

SPREMITURA MANUALE

La spremitura manuale è una tecnica semplice da imparare e può essere utile per ogni mamma perchè permette di:

- capire come funziona l'allattamento
- incoraggiare il bimbo a succhiare, raccogliendo qualche goccia di latte all'inizio della poppata
- ammorbidire un seno pieno
- sbloccare un dotto ostruito
- raccogliere qualche goccia di latte al termine della poppata per spalmarla sul capezzolo
- raccogliere il latte materno quando il bambino non è ancora in grado di attaccarsi al seno da solo o la mamma ha problemi al capezzolo
- raccogliere il latte da fornire al bambino quando è separato dalla sua mamma (ricovero, rientro al lavoro, ecc.) o vi è un'indicazione alla temporanea sospensione dell'allattamento
- aumentare la produzione del latte

La spremitura manuale è raccomandata come prima scelta per stimolare il seno e raccogliere il latte materno in particolare nei primi giorni dopo il parto: le mani della mamma sono sempre disponibili, la stimolazione pelle a pelle è delicata, è più facile imparare quando il seno è morbido.

Per qualsiasi informazione e consiglio sull'allattamento materno vi potete rivolgere al personale della Neonatologia (0461.903811) e dell'Ostetricia e Ginecologia (0461.903752) dell'Ospedale Santa Chiara di Trento e al Consultorio Familiare di zona.

Vi possiamo fornire informazioni sui luoghi e sulle persone che vi possono aiutare quando siete a casa, comprese le associazioni e i gruppi di mamme.

Per saperne di più sull'allattamento materno:

<http://apss.immanens.com/it/pv.asp?group=43>,
www.unicef.it/allattamento, www.illitalia.org,
www.mami.org

RACCOGLIERE

E CONSERVARE

IL LATTE

MATERNO

Cari genitori,
per le mamme che allattano
può essere utile sapere come
raccogliere il latte materno,
soprattutto quando il loro
bambino non è ancora in grado
di succhiare bene al seno. In
questo pieghevole trovate tutte
le informazioni per raccogliere,
somministrare e conservare il
latte materno.



Per raccogliere il latte manualmente lava le mani con acqua e sapone e prepara un contenitore pulito per il latte (un cucchiaino, una tazzina...). I contenitori sterili sono indicati per i neonati prematuri.

Per aiutare il latte a defluire facilmente:

1. Stimola il deflusso del latte:

- siediti comoda e rilassata, guarda e tocca il tuo bambino, pensa a lui (anche con una sua fotografia se non sei vicino a lui)
- riscalda il seno con dei panni o un asciugamano bagnati con acqua calda
- rigira delicatamente i capezzoli tra le dita e il pollice
- massaggia il seno con le dita a piatto, con movimenti circolari dall'esterno verso l'areola. Se stai spremendo per drenare un dotto ostruito, è sufficiente farlo nell'area dello stesso.

2. Identifica e comprimi i dotti:

- palpa dolcemente il seno vicino al bordo esterni dell'areola (a circa 3 cm dalla base del capezzolo), fino ad identificare una parte del seno che sembra avere una consistenza diversa (come una "corda con dei nodi" o una "fila di piselli": sono i dotti del latte). Metti il pollice da un lato e 2-3 dita dall'altro lato. Le altre dita o l'altra mano possono aiutarti a sostenere il seno, la mano forma una "C" con al centro il capezzolo
- spingi delicatamente il pollice e le altre dita all'indietro verso il torace (**"premi"**)
- mantenendo questa pressione all'indietro, premi pollice e indice uno contro l'altro, insieme per spremere i dotti (**"comprimi"**). Non spremere il capezzolo e non far scivolare le dita sul seno: non serve e potrebbe essere doloroso.
- allenta la pressione (**"rilascia"**) e ripeti tutta la manovra (**"premi-comprimi-rilascia"**) fino a quando il latte inizia ad uscire. Per l'emissione del latte può essere necessario qualche minuto. Il colostro fluisce a gocce, essendo spesso e in piccola quantità; più tardi il latte fuoriesce a zampilli o a fiotti.

Non preoccuparti per la quantità di latte che esce durante le spremiture!

3. Ripeti la manovra su tutto il seno e su entrambi i seni

- quando la fuoriuscita del latte rallenta, sposta pollice e indice attorno al bordo dell'areola, verso un'altra parte del seno, ripetendo le stesse manovre ("premi-comprimi-rilascia") fino a quando il latte viene spremuto da tutte le parti del seno. Se il latte non esce, prova ad avvicinare o allontanare le dita dal capezzolo oppure prova a massaggiare dolcemente il seno.
- La spremitura manuale non deve causare dolore!**
- quando cessa la fuoriuscita del latte puoi passare all'altro seno, ripetendo le stesse manovre. Puoi fare delle pause e massaggiare di nuovo il seno e passare più volte da un seno all'altro.

Quando spremere il latte?

Se il bambino non è ancora in grado di succhiare a seno inizia la stimolazione del seno appena possibile, **entro sei ore dalla nascita del bambino**. La frequenza della spremitura dipende dal motivo per il quale lo stai facendo:

- per ammorbidire l'areola e facilitare l'attacco bastano 3-4 compressioni
- per raccogliere un cucchiaino di colostro bastano 5-10 minuti
- per drenare un dotto ostruito continua con massaggio e spremitura fino a quando il gonfiore non scompare
- **per stimolare l'avvio dell'allattamento, mantenere e aumentare la produzione di latte sono necessari circa 20 min almeno 8 volte nelle 24 ore, di cui almeno una volta di notte (per una durata totale di almeno 120 min in 24 ore)** fino a quando il bambino sarà in grado di succhiare al seno.

Possono essere necessari alcuni tentativi prima che il latte esca. Con la pratica ti accorgerai che la spremitura diventa più facile ed è possibile spremere entrambi i seni simultaneamente e raccogliere grandi quantità di latte. **Se il tuo bambino è ricoverato in Patologia o Terapia Intensiva neonatale chiedi consiglio agli operatori.**

TIRALATTE

Nei primi giorni dopo il parto la spremitura manuale è più efficace del tiralatte; in seguito puoi spremere il latte con il tiralatte (possibilmente con estrazione bilaterale e simultanea). Come per la spremitura manuale ti suggeriamo di **metterti comoda e tranquilla, di guardare o pensare al tuo bambino e di massaggiare il seno per favorire l'eiezione del latte**. **Tirare il latte non deve far male:** assicurati che la coppa sia della giusta misura perché il capezzolo non sfregi contro le parti dell'imbuto. L'estrazione deve essere confortevole, non troppo forte, e imitare la suzione del bambino (suzioni brevi e rapide all'inizio seguite da suzioni più lunghe e lente quando il latte fluisce).

Se possibile raccogli il latte appena prima di somministrarlo al bambino, in un contenitore pulito di vetro o plastica

(in polipropilene). Il set del tiralatte è personale e il contenitore nel quale si raccoglie il latte (se non monouso) devono essere puliti bene con acqua calda e sapone.

Quando usare il tiralatte?

Per stimolare e mantenere la produzione di latte usa il tiralatte 8-10 volte al giorno, in tutto almeno 120 minuti al giorno. Nei primi giorni dopo il parto la durata della singola stimolazione è di circa 10-15 minuti per seno; dopo la montata latte la stimolazione prosegue per un paio di minuti dopo che è cessato il flusso del latte. In generale complessivamente non superare i 30 minuti.

Se il tuo bambino è piccolo ed è ricoverato in Patologia o Terapia Intensiva Neonatale, la quantità di latte estratto nei primi giorni può essere superiore rispetto al suo fabbisogno giornaliero, ma la stimolazione frequente del seno è importante per garantire la produzione di latte anche a lungo termine, quando il bimbo mangerà di più.

Il latte che non viene usato per il tuo bambino può essere congelato o donato alla Banca del Latte Materno. Rivolgiti agli operatori della Banca del Latte per ogni consiglio o informazione.

Può essere utile mantenere un diario scritto con gli orari e la quantità di latte che raccogli.

Come somministrare al bambino il latte materno spremuto?

I bambini possono ricevere il latte materno spremuto in diversi modi:

- **spremitura direttamente nella bocca** del bambino per incoraggiarlo a succhiare,
- **cucchiaino o siringa** per le piccole quantità di latte dei primi giorni di vita, se il bambino è in grado di deglutire
- **tazzina** per maggiori quantità di latte .

Prima di usare biberon e tettarelle vi consigliamo di aspettare che il vostro bambino abbia imparato a succhiare bene al seno (**dopo le prime 4-6 settimane di vita**).

Come conservare il latte materno spremuto?

Ogni volta che raccogli il latte ti consigliamo di darlo subito al tuo bambino: più fresco è meglio è!

Se questo non è possibile, conserva il latte materno in un contenitore (uno per ogni raccolta) non troppo pieno, segnando data e ora della raccolta su un'etichetta. Il contenitore chiuso va posto nella parte più fredda del frigorifero (non nello sportello). Se il latte materno conservato in frigorifero non può essere dato al bambino entro un paio di giorni è meglio congelarlo.

La durata della conservazione del latte materno dipende dalle condizioni di salute del bambino: per il bambino ricoverato in ospedale, i tempi di conservazione sono più ristretti di quelli per il bambino a casa.

Latte materno fresco (appena estratto)	
a 25°- 37°C	4 ore
a 15°- 25°C	8 ore (4 ore per il bambino ricoverato)
< 15°C	24 ore
2°- 4°C (in frigorifero)	preferibile 3-5 giorni, massimo 8 (48 ore per il bambino ricoverato)
Latte materno congelato	
nel comparto congelatore di un frigorifero	2 settimane
nel comparto congelatore di un frigorifero congelatore	3 mesi
nel comparto congelatore separato a - 20°C	6 mesi (3 mesi per il bambino ricoverato)
Latte materno scongelato	
	24 ore

Come riscaldare e scongelare il latte materno?

Il latte materno conservato in frigorifero si riscalda a bagnomaria o sotto il getto d'acqua calda, mai direttamente sul pieno di cottura o nel forno a microonde (il latte si potrebbe scaldare in modo disomogeneo e alterarsi in alcune componenti). Prima di offrirlo al bambino controlla la temperatura facendo cadere qualche goccia sull'interno del polso per sentire se è tiepido.

Il latte materno congelato va scongelato lentamente in frigorifero o a temperatura ambiente. Ruota delicatamente il contenitore per mescolarlo (la crema del latte si separa in alto durante la conservazione). Una volta scongelato il latte materno conservato in frigorifero va utilizzato entro 24 ore (non ricongelare). Se riscaldato, va utilizzato subito.

Come continuare ad allattare se la mamma deve ritornare al lavoro?

Ritornare al lavoro non significa smettere di allattare! Per la salute vostra e del vostro bambino è importante continuare ad allattare: per i primi 6 mesi di vita il latte materno è l'alimento completo e perfetto per il bambino e anche dopo l'introduzione di altri alimenti continua a fornire un importante contributo al benessere, nutrizione e salute di ogni bambino, fino a 2 anni ed oltre.

Quando sei con il tuo bambino puoi continuare ad allattarlo al seno e quando sei al lavoro puoi raccogliere il latte, manualmente o con il tiralatte. Può essere utile iniziare a estrarre il latte qualche giorno prima del rientro al lavoro così da costituire una riserva di latte. Con un po' di organizzazione e collaborazione non è difficile!

