

Conservazione

Tempi di conservazione del latte materno

- 4 ore a temperatura ambiente (15-29°C);
- 4 giorni in frigorifero a 0-4°C (48 ore se latte scongelato);
- 9-12 mesi in freezer a -18°C.

In pillole

- Preferire tiralatte doppio (da tavolo) in caso di separazione prolungata per ricovero, di utilizzo esclusivo di tiralatte e nel caso in cui si cerchi di aumentare la quantità di latte prodotta;
- fare attenzione alla misura della coppa e alla modalità di estrazione (potenza del vuoto, numero di cicli, numero di estrazioni giornaliere e durata);
- l'estrazione combinata con delicato massaggio al seno (HOP) può aumentare l'estrazione del latte rispetto alla singola estrazione;
- verificare regolarmente il volume che si ottiene nelle 24 ore e tornare ad aumentare il numero di estrazioni se la produzione diminuisce sotto i 750 ml al giorno;
- in assenza di tiralatte la spremitura manuale è sempre un'ottima possibilità per riuscire a estrarre il latte, in qualunque epoca d'allattamento;
- ogni tiralatte ha le proprie istruzioni.

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

© Copyright 2025

Azienda provinciale per i servizi sanitari
della Provincia autonoma di Trento
Via Degasperi 79 - 38123 Trento

Testi a cura del Team Baby Friendly Initiative (BFI) di Apss

Coordinamento editoriale: Ufficio comunicazione

Progetto grafico: OnLine Group - Roma

Impaginazione: Tipografia S.A.N. - Roma

Finito di stampare nel mese di ottobre 2025

www.apss.tn.it



Quando

Nelle situazioni in cui il bambino* viene separato dalla madre, in cui non può poppare o in cui semplicemente non riesce ad attaccarsi, è importante riuscire a far partire la produzione di latte e mantenerla adeguata al fabbisogno del bambino. L'uso del tiralatte è indicato dopo almeno 24 ore dal parto, poiché il colostro viene raccolto più facilmente e in maggior quantità con la spremitura manuale. Tale pratica permette inoltre di prendere confidenza con il proprio seno e con la raccolta del latte.

*Il termine "bambino" è sempre da intendersi riferito a bambine e bambini.

Cosa usare

L'operatore ti potrà aiutare a scegliere sia il tipo di tiralatte che il programma, in base ai tuoi bisogni. Per rendere la stimolazione più efficace, preferisci due kit contemporaneamente (estrazione simultanea). Il tiralatte può essere:

- da tavolo: per stimolare l'avvio e/o estrarre l'intera produzione e aumentarla;
- portatile: efficacia e potenza ridotta del 10% da inizio a fine estrazione rispetto a un tiralatte da tavolo;
- indossabile: molto in voga al momento per la praticità e i costi, ma scarso nell'efficacia;
- manuali.

I tiralatte portatili, indossabili e manuali andrebbero utilizzati principalmente per rimozioni singole o occasionali, in caso di separazione momentanea.

In genere la FLANGIA/COPPA in dotazione è del diametro di 24 mm. La maggior parte delle donne ha infatti un diametro del capezzolo di 18 mm.

Per capire se la dimensione è giusta, è importante che ci siano almeno 1-2 mm in più di diametro dalla base del capezzolo. In più il capezzolo non deve far male, non deve sbiancare (strofinare sulle pareti della coppa), non deve diventare violaceo, non deve allungarsi troppo e “ballonzolare” su e giù. Nel corso del tempo, può essere necessario rivalutare la dimensione delle coppe, perché il diametro e la forma del capezzolo possono modificarsi.

Come

Fase preparatoria

Come per la spremitura, ti suggeriamo di metterti comoda e tranquilla, di guardare o pensare al/alla bambino/a e di massaggiare profondamente 1-2 minuti il seno per favorire la fuoriuscita del latte.

Il massaggio del seno infatti:

- stimola il riflesso di eiezione del latte;
- stimola la secrezione di ossitocina;
- aumenta la quantità di latte raccolto;
- aumenta la quantità lipidica e quindi calorica del latte;
- rilassa il tessuto mammario;
- diminuisce il gonfiore durante la montata lattea;
- favorisce il drenaggio linfatico.

Modalità di utilizzo

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 la durata della singola stimolazione è di circa 10-15 minuti per seno; dopo la montata lattea è bene utilizzarlo

finché il latte fluisce a goccia veloce o a spruzzo, sospendendo dopo 3-4 minuti dal rallentamento o arresto del flusso del latte.

In generale, non superare i 30 minuti complessivi.

Sono più efficaci numerose rimozioni e di breve durata rispetto a poche rimozioni e di lunga durata.

L’uso di un tiralatte elettrico doppio (cioè con estrazione simultanea da entrambe i seni) diventa più efficace seguendo il metodo HOP (*Hands on Pumping*), così abbiamo i livelli più alti di prolattina, più riflessi di emissione, aumento del volume estratto, aumento della componente lipidica e riduzione dei tempi di estrazione.

Procedura per metodo HOP:

- massaggiare gentilmente il seno in tutte le sue parti per 1-2 minuti;
- iniziare a utilizzare il tiralatte, possibilmente con due kit contemporaneamente (estrazione simultanea). L'utilizzo e la regolazione della forza di vuoto sono descritti sotto;
- contemporaneamente al tiralatte usare le mani attivamente sul seno per massaggiarlo e per comprimerlo. Massaggiare e fare compressioni su un seno e successivamente sull’altro mentre il tiralatte lavora. Le zone migliori dove usare le mani sono le parti del seno dove si sente più tensione e quelle che, comprimendole, generano un flusso maggiore di latte;
- in commercio ci sono corpetti e reggiseni per l’estrazione a mani libere, ma è possibile fabbricare anche qualcosa di casalingo come un reggiseno sportivo, praticando un piccolo foro all’altezza del capezzolo, in cui infilare la coppa;
- quando il flusso di latte è finito o quasi, spegnere il tiralatte e togliere le coppe (e reggiseno);

- fare una pausa di pochi minuti per massaggiare nuovamente i seni, curando in maniera particolare le zone periferiche;
- ricominciare a estrarre il latte con il tiralatte, ma singolarmente, un seno alla volta, sempre usando attivamente le mani per massaggiare e comprimere. Oppure, in questa fase, se si preferisce o se funziona meglio, drenare il seno con la SPREMITURA MANUALE. Qualsiasi tecnica si utilizzi, alternare i seni diverse volte, fino a che il latte esce. Ciò che si ottiene in questa fase, anche se in piccole quantità, è molto importante al fine della stimolazione della produzione.

Se il/la tuo/a bambino/a è piccolo/a ed è ricoverato/a 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 mangerà di più. Il latte che non viene usato nell’immediato, può essere congelato o donato alla Banca del latte materno. Rivolgiti agli operatori della Banca del latte per ogni consiglio o informazione.



Guarda il video qui

I tiralatte da tavolo hanno due modalità di funzionamento: la prima ha un ritmo più rapido e superficiale (STIMOLAZIONE) e l’altra un ritmo

a frequenza più lenta e profonda (ESTRAZIONE), che simula le fasi di una poppata di un neonato a termine.

Per un efficace utilizzo del tiralatte, si inizia con il ritmo di stimolazione; appena escono le prime gocce di latte (e si innesca il primo riflesso ossitocinico, avvertito solitamente come un formicolio) risulta utile passare al ritmo di estrazione, alzando repentinamente la pressione del vuoto quasi al massimo e, se percepita dolorosa, diminuendo lentamente l’intensità, fermandosi alla massima potenza confortevole. L’intensità dell’estrazione dovrebbe essere dai 220 ai 250 mmHg. Sotto i 200 mmHg l’estrazione non risulta efficace.

Durante l’estrazione, se rallenta la fuoriuscita del latte, è utile aumentare, se possibile, la velocità dei cicli (cioè del numero di suzioni in un minuto). Un tiralatte efficace dovrebbe fare dalle 40 alle 60 estrazioni al minuto.

L’obiettivo di produzione giornaliera è di 750 ml al giorno entro il 7°-14° giorno dal parto, anche se il fabbisogno del bambino fosse inferiore, poiché a mano a mano che ci si allontana dal parto aumentare la produzione richiede più impegno. A volte, il riflesso di emissione diventa meno responsivo alla stimolazione del tiralatte, in questo caso bisogna trovare nuove strategie, come cambiare i parametri del tiralatte (potenza di aspirazione, numero di cicli), cambiare tipo o modello di tiralatte o di coppa o il suo inserto. Indicativamente le estrazioni per mantenere un allattamento esclusivo fino ai 6 mesi, sono 8-12 volte al giorno.