si riposi ogni volta che ne ha la possibilità. Beva quando ha sete e segua un'alimentazione equilibrata.

L'allattamento richiede un periodo di apprendimento sia per la mamma che per il bambino. Abbia fiducia nel Suo corpo e in se stessa e non si scoraggi se non tutto funziona al primo tentativo. Tenga in considerazione che molte difficoltà e insicurezze nell'interagire con il Suo bambino nascono da un'insufficiente informazione e dalla mancanza di sostegno! Cerchi l'aiuto competente presso ostetriche, consulenti e gruppi per l'allattamento o infermiere pediatriche. Anche il Suo ginecologo o il pediatra La consiglierà volentieri.

Chieda già in ospedale o in clinica gli indirizzi utili (ad es. www.stillen-info.de) o si rivolga alle seguenti organizzazioni:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V.

Geschäftsstelle

Bornheimer Str. 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

Bund Deutscher Hebammen e.V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe

Tel.: +49-7 21-98 18 90

Fax: +49-7 21-9 81 89 20

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