

# SOSTENERE L'ALLATTAMENTO: VICINE ALLE MADRI



## 2013 - 21<sup>a</sup> Settimana Mondiale per l'Allattamento Materno

**C**inquantasette anni fa, sette mamme che allattavano cominciarono ad incontrarsi e capirono che la loro capacità di allattare i propri bimbi veniva dell'essere informate, istruite e sostenute emotivamente l'una dall'altra. Capirono anche che molte altre madri che avrebbero voluto allattare, avrebbero potuto essere messe nella condizione di farlo, se le persone intorno a loro avessero avuto le conoscenze e le capacità per sostenerle. Fu così creata La Leche League International (LLL), movimento d'avanguardia per un rinnovato interesse per l'allattamento; nacque il sostegno da mamma a mamma e questo movimento si sarebbe esteso a tutto il pianeta.

Molte donne scoprono che incontrarsi regolarmente in un gruppo per condividere esperienze e conoscenze e sostenersi per l'intera durata dell'allattamento ha un valore inestimabile. A volte però le madri hanno bisogno di essere aiutata individualmente da una persona competente, meglio se direttamente a casa. Così è dai gruppi di sostegno tra mamme che arrivò il concetto di sostegno individuale e le consulenze a domicilio presero piede. Oggigiorno ci sono diversi modi in cui le mamme possono ricevere sostegno dove si trovano.

# WABA 2013

[www.worldbreastfeedingweek.org](http://www.worldbreastfeedingweek.org)

Le foto sono le vincitrici del Corcorso Fotografico della SAM 2013.  
© 2013 degli Autori e di WABA. Tutti i diritti riservati.

### OBIETTIVI DELLA SAM 2013

- 1** Richiamare l'attenzione sull'importanza del sostegno fra pari nell'aiutare le madri ad avviare e sostenere l'allattamento al seno.
- 2** Informare la gente dei benefici altamente efficaci delle **peer counsellor** ("consulenti alla pari", ovvero mamme formate per aiutare altre mamme), e unire gli sforzi per espandere i programmi di consulenza tra pari.
- 3** Incoraggiare i sostenitori dell'allattamento al seno, a prescindere dalla loro formazione, a farsi avanti e a formarsi per sostenere mamme e bambini.
- 4** Identificare nelle comunità locali dei gruppi di sostegno all'allattamento materno, a cui le mamme si possano rivolgere per un aiuto dopo la nascita.
- 5** Richiamare i governi e i punti nascita a livello mondiale a lavorare attivamente per attuare i 10 e i 7 Passi delle Iniziative Ospedali&Comunità Amici dei Bambini, in particolare i Passi 10 e 7, per migliorare la durata e i tassi di allattamento esclusivo al seno.



Helman Nino Berdugo - Colombia



J. Rohith Varma - India



John Musisi - Uganda



Shih, Yue Cheng - Taiwan

### Motivazioni

Molte madri rinunciano all'allattamento esclusivo al seno o smettono di allattare del tutto, nel periodo che va da pochi giorni a sei mesi dopo il parto, anche se è avvenuto in un Ospedale Amico del Bambino. Questo è un periodo in cui può essere complicato per una mamma recarsi presso una struttura o un operatore sanitario che possa aiutarla, quindi il sostegno nella comunità è vitale. Un tempo il sostegno era dato dalle donne più anziane della famiglia e della comunità, soprattutto nei 40-42 giorni dopo il parto. Col cambiamento della società e l'urbanizzazione i membri della famiglia possono essere lontani e l'urgenza di tornare al lavoro ha causato la scomparsa di questo periodo di cura della diade madre/bambino. L'aiuto adesso deve provenire da operatori sanitari, amici, padri dei bambini o compagni. Questo nuovo sistema di sostegno può però non avere tutto il necessario per essere efficace. Persino gli operatori sanitari come medici, infermieri, ostetriche, doule o altri possono non avere una preparazione specifica nel sostegno all'allattamento; molti corsi si concentrano sui primissimi giorni, soffermandosi su posizione e attacco piuttosto che sulle abilità che serviranno per farcela da sole una volta tornate a casa dall'ospedale. Molti operatori sanitari, inoltre, sono costretti a dedicare meno tempo ad ogni paziente, complicando il problema; le consulenti professionali per l'allattamento (IBCLC) hanno le capacità, ma non sono reperibili su tutto il territorio.

Un modo sicuramente efficace per dare sostegno alle madri dove non è disponibile un aiuto professionale è attraverso il peer counselling. Le peer counsellor (PC) sono di solito donne della comunità formate per dare assistenza e supporto all'allattamento materno, indipendentemente dalla loro formazione di base. Sono rapidamente reperibili e vicine al domicilio delle madri e possono fornire un aiuto continuativo e quotidiano. Il sostegno alla pari può essere associato all'occasionale assistenza di una IBCLC o altri professionisti, per offrire un'assistenza completa e continuativa. Sono anche molto utili gruppi di sostegno tra donne che hanno già bambini e chi non ne ha, ma che partoriscono più o meno nello stesso periodo, con incontri prima e dopo la nascita dei bambini durante i quali possono confrontarsi e imparare l'una dall'altra.<sup>1</sup>

## I 10 PASSI OMS/UNICEF PER L'ALLATTAMENTO AL SENO

### dell'Iniziativa "Ospedale Amico dei Bambini"

**10° PASSO: Promuovere la collaborazione tra il personale della struttura, il territorio, i gruppi di sostegno e la comunità locale per creare reti di sostegno a cui indirizzare le madri alla dimissione dall'ospedale.**

Criteri per il Passo numero 10:

- la struttura deve indirizzare le madri verso una rete di servizi per il proseguimento del sostegno per l'alimentazione del bambino e per la genitorialità dopo la dimissione e deve fornire indicazioni scritte su dove rivolgersi.
- la struttura e i servizi territoriali devono promuovere la creazione di gruppi di madri e coordinarsi con gli stessi per fornire sostegno alle madri relativamente all'alimentazione dei loro bambini.
- lo staff deve incoraggiare una visita di controllo per madri e neonati entro pochi giorni dalla nascita (preferibilmente entro il 4° giorno dopo il parto e di nuovo durante la seconda settimana di vita) presso il punto nascita, un consultorio o un ambulatorio pediatrico, fatta da una persona esperta in allattamento che può valutare l'andamento dell'alimentazione e dare il sostegno necessario.

tratto da UNICEF Italia, *Standard per le Buone Pratiche per gli Ospedali: Iniziativa Ospedali&Comunità Amici dei Bambini*, Roma: UNICEF Italia, 2009.

[http://www.unicef.it/Allegati/Standard\\_BFHI\\_2mag12.pdf](http://www.unicef.it/Allegati/Standard_BFHI_2mag12.pdf)

## Peer Counselling – una risposta logica

Le reti sociali tra donne hanno un impatto massivo sulle scelte salute-correlate. Le donne sono spesso influenzate da altre donne con cui stanno condividendo le stesse esperienze, specialmente se relative alla genitorialità. Quando una neomadre può contare su qualcuno che la comprende identificandosi nella sua stessa esperienza, riesce a gestire meglio e con maggiore serenità il ruolo di madre. Il sostegno dei pari è quindi una fonte di sostegno estremamente valida e può diventare una vera e propria ancora di salvezza per le madri con problemi relativi all'allattamento al seno.

Lo scopo del sostegno tra pari è quello di sostenere le madri sia in gravidanza che dopo il parto ad acquisire confidenza con l'allattamento al seno. Le peer counsellor devono ricevere una formazione sia sugli aspetti pratici relativi all'allattamento al seno,

1. Pugin E, Valdés V, Labbok MH, Pérez A, and R Aravena. Does Prenatal Breastfeeding Skills Group Education Increase the Effectiveness of a Comprehensive Breastfeeding Promotion Program? *J Hum Lact* 1996; 12: 15

“La chiave per un allattamento di successo è un sostegno domiciliare e territoriale continuativo.”

sia relativa ad abilità di counselling. La maggior parte delle peer counsellor sono madri che hanno già vissuto l'esperienza di allattare al seno, ma anche giovani donne, padri e altri membri della comunità desiderosi di poter offrire un sostegno alle madri, si sono rivelati validi counsellor.

Il sostegno tra pari può essere adattato e personalizzato in base alle esigenze socio-economiche e culturali. Può essere fornito tramite gruppi di sostegno tra madri o tramite un'assistenza individuale.

In base alle caratteristiche del gruppo, i metodi utilizzati possono includere: incontri di gruppo presso una sede sul territorio, ripetuti controlli informali presso le strutture di assistenza territoriali per le donne con particolari problematiche, visite domiciliari, sostegno tramite telefono, e-mail, posta, chat, sms, corsi di accompagnamento alla nascita; oppure servizi collegati ad una struttura ospedaliera, servizi consultoriali e centri di riferimento territoriale. Coordinare ed integrare il sostegno fornito da pari con quello di professionisti sanitari a cui le madri possono rivolgersi in caso di ulteriori necessità, è particolarmente utile, perché crea una continuità tra i servizi ospedalieri e il territorio.



Dr. Sushma Malik - India



Delly's Mishu Reyes Alania - Peru

## L'efficacia del sostegno tra pari

È stato dimostrato in una vasta gamma di ricerche che il sostegno tra pari è un modo molto efficace per aumentare i tassi di allattamento (vedi i riferimenti 1-4 al termine di questo *Pacchetto delle Idee*). Sono state pubblicate diverse revisioni sistematiche (vedi i riferimenti 5-10), che comprendono anche la sintesi di molti studi singoli.

Le principali conclusioni delle revisioni sono:

- Tutti i tipi di sostegno sono efficaci per aumentare sia l'allattamento esclusivo sia l'allattamento parziale
- Il sostegno gratuito e il quello professionale sono entrambi efficaci, separatamente e insieme
- Il sostegno di persona è generalmente più efficace rispetto a quello telefonico.

Programmi di sostegno tra pari da soli hanno dimostrato di aumentare sia l'inizio che la durata dell'allattamento. Essi sono particolarmente utili per i seguenti gruppi:

- Donne a basso o medio reddito che non abbiano accesso ad un sostegno professionale
- Donne che sono indecise circa l'allattamento
- Donne che intendono allattare, ma che necessitano di sostegno.

## Le caratteristiche di un sostegno efficace sono:

- Buona formazione pratica, comprese abilità relazionali e di comunicazione senza le quali la peer counsellor (PC) potrà avere difficoltà ad entrare in rapporto con una madre;
- Concreta conoscenza della cultura locale, e dei servizi del

2. Saadeh RJ, editor with Miriam H. Labbok, Kristin A. Cooney, Peggy Koniz-Booher (1993), *Breast-feeding: the Technical Basis and Recommendations for Action: Role of Mother Support Groups*, Geneva, World Health Organization, 62-74. Disponibile a: [http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/WHO\\_NUT\\_MCH\\_93.1\\_%28part2%29.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/WHO_NUT_MCH_93.1_%28part2%29.pdf)

## Le peer counsellor de La Leche League International (LLLI): un'alternativa alle Consulenti tradizionali

LLLI ha aperto la strada al sostegno, alla formazione e all'informazione sull'allattamento. LLLI ha utilizzato una combinazione di abilità di apprendimento e strumenti di comunicazione che rispettano l'esperienza personale di vita della madre, la sua cultura e le sue conoscenze sull'allattamento. LLLI ha visto donne che non solo hanno aumentato l'incidenza e la durata del proprio allattamento ma, informate e sostenute, sono state in grado a loro volta di promuovere la cultura dell'allattamento ad altre mamme attraverso gruppi formali e situazioni informali come in negozi, luoghi di culto, scuole e uffici. Grazie al sostegno le donne guadagnano fiducia in se stesse nelle loro capacità di madri, e cioè si ripercuote in molti aspetti della loro vita.

LLLI riconosce che i suoi tradizionali incontri di gruppo sono un efficace strumento, ma purtroppo non sono diffusi in ogni comunità locale. Per ovviare a ciò negli anni '80 in alcuni Paesi (non in Italia) LLLI ha sviluppato un suo programma di formazione di peer counsellor.

territorio;

- iii. Collegamento con i servizi sanitari, con i professionisti della salute che stanno in secondo piano, svolgendo un ruolo facilitante, e con le PC che inviano le madri alle persone o strutture che possono gestire le problematiche più complesse;
- iv. Formazione permanente con materiali disponibili e aggiornati e contatti con formatori e supervisori per aggiornamenti;
- v. Una qualche forma di compenso per le PC laddove ci sono progetti mirati può sostenere la partecipazione per periodi più lunghi evitando un rapido turn-over.

### Un sostegno efficace richiede inoltre:

Frequente contatto di persona nella fase post-natale con le madri (almeno 8/9 volte se possibile).

- Alle donne dovrebbero essere offerti appuntamenti programmati, periodici e continuativi.
- Il sostegno che viene offerto solo se sono le donne a cercare aiuto è improbabile che sia efficace.

I contatti devono essere, per esempio:

- il primo giorno dopo il parto, e altre due volte nella prima settimana;
- di nuovo a due settimane e a quattro settimane;
- più contatti se ci sono difficoltà.

Contattare prima o subito dopo il parto aiuta a costruire un rapporto di fiducia con la madre.

### Diversi fornitori di sostegno alle madri - tradizionali o professionali

Le Consulenti de La Leche League International sono mamme esperte che sono state formate e accreditate per facilitare i gruppi di sostegno per le madri nelle loro comunità e hanno accesso a una rete internazionale di informazioni aggiornate in caso di necessità. I Consulenti professionali in allattamento (IBCLC) sono professionisti qualificati molti dei quali sono infermieri, ostetriche, doule e medici, che aggiungono una nuova importante competenza alla loro professionalità.

La formazione di peer counsellor è più flessibile, e permette alle persone di formarsi come sostenitori tra pari che possono non avere il background formativo e professionale de La Leche League o IBCLC.

I programmi di peer counselling possono essere introdotti in qualsiasi ambiente per sostenere le madri e aumentare i tassi di allattamento; governi, servizi sanitari e della comunità dovrebbero essere sollecitati ad avviare questi programmi come un importante aspetto della salute pubblica. Queste iniziative sono già state introdotte in molti luoghi come parte dell'Iniziativa Ospedali&Comunità Amici dei Bambini (BFHI/BFCI).

## Diventare una Peer Counsellor

Chiunque abbia avuto esperienza personale di allattamento del proprio bambino può diventare peer counsellor. Ma anche chi è in possesso di un grande entusiasmo e della predisposizione a lavorare attivamente con altre donne per supportare l'allattamento al seno è una buona candidata.

In alcune situazioni è appropriato che la PC sia raccomandata da professionisti del settore che operano nella zona o da qualcuno che ricopre un ruolo di guida nella comunità in cui la PC opera e di cui sarebbe importante che la PC si senta parte integrante.

Una PC deve completare un corso di formazione certificata in genere di almeno 20-30 ore che include una parte di pratica con le mamme e i bambini. Le docenti di questi corsi sono operatori del settore sanitario o rappresentanti di LLLI appositamente preparate per la formazione. I corsi sono solitamente organizzati localmente o adattati da corsi già esistenti (*si veda la sezione Risorse*), adeguati al livello di preparazione scolastica degli allievi e ai bisogni dei programmi di cultura locale. Dopo la formazione la PC sarà supervisionata nelle prime consulenze dalla docente o da un altro operatore del settore.

Un Programma di formazione di peer counselling fornisce gli strumenti per diventare PC a chiunque si voglia impegnare nella promozione dell'allattamento al seno, qualunque sia il suo livello di preparazione scolastica. Tutte le PC raccontano di come la loro esperienza sia gratificante e vivono un grande senso di soddisfazione per aver influito positivamente sulla vita di altre persone. Lavorare come PC ha consentito a diverse donne che vivevano in condizioni di povertà di emanciparsi e intraprendere un lavoro assumendosi nuove altre responsabilità per se stesse e per la comunità di cui fanno parte.

### Quali sono le responsabilità della Peer Counsellor?

Le peer counsellor possono operare presso un servizio territoriale come un consultorio, presso la propria abitazione o in un contesto ospedaliero. Dovrebbero lavorare adottando modalità che rispettano la dignità della madre, il sistema sanitario e le persone con cui si trovano ad operare. Incoraggiano le madri ad allattare al seno ascoltandole e sostenendole nella ricerca di modalità con cui rendere l'allattamento al seno parte integrante della loro routine quotidiana. Il loro obiettivo è aiutare le madri ad avviare un allattamento al seno esclusivo, fornendo le informazioni adeguate alle specifiche necessità delle madri. Le PC devono inoltre conoscere i propri limiti nella risoluzione dei problemi, riconoscendo le situazioni in cui chiedere aiuto ulteriore. Migliore è l'inizio, migliori saranno i risultati!

### Le responsabilità della PC includono anche:

- i. Contattare o fare visita alle madri della comunità (prima e dopo il parto), discutendo con loro di allattamento al seno con appropriate modalità di counselling.
- ii. Insegnare alle madri gli aspetti pratici dell'allattamento al seno, come la corretta posizione ed attacco e la spremitura manuale, e sostenerle nella soluzione dei problemi più comuni.
- iii. Conoscere le persone esperte in allattamento al seno presenti sul territorio, ed inviare loro le donne quando necessario.
- iv. Condurre gruppi di sostegno quando e dove è opportuno.
- v. Offrire alle madri, nei casi in cui è opportuno, un sostegno telefonico.
- vi. Essere pronti a rispondere a domande che riguardano l'allattamento al seno provenienti dal territorio, per esempio dalle scuole o dalle strutture del sistema sanitario.
- vii. Partecipare ad eventi dedicati alla salute rispondendo alle domande e diffondendo informazioni.
- viii. Parlare di allattamento al seno quando richiesto.



Jose Antonio Araujo Mayorca - Peru



Ruth Babirye - Uganda

- ix. Riferire con regolarità al proprio supervisore il lavoro svolto.
- x. Restare accanto alle madri nelle prime settimane dopo il parto o nei momenti in cui manifestano particolari difficoltà o necessità.

## Storie di Peer Counsellors nel mondo

### Cape Town, Sud Africa

di Sophia Blows e Rosemary Gauld

Rowena Adams lavora in una clinica in una zona molto povera, incoraggia le madri ad allattare in maniera esclusiva per 6 mesi e poi a continuare ad allattare insieme all'alimentazione complementare mantenendosi costantemente in contatto con loro. In due anni c'è stato un notevole aumento dell'allattamento al seno in confronto all'alimentazione con latte formulato e molte madri stanno scegliendo di allattare al seno, anche madri sieropositive. Ogni madre riceve un certificato di allattamento quando ha allattato per 6 mesi.



Per celebrare l'evento Rowena dà una piccola festa presso la clinica per le madri. Rowena ha la maglia bianca e Antionette Jacobs, che l'aiuta, ha la maglia nera.

### Filippine: un esempio di come funziona, con risultati inaspettati!

di Ines Fernandez

Nel periodo 2011-2012, l'OMS nelle Filippine ha finanziato Arugaan (ONG) un gruppo di sostegno alle madri, per fornire formazione come peer counsellor sull'allattamento esclusivo al seno a 6.000 operatori sanitari, figure di riferimento per le madri e anche a politici; tale formazione si radicava in seno alle comunità di 20 città, indipendentemente dagli ospedali. Ogni PC doveva reclutare una donna in gravidanza e due madri di bambini che avevano meno di 6 mesi, e offrire loro consigli sull'allattamento esclusivo al seno. Da ogni PC formata ci si aspettava che sostenesse 20 madri ogni anno. In seguito è stato scoperto che ben sei nonne stavano allattando. Avevano utilizzato le conoscenze acquisite durante la formazione per rilattare e sono state accolte come moderne eroine (per il supporto fornito alle loro figlie che lavoravano in fabbriche, call centers e uffici). In alcune comunità, le Nonne-Peer Counsellors che allattavano sono diventate vere e propri modelli da seguire per le madri. Una nonna ha allattato tre gemelli e la cosa è stata riportata da un importante programma televisivo. Questo dimostra cosa può accadere quando i governi appoggiano la necessità di programmi di sostegno tra pari.

### Sharjah, Emirati Arabi Uniti

di Badriyah Riad

Incontrare le madri nei servizi consultoriali nei giorni in cui si effettuavano le vaccinazioni era il principale obiettivo del gruppo Breastfeeding Friends di Sharjah l'anno scorso. Il counselling individuale ha avuto molto successo e ha dato la possibilità alle nuove PC di acquisire sicurezza mentre le madri imparavano nuove cose riguardo l'allattamento e a come le PC potessero aiutarle ad essere madri migliori.



Le PC ad un banchetto in un ospedale per sensibilizzare la popolazione.



16 peer counsellor 'Madres Consejeras' alla cerimonia di consegna del diploma dopo la formazione presso S. Lucia LaReforma, Totonicapán, Guatemala

### Guatemala: un programma di peer counselling in aree rurali

di Mimi Maza

Distribuita sulle regioni montuose del Guatemala, la maggior parte della popolazione di Totonicapán è costituita da indigeni. Queste comunità presentano uno dei più elevati tassi di malnutrizione cronica fra i bambini sotto i 5 anni di età, che tocca l'82,2%.

È stata sviluppata una strategia di educazione basata sulla comunità con interventi mirati a:

- Istruire madri come peer counsellor per educare le donne gravide e le madri di bambini sotto i 3 anni tramite gruppi di sostegno "da mamma a mamma", visite domiciliari e consulenze individuali.
- Incrementare l'allattamento al seno esclusivo per 6 mesi e fornire informazioni sull'alimentazione complementare appropriata, usando cibo locale, proseguendo l'allattamento al seno fino ai 2 anni o oltre.
- Fornire una educazione nelle singole comunità con la partecipazione di donne (specialmente donne gravide e madri con bambini sotto i 3 anni) orientata al cambiamento delle pratiche di alimentazione e cura dei bambini sotto i 3 anni - per contribuire a ridurre la malnutrizione cronica nei bambini sotto i 5 anni.

Sono state addestrate 200 peer counsellor volontarie scelte in seno alla comunità di appartenenza. Ogni peer counsellor:

- Parla la lingua locale
- Ha allattato al seno il suo bambino
- È disposta ad offrire il suo tempo come volontaria (12-15 ore al mese)
- È accettata dalla sua comunità, ha il supporto del proprio marito e della famiglia
- È desiderosa di imparare e condividere ciò che ha appreso
- È una buona comunicatrice e si mostra disponibile a ricevere una formazione completa
- Idealmente (ma non è essenziale) sa leggere e scrivere



Sostegno da mamma a mamma nell'area rurale Momostenango, Totonicapán.

Attività svolte dalle Peer Counsellors:

- Gruppi di sostegno da mamma a mamma
- Consulenze individuali
- Visite domiciliari in momenti cruciali della vita della donna e del suo bambino, ad esempio durante la gravidanza, dopo la nascita, al momento dell'alimentazione complementare all'età di 6 mesi o quando il bambino è malato o malnutrito.

Oltre alla positiva formazione delle peer counsellor, al termine del programma nel 2012 si è formata una rete tra i gruppi di sostegno da mamma a mamma degli 8 comuni di Totonicapán.

## Come possono i colleghi sostenere le madri nell'ambiente di lavoro?

Le madri lavoratrici possono tornare a lavorare subito dopo il parto per vari motivi. A seconda delle politiche del lavoro, della natura del loro lavoro o per altri motivi, le madri possono o non possono essere in grado di portare i loro bambini sul luogo di lavoro o averli nelle vicinanze.

È qui che i colleghi di lavoro possono essere d'aiuto. I colleghi possono essere importanti sostenitori delle mamme che allattano nell'ambiente di lavoro. Aiutare una collega a trovare il tempo necessario per estrarre il latte o dire soltanto qualcosa di incoraggiante assicura un ambiente positivo che aiuta le mamme a mantenere l'allattamento al seno. Anche i medici hanno bisogno di sostegno per allattare e possono sostenersi a vicenda nel loro lavoro!

Visita anche la sotto-sezione "Women and Work" sul sito della WABA, per la "Maternity Protection Chart" (Tabella sulla Protezione della Maternità). Essa fornisce una tabella completa che elenca la legislazione a tutela della maternità in tutto il mondo. (<http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>)

## Peer Counselling - una parte vitale della protezione, promozione e sostegno dell'allattamento

L'allattamento materno è vitale per la salute e il benessere dei bambini, delle madri, delle famiglie, della società e dell'ambiente. Le neo mamme sono bombardate da informazioni fuorvianti e dai consigli delle persone che le circondano e dal marketing non etico

e aggressivo dei produttori di latte artificiale e vengono persuase ad adottare pratiche di salute inadeguate. Le madri hanno bisogno di essere protette da queste influenze e di essere sostenute dalle persone vicine.

Ogni donna, uomo o giovane può migliorare la vita delle madri e dei bambini che li circonda imparando a conoscere

l'allattamento materno e decidendo di sostenere le madri che incontrano naturalmente nella loro famiglia, nella comunità e nell'ambiente di lavoro. Alcuni possono desiderare un maggiore coinvolgimento e intraprendere la formazione da PC.

In questo modo tutti possono portare un sostegno all'allattamento più vicino alle madri quando è più necessario. Un passo avanti per fare la differenza e creare insieme un mondo migliore per tutti!

## SAM 2013 - invito ad ulteriori azioni:

**1** Sviluppare consapevolezza sul ruolo importante dei programmi di peer counselling per la diffusione e l'aumento dell'allattamento materno, importantissimo per migliorare la salute e lo sviluppo del bambino e delle madri.

### Cosa puoi fare:

- Cerca notizie di gruppi di peer counsellor nel tuo quartiere, città o paese.
- Incontrali e cerca di capire quante peer counsellor ci sono, che tipo di formazione hanno, come sono organizzate e quante mamme sostengono. Se possibile, cerca di capire se hanno dei dati sulla ricaduta che hanno, in termini di tassi d'allattamento, nelle loro realtà.
- Porta a conoscenza il lavoro svolto dalle peer counsellor, scrivendo un articolo di giornale.
- Avendone l'opportunità, parla del lavoro delle peer counsellor in contesti che potrebbero essere interessati quali: operatori sanitari, settori pubblici e del volontariato.

**2** Promuovere corsi di formazione per peer counsellor e relativi formatori, quale intervento economicamente efficace per l'aumento dei tassi di allattamento materno.

### Cosa puoi fare:

- Scopri se nella tua realtà territoriale vi sono programmi di educazione alla salute e all'alimentazione.
- Incontrati e scambia idee con gli organizzatori di tali programmi in modo da comprendere se siano previsti momenti dedicati al tema

dell'allattamento materno. Spiega il ruolo di un corso di peer counselling sui temi dell'allattamento materno e l'effetto positivo e di sostegno che tale azione può avere sulle donne delle comunità di appartenenza, e suggerisci di prevedere tali corsi di formazione come parte del loro percorso previsto.

**3** Incoraggiare il coinvolgimento attivo degli operatori sanitari del settore pubblico e privato invitandoli a collaborare ai programmi di peer counselling, a indirizzare le madri a peer counsellor adeguatamente formate a livello locale, ad accettarne le raccomandazioni e aiutarle nella formazione di base e nell'aggiornamento.

### Cosa puoi fare:

- Individua opportunità per dialogare con gli operatori o gli amministratori sanitari interessati dell'iniziativa Ospedali&Comunità Amici dei Bambini o con i funzionari del servizio sanitario in merito ai tassi di allattamento al seno nel territorio e a cosa si stia facendo per promuovere l'allattamento al seno, come ad esempio l'iniziativa Ospedali Amici dei Bambini.
- Spiega come le PC presenti nella comunità possano rappresentare un metodo economicamente efficace per sostenere l'allattamento al seno una volta che le neomamme lasciano l'ospedale, soprattutto laddove gli operatori sanitari non hanno sufficiente tempo a disposizione per seguirle da vicino e sostenerle in modo appropriato nell'allattamento al seno.
- Spiega come questo sia particolarmente efficace quando l'ospedale e il servizio sanitario nazionale lavorano in stretta collaborazione per sviluppare il programma rispettando il Passo 10 dell'iniziativa Ospedali Amici dei Bambini e il Passo 7 dell'iniziativa Comunità Amica.

**4** Sollecitare i governi, le agenzie per la raccolta fondi e le organizzazioni non governative a investire nella formazione dei membri della comunità come PC, a costruire un sistema di supporto sostenibile per le mamme che allattano in ogni comunità.

### Cosa puoi fare:

- Individua opportunità di incontro e dialogo con i rappresentanti di tali organizzazioni in merito ai programmi di peer counselling e alla loro efficacia a livello economico e chiedi il sostegno per finanziare lo sviluppo e il supporto di questi programmi.

**5** Incoraggiare coloro che sono interessati all'allattamento - madri con esperienza, nonni, giovani, indipendentemente dalla loro educazione o dalla provenienza sociale - a fare corsi di formazione per diventare peer counsellor sull'allattamento in modo da essere di sostegno alle mamme e ai loro bambini.

### Cosa puoi fare:

- Cerca di partecipare ad incontri nella comunità, gruppi di mamme, organizzazioni religiose, altre associazioni nate all'interno della comunità e corsi di accompagnamento alla nascita. Chiedi di poter parlare con loro in modo da poter spiegare l'allattamento e l'importanza del sostegno tra pari. Inoltre chiedi se ci fosse qualcuna interessata a conoscere di più e che voglia diventare lei stessa peer counsellor.

**6** Informare le donne in gravidanza e le madri, in modo che capiscano l'importanza del sostegno da mamma a mamma e il bisogno di condividere l'esperienza dell'allattamento. Incoraggiare le madri a formare e partecipare a questi gruppi con altre mamme nella loro comunità.

### Cosa puoi fare:

- Parla a gruppi di donne, gruppi della comunità, e madri durante gli incontri in gravidanza, riguardo all'importanza del sostegno da mamma a mamma rispetto all'allattamento, e chiedi se nessuna di loro fosse interessata nel formare un gruppo.
- I gruppi di sostegno da mamma a mamma lavorano meglio in alcune comunità piuttosto che in altre, per questo prima bisogna parlare con le persone e capire se a loro piacerebbe fondare un gruppo. Può essere più facile in un contesto urbano rispetto a quello rurale, o viceversa. A volte un gruppo nasce da un corso pre parto, iniziato dall'ostetrica che conduce il corso, e poi le madri prendono il comando.



Pooja Panchal - India



Esther Gillett - USA

# Risorse utili:

## Riferimenti bibliografici:

### Studi-chiave:

- Haider R; Effect of community-based peer counsellors on exclusive breastfeeding practices in Dhaka, Bangladesh: a randomised controlled trial. Lancet 2000; 356: 1643-47. Abstract a: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11089824>
- Coutinho; Comparison of the effect of two systems for the promotion of exclusive breastfeeding. Lancet 2005; 366: 1094-100. Disponibile a: <http://www.dors.it/latte/docum/comparazione%20di%20%20sistemi%20di%20promozione%20allattamento.pdf>
- Agrasada; Postnatal peer counselling on exclusive breastfeeding of low-birth-weight infants: a RCT. Arch Paediatr 2005; 94: 1109-1115. Abstract a: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16188857>
- Balaluka; Community volunteers can improve breastfeeding among children under 6 months of age in the Democratic Republic of Congo Crisis. International Breastfeeding Journal 2012; 7:2. Disponibile a: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3323360/pdf/1746-4358-7-2.pdf>

### Revisioni:

- Britton et al; Support for breastfeeding mothers (Review) The Cochrane Library 2007 Issue 2. Disponibile a: <http://apps.who.int/rhl/reviews/CD001141.pdf>
- Renfrew et al; Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Review), The Cochrane Library 2012 Issue 5. Disponibile a: <http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=427863812&url=1ac7facf71340435589e8243d9bd85dd>
- Community-based strategies for breastfeeding promotion and support in Developing Countries, WHO 2003. Disponibile a: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/9241591218/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9241591218/en/)
- Peres-Escamilla. Evidence based breastfeeding promotion: The Baby-Friendly Hospital Initiative. J.Nutrition 2007; 137:484-7 Disponibile a: <http://jn.nutrition.org/content/137/2/484.full>
- Chapman et al; Review: Breastfeeding Peer Counselling: From Efficacy Through Scale-Up. J.Human Lactation 2010; 26:314 Abstract a: <http://jhl.sagepub.com/content/26/3/314.short>
- Hannula; A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. J.Clinical Nursing 2008; 17: 1132-1143. Abstract a: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18416790>

### Corsi di formazione:

- WHO/UNICEF Breastfeeding Counselling: A Training Course. Disponibile in italiano a: <http://www.epicentro.iss.it/argomenti/allattamento/oms.asp>
- Community Based Infant and Young Child Feeding Counselling Package UNICEF 2010. Vedi: [http://www.unicef.org/nutrition/index\\_58362.html](http://www.unicef.org/nutrition/index_58362.html)
- Training of Trainers for Mother-to-Mother Support Groups. Vedi: <http://www.linkagesproject.org/media/publications/Training%20Modules/MTMSG.pdf>
- Loving Support; Peer Counselling (WIC materials). Il curriculum della formazione per Peer Counsellor del WIC è una cartella zippata (molto pesante) che contiene slide in PowerPoint, video, e altri files, disponibile sia in inglese che in spagnolo. Vedi: [http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning\\_Center/support\\_peer.html](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning_Center/support_peer.html)
- In italiano si vedano anche gli "Strumenti per la formazione" tra i Materiali utili per le iniziative Ospedali&Comunità Amici dei Bambini, disponibili a: <http://www.unicef.it/doc/1147/ospedali-e-comunita-amiche-dei-bambini-materiali-utili.htm>

### La Leche League

Per materiali in lingua inglese, vedi il "pacchetto delle idee" (Action Folder) in inglese, al link <http://www.worldbreastfeedingweek.org/pdf/wbw2013-af-eng.pdf>  
In lingua italiana si veda <http://www.lilitalia.org> e anche [http://www.lilitalia.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=23&Itemid=61](http://www.lilitalia.org/index.php?option=com_content&task=view&id=23&Itemid=61)

### Associazione delle Consulenti Professionali in Allattamento Materno

Sito di ILCA, associazione internazionale: <http://www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=1>  
Sito dell'Associazione italiana (AICPAM): <http://www.aicpam.org/>

### World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)

Vedi la sotto-sezione sul sostegno alle madri della WABA: <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/index.htm>  
La traduzione in italiano è: <http://www.mami.org/progetto-gims-5-2007/>

Guarda la Mappa del Sostegno alle Madri sul sito WABA: <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm>. Una mappa dei gruppi di sostegno in Italia è sul sito del MAMI, alla pagina <http://www.mami.org/gruppi-di-sostegno/>

Guarda la Carta sulla Tutela della Maternità della WABA: una tabella riassuntiva che elenca le Leggi a tutela della maternità in tutto il mondo, Paese per Paese. Le informazioni vengono aggiornate ogni due anni, in collaborazione con l'ILCO, Organizzazione Internazionale del Lavoro. Vedi: <http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>. Informazioni sulle leggi italiane a tutela della maternità: <http://www.pariopportunita.gov.it/index.php/normativa-nazionale/219-tutela-della-maternita-e-paternita>

# Centri di coordinamento e distribuzione per la SAM

## COORDINAMENTO CENTRALE

### Segreteria WABA

P O Box 1200, 10850 Penang, Malaysia  
Fax: 60-4-657 2655, [waba@waba.org.my](mailto:waba@waba.org.my)  
[www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)  
[www.worldbreastfeedingweek.org](http://www.worldbreastfeedingweek.org)

## EUROPA

In Italia la SAM è coordinata da

### MAMI -

### Movimento

### Allattamento

### Materno Italiano

via Treggiaia, 11

50020 Romola (FI)

[info@mami.org](mailto:info@mami.org)

[www.mami.org](http://www.mami.org)



### Baby Milk Action

34 Trumpington Street, Cambridge  
CB2 1QY, UK Fax: 44-1223-464 417  
[info@babymilkaction.org](mailto:info@babymilkaction.org)

### COFAM / SMAM

chez Nicole LARTIGUE  
33 rue des Alizes  
17140 LAGORD, France  
[http://coordinat.../](http://coordination-allaitement.org/)

### IBFAN-GIFA

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

### Aktionsgruppe

### Babynahrung Ev (AGB)

Untere Maschstrasse 21  
D-37073 Göttingen, Germany  
Fax: 49-551-531 035, [info@babynahrung.org](mailto:info@babynahrung.org)

## ASIA

### Segreteria WABA Secretariat

(Vedi i riferimenti alla voce COORDINAMENTO CENTRALE)

## SOUTH ASIA

### Breastfeeding Promotion

### Network of India (BPNI)

BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, India  
Fax: 91-11-2734 3606, [bpni.india@gmail.com](mailto:bpni.india@gmail.com)

## AFRICA

### IBFAN Africa

P O Box 781, Mbabane, Swaziland  
Fax: 268-40 40546, [ibfanswd@realnet.co.sz](mailto:ibfanswd@realnet.co.sz)

### IBFAN Afrique

Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776,  
Ouagadougou 01, Burkina Faso  
Fax: 226-50-374163, [ibfanfan@fasonet.bt](mailto:ibfanfan@fasonet.bt)

## SUD AMERICA

### CEFEMINA

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

### CEPREN

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

## IBFAN Brasil

Rua Carlos Gomes, 1513,  
Sala 02 Jd. Carlos Gomes  
Jundiaí-SP-Brasil. CEP: 13215-021  
Tel/Fax: (11) 4522 5658  
[coordenaibfan@terra.com.br](mailto:coordenaibfan@terra.com.br)

## NORD AMERICA

### LLL International

957 N. Plum Grove Road  
Schaumburg, IL 60173-4808, USA  
Fax: 847-969 0460, [lllhq@lilli.org](mailto:lllhq@lilli.org)  
[www.lilli.org](http://www.lilli.org)

### INFAC Canada

520 Colborne Street, London, Ontario,  
Canada, N6B 2T5  
Fax: 1-416-591 9355, [info@infactcanada.ca](mailto:info@infactcanada.ca)  
[www.infactcanada.ca](http://www.infactcanada.ca)

## OCEANIA

### Australian Breastfeeding Association (ABA)

P O Box 4000, Glen Iris,  
IC 3146, Australia  
Fax: 61-3-9885 0866  
[info@breastfeeding.asn.au](mailto:info@breastfeeding.asn.au)  
[www.breastfeeding.asn.au](http://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 - [christineq@health.gov.ws](mailto:christineq@health.gov.ws)

WABA e MAMI non accettano sponsorizzazioni di alcun genere da ditte che producono sostituti del latte materno, accessori per la sua somministrazione e cibi per l'alimentazione complementare. WABA e MAMI incoraggiano tutti coloro che partecipano alla Settimana mondiale per l'Allattamento a rispettare e seguire questa presa di posizione etica.

## RINGRAZIAMENTI

WABA ringrazia per i contributi, in bozza e in stesura finale, del Pacchetto delle Idee: Anne Batterjee, Pushpa Panadam, Felicity Savage, Miriam Labbock, Rukhsana Haider, Mimi Maza, Shera Lyn Parpia, Johanna Bergerman, Catherine Marquis, Decalie Brown, Asha Benakappa, Hiroko Hongo, Eileen Shea, e Jennifer Mourin. Progetto grafico: C-Square Sdn Bhd. Prodotto da: Jennifer Mourin. Stampato da: JUTAPRINT, Penang.



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, basata sulla Dichiarazione degli Innocenti, Ten Links for Nurturing the Future e la Strategia Globale per l'Alimentazione dei Neonati e dei Bambini. I suoi attuali collaboratori più stretti sono tutte le principali organizzazioni internazionali per l'allattamento al seno: la Academy for Breastfeeding Medicine (ABM), l'International BabyFood Action Network (IBFAN), l'International Lactation Consultant Association (ILCA), La Leche League International (LLI), e Wellstart International (WI). WABA ha l'accreditamento di "consultative status" con l'UNICEF ed è un'ONG nel Consiglio Economico e Sociale delle Nazioni Unite (ECOSOC).

Il MAMI ringrazia per la traduzione in italiano: Martina Bonassera, Ilona Catani, Veronica Ghiglieri, Maura Giallatini, Elena Mazzelli, Giuditta Mastrototaro, Veronica Ortu, Marta Pessina, Valeria Veggiato, Silvia Zocchetti.