

Informazioni per l'allattamento materno



COMMISSIONE
NAZIONALE



Bundesinstitut für Risikobewertung

Cara futura mamma,

con questo opuscolo, vorremmo informare Lei e la Sua famiglia dell'importanza dell'allattamento al seno, al fine di rafforzare la Sua intenzione di allattare. Allattare è molto più che dare a proprio figlio un nutrimento sano. Allattare è anche un nutrimento per l'anima per Lei e il Suo bambino e permette di proseguire in modo straordinario la relazione tra Lei e il Suo bambino, iniziata in gravidanza. L'allattamento è una cosa che imparerete insieme: importanti sono il contatto fisico, l'amore reciproco e la ricerca di un ritmo comune.

Alcuni altri motivi per allattare al seno

Per il Suo 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 Lei

- ▶ 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 riduce le perdite ematiche.
- ▶ L'allattamento al seno contribuisce a ridurre il rischio di cancro al seno e alle ovaie.

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

Subito dopo il parto è essenziale favorire il contatto pelle a pelle tra Lei e il Suo bambino. Se possibile, il bambino andrebbe attaccato al seno per la prima volta entro le prime due ore dalla nascita. In tal modo riceverà anche il prezioso primo latte (colostro), ricco di anticorpi, facile da digerire e adatto ai bisogni del neonato. In questo momento sarà più facile per lui imparare a succhiare e per Lei ad allattarlo e a riconoscere e capire i segnali che Le manda il Suo bambino. La cosa migliore è stare giorno e notte insieme al Suo bambino.

Allatti il Suo bambino a richiesta. Le poppate regolari del Suo bebè al seno 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 tutta la parte anteriore del 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 esclusivamente dal Suo seno.

Accetti il sostegno e l'aiuto del Suo partner, della Sua famiglia o dei Suoi amici durante i primi tempi. Si riposi ogni volta che ne ha la possibilità. Beva quando ha sete (si consiglia di bere un bicchiere d'acqua ad ogni poppata) 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 consiglieranno volentieri.

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

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e. V.

Geschäftsstelle

Wallfriedsweg 12, D-45479 Mülheim an der Ruhr

Tel. +49 6081 6883399

E-mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

Info line per l'allattamento: +49 228 92959999 (alla tariffa locale, rete mobile max. 0,42 €/min.)

Internet: www.afs-stillen.de

Berufsverband der Frauenärzte e. V.

Postfach 20 03 63, D-80003 München

Tel. +49 89 244466-0

E-mail: bvf@bvf.de

Internet: www.bvf.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Sekretariat

Hildesheimer Str. 124 E, D-30880 Laatzen

Tel. +49 511 87649860

Fax +49 511 87649868

E-mail: sekretariat@bdl-stillen.de

Internet: www.bdl-stillen.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

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

Mielenforster Str. 2, D-51069 Köln
Tel. +49 221 68909-0
Fax +49 221 683204
E-mail: bvkj.buero@uminfo.de
Internet: www.kinderaerzte-im-netz.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V.

Kasseler Str. 1 a, D-60486 Frankfurt/Main
Tel. +49 69 795349-71
Fax +49 69 795349-72
E-mail: geschaeftsstelle@bfhd.de
Internet: www.bfhd.de

Deutscher Hebammenverband e. V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe
Tel. +49 721 98189-0
Fax +49 721 98189-20
E-mail: info@hebammenverband.de
Internet: www.hebammenverband.de

La Leche Liga Deutschland e. V.

Geschäftsstelle
Louis-Mannstaedt-Str. 19, D-53840 Troisdorf
E-mail: info@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de
Consulenza per l'allattamento: www.lalecheliga.de/beratung

WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e. V.

Jan-Wellem-Str. 6, D-51429 Bergisch Gladbach
Tel. +49 2204 4045-90
Fax +49 2204 4045-92
E-mail: info@babyfreundlich.org
Internet: www.babyfreundlich.org

Commissione nazionale per l'allattamento materno presso l'Istituto federale per la valutazione dei rischi

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 alla pubblicità per gli alimenti dei neonati imposte per legge.

Può richiedere gratuitamente l'opuscolo "Informazioni per l'allattamento materno", disponibile anche in tedesco, inglese, francese, russo e turco, specificando il numero di copie desiderato al seguente indirizzo:

Geschäftsstelle der
Nationalen Stillkommission
Bundesinstitut für Risikobewertung
(Istituto federale per la valutazione dei rischi)
Max-Dohrn-Str. 8–10, D-10589 Berlin
Tel. +49 30 18412-3905
E-mail: stillkommission@bfr.bund.de
Internet: www.bfr.bund.de