

SOSTEGNO ALLE MAMME: PUNTARE AL MEGLIO



Tutti vincono!



Photo by Michele Laverty

Michele aveva 40 anni e aveva in programma di partecipare ad una gara di triathlon. Sentiva, purtroppo, che avrebbe dovuto svezzare suo figlio, Jack. Il Gruppo di sostegno, al Centro nascita, l'ha aiutata a proseguire con l'allattamento al seno e lei ha gareggiato in 2 triathlon (USA)

WABA 2008

Sostegno alle mamme: "Qualsiasi tipo di aiuto offerto alle mamme per migliorare le pratiche di allattamento al seno..."

WABA - Iniziativa globale per il sostegno alle mamme (GIMS) 2007

Nell'anno in cui si celebrano i Giochi Olimpici (8-24 agosto) e la Settimana Mondiale dell'Allattamento Materno (1-7 ottobre), la WABA chiede un maggiore sostegno alle mamme per raggiungere il "gold standard" nell'alimentazione dei loro bambini: allattare esclusivamente al seno per i primi 6 mesi, quindi proseguire con l'allattamento e cibi complementari appropriati, fino ai 2 anni ed oltre.

**Sostieni una mamma per assicurare
un buon inizio al suo bambino!**

Con l'allattamento al seno, tutti vincono!

OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza della necessità e dell'importanza di dare sostegno alle mamme che allattano
- Diffondere informazioni aggiornate sul sostegno alle mamme che allattano
- Creare le condizioni per dare supporto alle mamme in tutti i **CERCHI DEL SOSTEGNO**

LE MAMME SI MERITANO E NECESSITANO DI

- **ASCOLTO COMPRENSIVO**
- **INFORMAZIONI DI BASE PRECISE ED AGGIORNATE**
- **AIUTO QUALIFICATO E PRATICO**
- **INCORAGGIAMENTO**

Sostegno alle mamme: la necessità

Un atleta olimpico, per gareggiare con successo, ha bisogno di sostegno da parte della sua famiglia, degli amici, della comunità, degli sponsor. Allo stesso modo, anche una mamma ha bisogno di sostegno per allattare. Sia l'atleta che la mamma che allatta si trovano ad affrontare degli ostacoli. Per la mamma sono rappresentati da una disinformazione dilagante, la difficoltà di continuare ad allattare quando si lavora fuori casa, riuscire a farcela in situazioni di emergenza e soprattutto superare i dubbi riguardo alla propria capacità di allattare un figlio. Avere fiducia in sé stessi è la chiave per il successo sia per l'atleta che per la mamma.

L'aiuto che una mamma riceve può essere sia formale, ad esempio una visita di un operatore sanitario, sia informale come il sorriso rassicurante di un'altra mamma. Il sostegno può arrivare da fonti professionali e non, come operatori sanitari, personale dell'ospedale e dei reparti di maternità, figure di fiducia che assistono al parto e ostetriche, consulenti professionali in allattamento, mamme che hanno seguito un percorso di formazione, gruppi di sostegno di mamme, amici, familiari.

Sostegno alle mamme: evidenze scientifiche della sua validità

Una recente review della Cochrane ha esaminato 34 studi provenienti da 14 paesi per valutare gli effetti del sostegno sulla durata di ogni tipo di allattamento (sia esclusivo che parziale) e sulla durata del solo allattamento esclusivo. È risultato che qualsiasi tipo di aiuto, sia professionale che non, analizzati insieme, ha prolungato in maniera significativa la durata di tutti gli allattamenti, e ha avuto ancora maggiore efficacia nel prolungare l'allattamento esclusivo al seno¹. I corsi di formazione dell'OMS e dell'UNICEF rivolti al personale ospedaliero hanno aumentato in modo significativo la durata dell'allattamento esclusivo al seno.

L'OMS nelle *Strategie comunitarie per la promozione ed il sostegno dell'allattamento nei paesi in via di sviluppo*² cita numerose review a favore del sostegno alle mamme. Sikorski et al. hanno individuato 20 studi in 10 paesi³ sul sostegno all'allattamento che hanno dimostrato un significativo effetto positivo su ogni tipo di allattamento, con risultati ancora migliori sull'allattamento esclusivo.



Le consulenti non professionali si sono dimostrate più efficaci nell'aumentare la durata dell'allattamento esclusivo, mentre le consulenti professionali nel prolungare ogni tipo di allattamento.

La relazione del Progetto Linkages⁴ riporta numerosi studi relativi all'impatto di alcune pratiche ospedaliere nell'aumentare l'incidenza di allattamento esclusivo:

- fare counselling e consegnare materiale che sostenga l'allattamento
- formare il personale ospedaliero a gestire i problemi di allattamento
- fare visite domiciliari post- dimissione

Se ha i fatto qualcosa per sostenere una mamma che si prepara ad allattare al seno o una mamma che sta già allattando il suo bimbo, meriti UNA MEDAGLIA D'ORO.

Aiutare una mamma ad allattare

I bambini sono fatti per essere allattati. L'allattamento al seno assicura loro il miglior inizio per la loro vita in tutti i campi. Perfino nei paesi industrializzati, la mancanza di allattamento materno è correlata ad un aumentato rischio per la sopravvivenza e la salute dei bambini. L'allattamento artificiale è associato ad una più alta mortalità infantile. L'inizio precoce dell'allattamento e l'allattamento esclusivo possono salvare un milione di bambini⁵. Confrontati con i bambini allattati esclusivamente al seno, quelli alimentati artificialmente hanno uno sviluppo diverso - hanno meno salute, maggiore incidenza di mortalità e più basso quoziente intellettivo.

Anche le mamme e la comunità hanno dei benefici quando i bambini sono allattati al seno. Il tumore al seno è più frequente nelle donne che non hanno mai allattato o che hanno allattato per poco tempo. Il ciclo mestruale torna prima nelle mamme che non allattano e questo può causare gravidanze più vicine tra loro ed un aumento di problemi di salute per le mamme ed i bambini. L'allattamento esclusivo al seno porta a minori costi per le famiglie, la comunità, il sistema sanitario e l'ambiente.

Sostenere l'allattamento materno è importante. Con l'allattamento tutti vincono!

L'allattamento al seno è stato giustamente chiamato lo "standard d'oro" dell'alimentazione infantile. L'oro è considerato prezioso in molte culture ed è apprezzato e protetto. Come vi sentireste se qualcuno vi desse dell'ottone al posto dell'oro? La stessa cosa succede quando il latte artificiale sostituisce il latte della mamma.

Cinque cerchi colorati simbolizzano i Giochi Olimpici e la rete internazionale di atleti e di paesi. La SAM 2008 utilizza cinque cerchi colorati per rappresentare i vari tipi di sostegno a cui può ricorrere una donna che allatta per avere aiuto ed incoraggiamento.

I cerchi di sostegno si sovrappongono, interagiscono e si rafforzano l'un l'altro, con il cerchio centrale come punto focale.



Le donne nel cerchio centrale

"Un circolo di donne porta saggezza grazie alla condivisione e all'esperienza collettiva"

- Maryanne Stone-Jiménez, Canada

Le donne non solo ricevono sostegno da molte fonti; se lo procurano attivamente e lo offrono ad altri. Le donne sono le figure chiave in tutti i cerchi. Un sostegno forte nei cerchi esterni genera un rafforzamento crescente nel cerchio centrale che si irradia agli altri cerchi di sostegno. La potente rete di organizzazioni di auto-aiuto da mamma a mamma sparse nel mondo, fondate e gestite dalle donne, è una dimostrazione vitale di questo concetto.

Nel corso dei secoli le donne hanno imparato il valore di creare rapporti con altre donne, utili per imparare nuove cose, condividere i momenti belli, aiutarsi vicendevolmente nei momenti difficili. Un tempo, nella famiglia tradizionale, la rete era formata dai membri femminili della famiglia, madri, nonne, sorelle e zie che erano vicine e facilmente accessibili. Oggi il ruolo delle donne si è ampliato notevolmente e comprende molto di più della casa e della famiglia. Questi ruoli allargati rendono ancora più forte il bisogno di una rete di relazioni. Purtroppo, oggi giorno molte donne non hanno una rete di sostegno su cui contare. I parenti non sempre abitano vicini e così le donne si affidano a persone al di fuori della famiglia e, quando disponibili, a nuove tecnologie quali il telefono ed internet. Quando tutti i cerchi sono forti e offrono un sostegno affidabile alle mamme per l'allattamento, allora si che ne risulta un vero potenziamento per le future generazioni.

Tabella 1. Bassi tassi di allattamento al seno incidono su bambini, madri, comunità e sistemi sanitari nazionali.

I neonati e bambini che non ricevono latte materno hanno un maggiore rischio di:	Le madri che non allattano hanno più probabilità di incorrere in:	Le comunità e i sistemi sanitari subiscono gli effetti degli scarsi tassi di allattamento al seno:
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mortalità ◆ Infezioni alle vie respiratorie ◆ Diarrea e altre infezioni gastro-intestinali ◆ Obesità ◆ Diabete ◆ Asma ◆ Tumori infantili ◆ Quoziente intellettivo più basso ◆ Anomalie nello sviluppo 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tumori al seno e alle ovaie ◆ Diabete di tipo II ◆ Ritorno anticipato del ciclo mestruale e della fertilità ◆ Minor intervallo tra gravidanze successive ◆ Difficoltà nella pulizia del biberon e nella preparazione del latte formulato ◆ Oneri economici per l'acquisto del latte in polvere e del combustibile per la sua preparazione 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Maggiori costi per curare infezioni, obesità, diabete, e altre malattie croniche ◆ Maggiori costi derivanti dal lavoro perso, da parte delle madri dei bambini ammalati ◆ Impatto ambientale negativo a causa delle discariche per lo smaltimento delle lattine e del packaging ◆ Molteplici costi per i sostituti del latte materno

L'obiettivo è che, in qualsiasi direzione si rivolga la mamma da cerchio centrale, riceva un sostegno positivo ed empatico per la sua esperienza di allattamento al seno.

"Il miglior intervento per un sostegno efficace è creare dei piccoli gruppi di sostegno di mamme. In questo modo è possibile che le donne si possano riappropriare della cultura dell'allattamento materno"

- Maria Ines Fernandez, Filippine

Angelina ha sei figli e attualmente sta allattando Renaldo. Non vede l'ora di partecipare agli incontri con le altre mamme per imparare e condividere la sua esperienza (Paraguay)



Famiglia e Rete Sociale

Tutte le donne comunicano e interagiscono con la famiglia, gli amici, i vicini di casa e hanno relazioni sociali all'interno della comunità. Questo cerchio che comprende la famiglia e i rapporti sociali è diverso nelle singole donne a seconda della loro cultura, situazione abitativa, livello socioeconomico e tipo di lavoro.

La famiglia costituisce la prima e immediata rete di sostegno alla mamma, cominciando dal padre del bimbo, sia che sia marito, partner, fidanzato o altra figura significativa⁶. Può includere anche la mamma, le sorelle e altri parenti.

Il sostegno si deve estendere oltre i familiari in senso stretto, in modo da comprendere gli amici, i vicini e altre persone che la mamma incontra nella comunità. Riuscire ad allattare a proprio agio in questo ambiente potrebbe essere una sfida se la società non vede l'allattamento come una normale attività. Il sostegno all'allattamento dovrebbe includere l'aiuto e l'incoraggiamento per far sì che mamma e bimbo restino insieme in tutti i contesti possibili.

Le donne vengono anche influenzate, in modo positivo o negativo, da ciò che leggono, vedono o sentono dai mass media disponibili nella loro società. Un forte cerchio della rete sociale può essere utile per controbilanciare le influenze negative dando sostegno lì dove è necessario.

"Dobbiamo parlare la stessa lingua fino a quando l'allattamento e i fabbisogni dei bambini e quelli delle madri non sono accolti ad ogni livello, dai più poveri ai più ricchi, a nord, sud, est e ovest ...e in ogni lingua."

- Pushpa Panadam, Paraguay



Reena non poteva essere aiutata da sua madre che era morta 6 anni prima. Con il sostegno e le conoscenze messe a sua disposizione dalle amiche di sua madre, Reena ha avuto il piacere di allattare Sarit, che ora ha 8 mesi. (Israele)

Sistema Sanitario

Il Sistema Sanitario ed i suoi operatori possono avere un'influenza diretta ed indiretta sull'allattamento al seno. Gli operatori sanitari sono persone stimate dalla comunità, così le loro parole e i loro comportamenti sia sul lavoro che in situazioni pubbliche possono influenzare le scelte relative alla salute. Promuovere una corretta alimentazione dei bambini durante ogni fase della gravidanza è importantissimo

per rendere le donne in grado di allattare con successo.

L'OMS e l'UNICEF riconoscono queste necessità e sostengono queste azioni soprattutto attraverso l'Iniziativa Ospedale Amico dei Bambini che è stata revisionata, aggiornata e finalizzata ad aiutare le Nazioni e le risorse a rivitalizzare gli sforzi. Informazioni sul nuovo materiale 2008 sono disponibili nel sito: <http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html>.

Oltre all'Iniziativa Ospedale Amico dei Bambini, è necessario un aiuto qualificato e pratico da ogni operatore sanitario che è in contatto con le mamme o i bambini. La WABA si sta adoperando per preparare gli operatori sanitari di molti paesi nel counselling e nella gestione clinica dell'allattamento al seno.

"Quando una mamma chiama per un problema di allattamento, vuole aiuto proprio allora, in quel preciso momento. Ha bisogno di aiuto quando ha bisogno di aiuto!" - Rebecca Magalhães, USA



"Io sogno un mondo in cui ogni operatore sanitario studi anche l'allattamento materno ed ogni mamma riceva sostegno per allattare" -

Felicity Savage, Regno Unito.

Government and Legislation

La politica del governo e la legislazione sono essenziali per sostenere le donne in molti aspetti della loro vita. I governi hanno l'autorità per emanare Leggi, per risolvere controversie e per prendere decisioni amministrative. Per sostenere una mamma che allatta c'è bisogno di leggi e di politiche pubbliche. Quando i governi rispettano il Codice Internazionale per la Commercializzazione dei Sostituti del latte materno e le successive risoluzioni del WHA, le mamme sono protette dalle influenze commerciali che minacciano il successo dell'allattamento al seno.



L'OMS e l'UNICEF hanno proposto 4 aree di valido sostegno all'allattamento al seno:

- ◆ Il **Sistema Sanitario** può sostenere le mamme con cure specifiche per le donne, trattamenti umani di ogni diade mamma-bambino e attenzione alle politiche che influenzano la diade.
- ◆ La **formazione degli operatori sanitari** può sostenere le donne con procedure qualificate e aggiornate ed atteggiamenti umani e culturalmente sensibili.
- ◆ Il **Codice Internazionale per la commercializzazione dei Sostituti del latte materno e le successive risoluzioni del WHA** sostiene le donne a non permettere una commercializzazione falsa ed ingannevole.
- ◆ La **mobilizzazione della Comunità**, soprattutto il sostegno da mamma a mamma, rafforza ed informa correttamente le donne.

Reports aggiornati sul Codice di Commercializzazione si possono trovare sul sito: <http://www.ibfanitalia.org>

“Le tradizionali forme di sostegno all'allattamento materno sono state indebolite e sono minacciate dalle forze di globalizzazione, modernizzazione ed industrializzazione”

- Dichiarazione GIMS 2007



Quando Crystal dovette affrontare molti ostacoli al suo allattamento provenienti dai medici, dai colleghi di lavoro e dalla società, si rese conto che la coscienza collettiva del suo paese doveva essere migliorata. Scrisse articoli che promuovevano l'allattamento al seno; condusse un

gruppo di sostegno all'allattamento nella sua città; partecipò ad un progetto di ricerca governativo che analizzava l'incidenza di allattamento materno (Taiwan).

Ambiente di lavoro ed impiego

“Ogni mamma è una mamma che lavora”. Questo slogan descrive la realtà della vita di una madre. Essere madre significa essere responsabile della cura e del benessere del bambino. Questo lavoro assorbe tempo, energie ed attenzione - i bambini allattati esclusivamente al seno sotto i 6 mesi fanno in media 11 pasti in 24 ore, di notte e di giorno⁷. Ma l'allattamento al seno è anche efficiente. La produzione del latte continua per 24 ore al giorno, mentre la mamma lavora, si riposa e perfino quando dorme.

È più facile per una mamma allattare in un ambiente poco stressante. Le madri beneficiano di una temporanea riduzione del carico lavorativo sia a casa che sul luogo di lavoro per avere più tempo ed energie disponibili per l'allattamento.

Le tre componenti di sostegno sul luogo del lavoro per le mamme che allattano sono:

- Tempo a disposizione per allattare o per tirarsi il latte durante l'orario di lavoro
- Un luogo comodo, pulito ed accessibile per fare queste cose e
- Un atteggiamento universale che dà priorità all'allattamento.

Politiche di protezione della maternità che preservano l'impiego, periodi di congedo pagati dopo il parto, orario di lavoro che consente breaks per l'allattamento, asili nido sul luogo di lavoro o vicino, atteggiamenti non discriminanti, orario di lavoro flessibile con possibilità di part-time per i genitori costituiscono la struttura del sostegno. Entro questa struttura, il “team” della mamma che lavora - dal bambino che si nutre al seno al datore di lavoro che concede spazi e tempi per allattare - le dà sostegno. Il loro atteggiamento positivo la incita a raggiungere lo “standard d'oro” dell'alimentazione infantile cioè l'allattamento materno.



Uktarsh è un'attrice che lavora molte ore al giorno.

Ha scoperto che la spremitura manuale funziona molto bene per tirarsi il latte per sua figlia, Ghana. Il suo parrucchiere l'aiutava a togliersi i suoi pesanti costumi di scena dietro a dei cespugli in modo che potesse tirarsi il latte in un luogo appartato. (India)

Risposta alla crisi o all'emergenza

Quando una mamma si trova sotto stress per eventi indipendenti dal suo controllo, la sua responsabilità verso il suo bimbo non si limita al nutrimento ma alla sopravvivenza. Potrebbe avere bisogno di trovare un'abitazione sicura, del cibo, degli indumenti mentre deve anche lottare per comunicare con altri membri della famiglia, enti di sostegno, reti legali ed operatori sanitari.

Durante disastri naturali o in aree colpite da guerre o conflitti, le famiglie vengono sradicate dalle loro case e comunità e si trovano in luoghi non familiari. Gli enti sociali che si occupano dei bambini e delle famiglie possono sostenere le mamme che allattano fornendo loro ciò di cui ogni mamma necessita: cibo sufficiente, acqua e vestiario. Il latte della mamma può essere l'unico alimento sicuro disponibile per il suo bambino in queste circostanze.

Le norme operative per chi lavora per sostenere le donne che allattano e i bimbi in situazioni di emergenza sono disponibili online (www.enonline.net).

Una madre implicata in una crisi familiare (come un divorzio o una causa di custodia) ha ugualmente bisogno di sistemi di sostegno. Materiale scritto e risorse umane sono disponibili per dare informazioni e testimonianze a sostegno del bisogno che ha ogni bimbo della sua mamma e del rischio che corre quando viene nutrito con un sostituto del latte materno.

Anche una famiglia che affronta problemi di salute ha bisogni particolari. I centri di allattamento ospedalieri danno informazioni sulle possibilità dei genitori di stare con i loro neonati o bimbi, sui diritti dei bambini di fare visita alle loro mamme se sono degenti in ospedale e su possibili aiuti per tirarsi il latte quando una mamma non è in grado di allattare per un periodo. Sostenere una mamma per l'allattamento se è sieropositiva o ammalata di AIDS è una sfida, sia per la mamma che per chi la sta aiutando. Gli standards sanitari raccomandano allattamento esclusivo al seno per le donne sieropositive per i primi 6 mesi a meno che un nutrimento sostitutivo sia accettabile, realizzabile, accessibile, sostenibile e sicuro per loro e per i loro bambini prima di quel periodo⁸.

Quando una madre sta lottando in un momento di crisi o di emergenza, le organizzazioni, i governi, i singoli individui la possono aiutare e si meritano una medaglia d'ORO per i loro sforzi.

Sebbene tutte le mamme affrontino ostacoli ed abbiano bisogno di sostegno, una mamma che è in una situazione di povertà affronta un diverso tipo di ostacoli.

La mancanza di educazione, di risorse, di infrastrutture e di comfort di base unite alla non accessibilità o non disponibilità di cure sanitarie, scarsità di cibo, mancanza di gruppi di sostegno di mamme e l'inibizione a parlare di seno e di allattamento al seno, sono tutte situazioni avverse. Queste condizioni possono sussistere sia in un paese in via di sviluppo che industrializzato. Le donne che tradizionalmente allattano al seno devono essere protette dalle forze che indeboliscono l'allattamento al seno, come la pubblicità commerciale.

“Allattare al seno un bambino è un interesse della comunità; un'occasione celebrativa – ognuno ha un ruolo perché l'allattamento abbia successo. Un ambiente favorevole all'allattamento ha bisogno di persone che lo sostengano in ogni angolo.” – Negeya Sadig, Sudan



Quando l'uragano ha colpito la regione degli Stati del Golfo negli Stati Uniti, una consulente in allattamento materno ha lavorato per diffondere un avviso pubblico che desse informazioni essenziali e numeri utili per le mamme profughe che avevano bisogno di aiuto e d'informazioni sull'allattamento materno (USA).

Dato che le nazioni mandano i loro migliori atleti a partecipare ai Giochi Olimpici, è importante ricordare che un atleta sano viene da un inizio sano della vita. Non c'è dubbio che un'alimentazione ottimale dei neonati e dei bambini è essenziale per una crescita ed uno sviluppo ottimali.

Tutti vincono quando i bimbi sono allattati al seno!

Photo by Josephine Nalugo

Azioni per sostenere l'allattamento al seno

CERCHIO - LE DONNE AL CENTRO

- Apprendere tutto ciò che riguarda l'allattamento.
- Chiedere e offrire sostegno alle altre.
- Prendersi cura della salute e delle esigenze nutrizionali durante la gravidanza e la lattazione.
- Parlare con donne che abbiano avuto esperienze positive di allattamento.
- Frequentare un gruppo di auto-aiuto formato da mamme o altri gruppi analoghi.

CERCHIO - FAMIGLIA E RETE SOCIALE

- Fornire sostegno pratico alla mamma che allatta: preparare un pasto, dare una mano con gli altri figli, o aiutare nelle faccende domestiche.
- Apprendere tutto ciò che riguarda l'allattamento in modo da aiutare una mamma a saper prevenire o riconoscere e affrontare le difficoltà in tempo utile.
- Credere nell'abilità della mamma di allattare al seno il suo bambino.
- Fornirle il mezzo di trasporto per poter frequentare gli incontri del gruppo di auto-aiuto o per recarsi dalla consulente per l'allattamento.
- Scrivere lettere ai media per sostenere l'allattamento al seno e correggere le informazioni sbagliate.

CERCHIO - SISTEMA SANITARIO

- Imparare come formare un gruppo di sostegno per mamme già all'interno dei reparti di maternità.
- Seguire un corso per peer counsellors o altro tipo di corso sull'allattamento al seno.
- Sollecitare attivamente la classe dirigente medica e politica affinché appoggino l'iniziativa Ospedale Amico del Bambino in ogni struttura.
- Identificare gli/le esperti/e di lattazione nella vostra comunità e trovare il modo migliore per contattarli/e.
- Inserire le attività di consulenza e assistenza all'allattamento in tutti i corsi formativi degli operatori sanitari.

CERCHIO - GOVERNO E LEGISLAZIONE

- Parlare o scrivere ai politici per sensibilizzarli riguardo all'importanza di sostenere l'allattamento al seno.
- Richiedere una legislazione che attivi i provvedimenti del Codice Internazionale e sue successive risoluzioni del WHA.

- Unirsi al gruppo locale che sostiene l'allattamento e sostenere le sue attività.
- Inviare informazioni sull'iniziativa Ospedale Amico del Bambino ai direttori degli ospedali e dei reparti di maternità.
- Far circolare una petizione in cui si richiede di abbassare le tasse ai datori di lavoro che sostengono le madri nell'allattamento al seno.

CERCHIO - AMBIENTE DI LAVORO E IMPIEGO

- Se siete datore di lavoro, offrite un'area confortevole e adeguata alle madri che allattano al seno per poter nutrire il loro bambino o per spremersi il latte.
- Agite in accordo con le organizzazioni locali per sostenere l'allattamento nel settore del lavoro precario o a tempo determinato.
- Se siete la persona che si prende cura del bambino e lo nutre, imparate tutto quello che c'è da imparare per portare avanti l'esperienza dell'allattamento al seno.
- Se siete un membro della famiglia, facilitate i compiti domestici della madre che allatta e lavora.
- Scrivete ai legislatori perché sostengano il congedo retribuito durante l'allattamento, la possibilità di allungare tale periodo, e affinché promulgino leggi a supporto dei luoghi di lavoro che vengono incontro alle esigenze delle madri.

Cinque regole d'oro per sostenere l'allattamento al seno

- Considerate ogni situazione di mamma e figlio come individuale e unica; siate sensibili ai bisogni di una madre che allatta.
- Ascoltate empaticamente le preoccupazioni di una madre; trattenevi dal parlare e ponete domande solo per fare chiarezza; datele le informazioni strettamente necessarie affinché possa compiere le proprie scelte.
- Assicuratevi che i padri e le famiglie siano ben informati, in modo che possano dare il loro sostegno nell'allattamento.
- Ritenete i governanti, i luoghi di lavoro, e la società responsabili di creare un ambiente in cui ogni donna sia pienamente abilitata a decidere di allattare e ad agire in base alla sua decisione.
- Abbiate fiducia nella capacità della madre di allattare al seno con successo e comunicateglielo; d'altra parte, riconoscete quando una madre ha bisogno di più aiuto di quanto possiate offrirle.

La Dichiarazione Innocenti del 2005 chiede a tutti i partiti di "rafforzare le donne nei loro diritti, e come madri e come sostenitrici dell'allattamento presso altre madri."



Photo by Pushpa Valli Panadam

"Ogni cosa fatta al fine di rendere il mondo un luogo dove l'allattamento al seno funzioni meglio per le mamme e i bambini è un grande contributo. Può sembrare una piccola cosa, ma serve tantissimo" - Ted Greiner, USA

Foto: Copyright 2008 WABA. Le foto vincitrici del concorso possono essere visionate sul sito www.worldbreastfeedingweek.org

Riferimenti Bibliografici

1. Britton, C. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 1.
2. World Health Organization and LINKAGES. *Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries*. WHO: 2003
3. Sikorski, J. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2002.
4. Green, C.P. *Improving Breastfeeding Behaviors: Evidence from Two Decades of Intervention Research*. AED, The LINKAGES Project: 1999.
5. WABA 2007 WBW Action Folder
6. Pisacane, A. et al. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. *Pediatrics* 2005; 116(4): e494-e498.
7. Hörnell A et al (1999) Breastfeeding patterns in exclusively breastfed infants: a longitudinal prospective study in Uppsala, Sweden. *Acta Paediatrica* 88:203-11.
8. WHO 2007, HIV and Infant feeding: new evidence and programmatic experience: report of a technical consultation held on behalf of the Inter-agency Task Team (IATT) on Prevention of HIV Infections in Pregnant Women, Mothers and their infants, Geneva, Switzerland, 25-27 October 2006."

RINGRAZIAMENTI

Questo Action Folder è frutto dell'impegno e della collaborazione di persone di 14 diversi Paesi, che credono nell'importanza e nell'efficacia del Sostegno tra madri.

Coordinators: Rebecca Magalhães and Paulina Smith. Writers: Rebecca Magalhães, Melissa Vickers, Virginia Thorley, Miriam Labbok, Jennifer Yourkavitch, Dr. Prashant Gangal, Chris Mulford, Cindy Garrison. Contributors: Rae Davies, Mary Hurt, Rukhsana Haider, Luann Martin, Beth Styer. Reviewers: Judiann McNulty, Jennifer Hicks, Linda Parry. Editors: Judy Torgus, Melissa Vickers, Rebecca Magalhães, Paulina Smith. WABA Review Panel: Michael Latham, Sallie Page-Goetz, Hiroko Hongo, Louise James, Qamar Naseem, Dr. Raj Anand, Veronica Valdes, Maryanne Stone-Jiménez, Pushpa Panadam, National Coordinator/BFHI/Nigeria, James Achanyi-Fontem, Els Flies, Chris Mulford, Felicity Savage and Julianna Lim Abdullah. Production: Susan Siew, Julianna Lim Abdullah, Cheah Ling Ling and Adrian Cheah. This project is funded by the Dutch Ministry of Foreign Affairs (DGIS) and Swedish International Development Cooperation Agency (SIDA)."

Traduzione italiana a cura di Isabella Linsalata



La WABA (World Alliance for Breastfeeding Action ossia Alleanza mondiale per interventi a favore dell'allattamento) è un'alleanza globale di individui, reti ed organizzazioni che proteggono, promuovono e sostengono l'allattamento al seno basato sulla *Dichiarazione degli Innocenti* e la *Strategia Globale per l'Alimentazione dei Neonati e dei Bambini* dell'OMS e dell'UNICEF. WABA ha l'accreditamento di "consultative status" con l'UNICEF. I suoi collaboratori più stretti sono l'International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLL), l'International Lactation Consultant Association (ILCA), il Wellstart International, l'Academy of Breastfeeding Medicine (ABM), e LINKAGES. WABA ha l'accreditamento di "consultative status" con l'UNICEF ed è un'ONG nel Consiglio Economico e Sociale delle Nazioni Unite (ECOSOC).

Centri di coordinamento e distribuzione per la SAM

OVERALL COORDINATION

WABA Secretariat
P O Box 1200
10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655
waba@streamyx.com
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

AFRICA

IBFAN Africa
P O Box 781, Mbabane
Swaziland
Fax: 268-40 40546
ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrique

Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776,
Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 226-50-374163
ibfanfan@fasonet.bf

ASIA

WABA Secretariat
(See address above)

South Asia

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)
BP-33, Pitampura
Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-2734 3606
bpni.india@gmail.com

EUROPE

Baby Milk Action
34 Trumpington Street
Cambridge
CB2 1QY, UK
Fax: 44-1223-464 417
info@babymilkaction.org

CoFAM / SMAM

163 rue de Bagnole
75020 Paris, France
Fax: 01-4356 5246
secretariat@coordinationallaitement.org

GIFA

Avenue de la Paix 11
1202 Geneva, Switzerland
Fax: 41-22-798 4443
info@gifa.org

Aktionsgruppe

Babynahrung Ev (AGB)
Untere Maschstrasse 21
D-37073 Gottingen, Germany
Fax: 49-551-531 035
info@babynahrung.org

LATIN AMERICA

CEFEMINA

Apartado 5355, 1000 San Jose
Costa Rica
Fax: 506-224 3986
cefemina@racsa.co.cr

CEPREN

Av. Pardo, 1335 Of.301-302
Lima-18 Peru
Fax: 51-1 241 6205
cepren@amauta.rcp.net.pe

Origem Group

Rua da Uniao, 253, Boa Vista
Recife, Pernambuco CEP 50050-010
Brazil
Fax: 55-81-32314325
juliana@origem.org
www.aleitamenta.org.br

NORTH AMERICA

LLL International
957 N. Plum Grove Road
Schaumburg, IL 60173-4808, USA
Fax: 847-969 0460
llhq@lly.org www.lly.org

INFACCT Canada

6, Trinity Square, Toronto
ON M5G 1B1, Canada
Fax: 1-416-591 9355
info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

PACIFIC

Australian Breastfeeding Association (ABA)
P O Box 4000, Glen Iris
VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866
info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA

c/o Christine Qusted
Nutrition Centre Health
Department
Private Mail Bag
Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 70
brenda@lesamoa.net

In Italia la SAM viene coordinata dal MAMI -

Movimento Allattamento Materno Italiano
via Treggiaia, 11
50020 Romola
(FI)



email: info@mami.org
web: www.mami.org

Sul territorio puoi contattare:

La WABA non accetta sponsorizzazioni di qualunque tipo da compagnie che producono sostituti del latte materno, attrezzature connesse e cibi per l'alimentazione complementare. La WABA incoraggia tutti coloro che partecipano alla Settimana Mondiale per l'Allattamento (SAM) a rispettare e seguire questa presa di posizione etica.