

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



COMMISSIONE
NAZIONALE



Bundesinstitut für Risikobewertung

Cara mamma, caro pediatra,

la Commissione nazionale per l'allattamento materno desidera, 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. I 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 (nelle prime settimane di vita circa 10–12 volte al giorno) garantisce una produzione sufficiente anche per 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 prevengono gli ingorghi di latte, capezzoli doloranti e mastiti.
7. I 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 peres. di bere un bicchiere d'acqua ad ogni poppata.
11. La necessità di un trattamento medicamentoso della madre non deve significare l'interruzione temporanea o definitiva dell'allattamento. È quasi sempre possibile trovare un farmaco 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, un/una infermiere/a, un/una pediatra o ginecologo/a.
14. I gruppi di sostegno per madri che allattano aiutano a prevenire eventuali 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 oppure rivolgendosi a:

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 45^a 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 esistenti 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 "Raccomandazioni per l'allattamento materno durante i primi mesi di vita", disponibile anche in arabo, 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

Il presente testo è una traduzione dalla lingua tedesca. È da ritenersi vincolante la sola versione tedesca.

Aggiornato: 2016/Foto: iStockphoto