

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena

Struttura Complessa di Neonatologia
Direttore prof. Alberto Berardi



Piccoli passi verso l'allattamento al seno

informazioni e consigli

Piccoli passi verso l'allattamento in Terapia Intensiva Neonatale

A cura di

Helga Venturella e Simona Fiacchini

Gruppo Medico-Infermieristico
di Nutrizione e Allattamento

**Struttura Complessa
di Terapia Intensiva Neonatale
AOU di Modena**

Direttore prof. **Alberto Berardi**

Federica Cipolli

Coordinatrice Infermieristica

Comunicazione & Informazione AOUMO

Responsabile: Paolo Barbieri

Progetto grafico: Angelo Pappadà

Illustrazioni: Marisa Mancini



Un contributo unico

Cari Genitori,

il ricovero in Terapia Intensiva Neonatale può generare preoccupazione, insicurezza e solitudine. Il latte materno è il miglior alimento per nutrire e far crescere il vostro bambino, ancor più se prematuro: è facilmente digeribile, protegge dalle infezioni ed è ricco di sostanze nutritive che favoriscono lo sviluppo di

vari organi. Se il vostro bambino non è temporaneamente in grado di attaccarsi al seno, ciò che solo la mamma può fare per aiutarlo a superare questa fase critica della vita è iniziare subito la raccolta del latte. Una efficace raccolta di latte è il presupposto principale per garantire l'allattamento. La produzione di latte aumenta quanto più ne viene estratto, ovvero:



**segnali: segnali di fame del tuo piccolo, necessità di estrarre il latte da parte della mamma*



Indice

pagina

- 5 Quando raccogliere il latte
- 6 Come raccogliere il latte
- 8 Come si sterilizza il set per il firalatte
- 9 Spremitura manuale
- 10 Come conservare il latte
- 11 La Banca del Latte
- 12 Indicazioni e suggerimenti
- 13 Passo dopo passo
- 14 Tempo e pazienza
- 15 Alimentazione materna
- 16 Non sei sola
- 17 Diario

Quando raccogliere il latte



Iniziare la raccolta del latte è la prima cosa da fare.

Un'efficace raccolta del latte è il presupposto principale per garantire l'allattamento.

È importante che la stimolazione del seno inizi già dalle prime ore dopo il parto (entro le 6 ore) e ogni 3 ore (quindi almeno 8 volte nelle 24 ore).

È probabile che, specie all'inizio, si possano avere delle difficoltà a mantenere questo ritmo ma poi gradualmente diventerà più semplice ed automatico.

Il primo latte prodotto è il **colostro**: è in quantità minima ma preziosa perché contiene tutto il nutrimento di cui il tuo bambino ha bisogno. Fornisce protezione dalle infezioni e stimola l'eliminazione delle prime feci di color verde scuro (meconio).

Quella che viene definita **montata lattea** arriva dopo circa 48-72 ore dalle prime raccolte di latte.

Nei primi giorni le estrazioni potrebbero essere di poche gocce, ma la regolarità nell'uso del tiralatte è la base ottimale per raccolte di latte "efficaci".

Ricorda

Il latte aumenta con l'aumentare delle raccolte.

Quando il piccolo sarà attaccato al seno produrrà latte a sufficienza per le sue necessità. Ricorda che ogni volta che il bambino fa la **poppata**, stimola la tua produzione di latte.

La **suzione** del bambino invia dei **segnali** a una ghiandola del cervello (ipofisi) che manda al seno segnali che fanno produrre più **latte**.

La velocità di produzione aumenta quanto più latte viene fatto uscire.

Come raccogliere il latte

Per la raccolta del latte segui queste fasi:

1. fai un **impacco caldo-umido** ad entrambi i seni per facilitare il drenaggio e prevenire la stasi (ristagno) di latte.
2. prosegui con un massaggio a movimenti circolari, con le dita a piatto su tutti i quadranti della mammella, dalla periferia al centro per 1-2 minuti (vedi fig. pag. 11).
3. estrai il latte: utilizza un tiralatte elettrico o manuale.

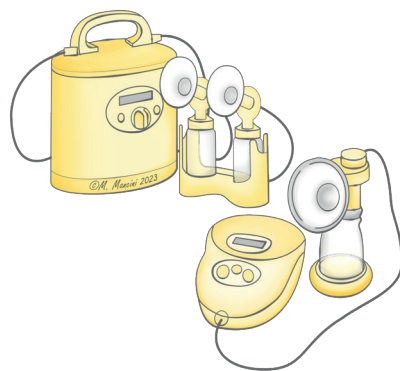
Il **tiralatte elettrico**, se possibile dotato di kit per estrazione doppia, consente lo svuotamento contemporaneo di entrambi i seni, consentendo dunque un'aumentata produzione.

Meglio usare un tiralatte elettrico con un programma di suzione in 2 fasi (stimolazione e estrazione). Questo simula il ritmo di suzione del bambino, inizialmente rapido poi più lento e profondo. Assicurati

che la coppa sia di misura adeguata alla conformazione del tuo seno per permettere al capezzolo di muoversi liberamente nel punto di giunzione con l'areola, senza generare frizione.

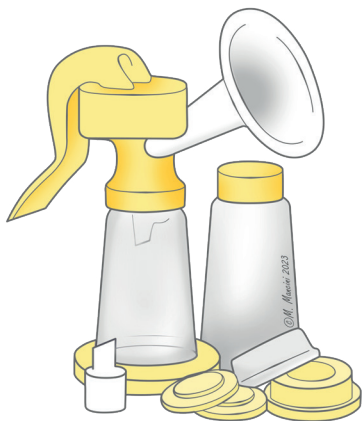
La durata dell'utilizzo del tiralatte non deve superare i 15 minuti per seno.

Termina la procedura con 2 minuti di spremitura manuale (vedi pag.11) per raccogliere anche le ultime gocce **"preziose"** di latte, ricche di nutrienti.



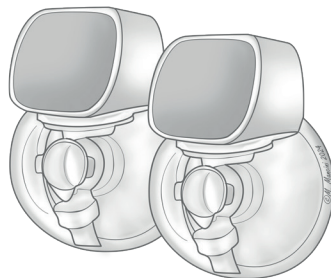
Tiralatte elettrico

I più comuni **tiralatte manuali** sono quelli dotati di un meccanismo a molla azionati da una mano. Sono leggeri ed economici.



Tiralatte manuale

Il **tiralatte portatile**, è un tiralatte elettrico, indossabile, ad una o a doppia coppa, che permette di avere le mani libere.



Tiralatte indossabile

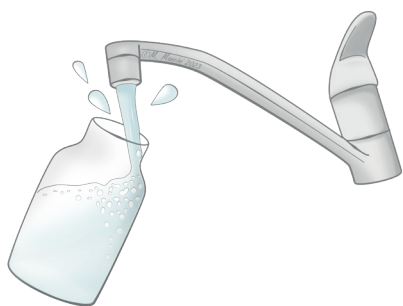
Suggerimento

Raccogli il latte accanto al tuo bambino, usando il tiralatte personale.

Ciò ne aumenta la produzione

Quando sei a casa potrebbe esserti utile durante l'estrazione una foto del tuo bambino o un oggetto che abbia il suo odore.

Come si sterilizza il set per il tiralatte

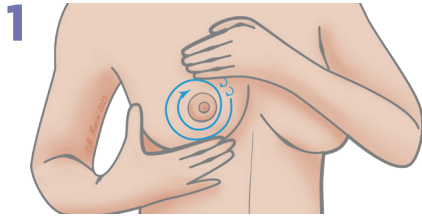


Il materiale che è stato a contatto con il latte deve essere **lavato** in acqua calda con detersivo per i piatti e successivamente disinfettato con due diverse procedure:

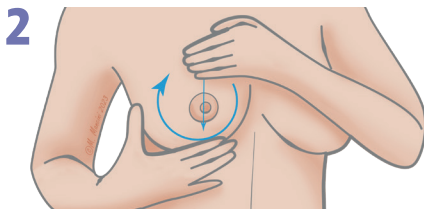
- 1. disinfezione a freddo:** immergendolo completamente per almeno 30 minuti nella soluzione di sterilizzazione specifica, verificando che non si formino delle bolle d'aria
- 2. disinfezione a caldo** tramite **bollitura in acqua** per almeno 5 minuti oppure attraverso l'utilizzo di uno **sterilizzatore a vapore elettrico** (bottiglie, coppe e tettarelle sono da rivolgere verso il basso) o con il **forno a microonde** (sacca per la sanificazione o sterilizzatore a microonde).

Spremitura manuale

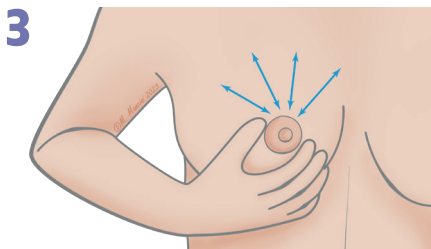
L'estrazione manuale del latte richiede una certa pratica.



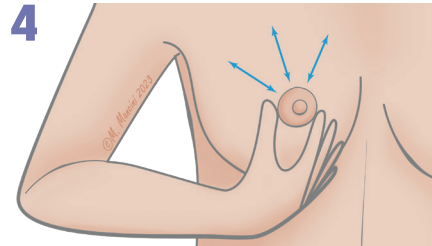
Usa 3 o 4 dita, disegna una serie di cerchi dall'esterno verso l'areola.



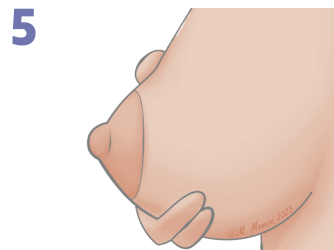
Ora usa tutto il palmo per strofinare il seno dall'esterno verso e sopra il capezzolo, da tutti i lati. **Non deve fare male.**



Metti il pollice e l'indice intorno all'areola. Picchietta leggermente e comprimi orizzontalmente rispetto al seno.

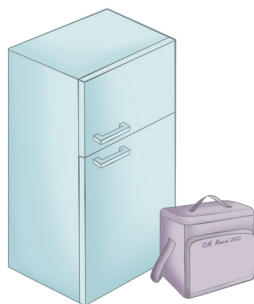


Ripeti il movimento interno al seno finchè tutti gli alveoli non sono stati svuotati. Non schiacciare il tessuto mammario e non tirare il capezzolo.



Non perdere il contatto con la pelle mentre fai uscire il latte, ruota il pollice e le dita come se volessi modellare uno stampo. Con questa leggera pressione gli alveoli si svuoteranno.

Come conservare il latte



Puoi raccogliere il latte in più riprese nell'arco delle 24 ore, aggiungendolo in un unico biberon (senza superare l'ultima tacca di taratura del biberon) e conservandolo in frigorifero. Se prevedi di non utilizzarlo nelle 24 ore successive, conservalo in freezer.

Scrivi su ogni biberon nome/cognome del bambino e data di raccolta del latte.

Senza interrompere la catena del freddo, usando una borsa termica con panetti refrigeranti (**no ghiaccio**) puoi consegnarlo quotidianamente in reparto (Terapia Intensiva o Patologia Neonatale).

Se la quantità di latte raccolto supera il fabbisogno giornaliero del tuo bambino, il latte può essere conge-

lato nei contenitori forniti dal reparto.

Il latte congelato si conserva fino a sei mesi dalla raccolta e si può utilizzare anche per la preparazione delle prime pappe.

È preferibile far scongelare il latte all'interno del frigorifero anche se lo scongelamento prevede tempi più lunghi. In questo modo si ha una sicurezza maggiore sia dal punto di vista igienico-sanitario sia dal punto di vista nutrizionale. Il latte scongelato in precedenza, ma non utilizzato, può essere tenuto in frigorifero fino a 24 ore. **Non ricongelare.**

Esiste la possibilità di donare il **latte materno** alla **Banca del Latte Umano Donato**, presente nel reparto di Terapia Intensiva Neonatale.

Tempo di conservazione	Modalità e temperature di conservazione
3-4 ore	A temperatura ambiente, se inferiore a 25° C. In estate, con temperature elevate meglio conservarlo in frigorifero
24 ore	A temperature <15° C, per es. borsa termica con panetti refrigeranti, in frigorifero (0-4° C)
fino a 3 mesi	Nel settore freezer con sportello autonomo dentro al frigorifero
fino a 6 mesi	In un freezer a -20° C



La Banca del Latte Umano Donato (BLUD)



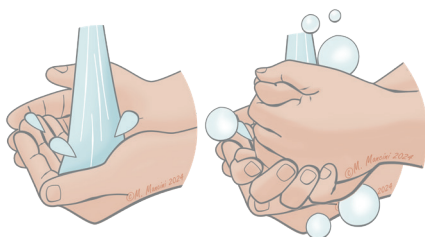
Nel nostro reparto è presente la **Banca del Latte Umano Donato (BLUD)** che ha lo scopo di selezionare, raccogliere, conservare e distribuire il latte materno donato, da utilizzare per specifiche necessità mediche.

Il latte materno, al pari di organi e tessuti umani, non può essere oggetto di commercializzazione: la donazione è gratuita ed è garantita la privacy.

La BLUD è indispensabile per soddisfare le necessità dei bambini nati pretermine ma si rende utile anche in altre situazioni sulla base di precise indicazioni cliniche.

Il latte umano donato è sicuro: viene sottoposto a controlli e opportuni trattamenti prima di essere somministrato.

Indicazioni e suggerimenti



Mamma, prima di ogni raccolta di latte lavati bene le mani!

Importante

Ricorda di segnalare **tempestivamente** al personale l'insorgenza di:

- malattie infettive acute
- micosi del capezzolo
- infezioni da Herpes o da varicella
- l'eventuale assunzione di farmaci
- ingorgo mammario: seno dolente, edematoso, pelle tesa specialmente a livello del capezzolo (che può apparire arrossato e/o lucido), con scarsa fuoriuscita di latte, febbre
- mastite: aggravamento dell'ingorgo mammario

Passo dopo passo

Attaccare il bambino al seno è un processo graduale: nel momento in cui le condizioni cliniche lo permettono potrai prendere in braccio il tuo bambino attraverso quella che viene definita **Kangaroo Mother Care** o **metodo marsupio**.

Durante questo contatto poni il tuo bambino sul seno nudo, appoggiando al capezzolo il nasino o la bocca,

e spremi qualche goccia di latte in modo che possa conoscerne il sapore.

Questa suzione (non nutritiva) porrà le basi per le fasi successive, che progressivamente porteranno all'assunzione del pasto interamente al seno. Ciò avverrà quando il bambino ne sarà in grado.



Tempo e pazienza

Le prime poppate sono da considerarsi come esperienze educative, sia per la mamma che per il bambino. Non è importante quanto latte il bimbo assume.

Non bisogna scoraggiarsi né arrendersi.

È necessario rispettare le pause e i tempi: è normale che il bambino si stanchi facilmente.

È fondamentale continuare a estrarre il latte: le prime poppate saranno brevi e incomplete.

Di seguito sono illustrate alcune delle posizioni più note per l'allattamento.



Posizione classica. La testa del bambino poggia sullo stesso braccio del seno offerto.



Posizione incrociata. Il bambino è tenuto con il braccio opposto rispetto al seno utilizzato.



Posizione Rugby. Il bambino è tenuto sotto al braccio nello stesso lato del seno offerto con i piedini indietro.



Atteggimento semireclinato. Il bambino è a pancia in giù sul torace della mamma in posizione inclinata, con la testa più in alto rispetto al resto del corpo.



Posizione sdraiata. Il bambino e la madre sono sdraiati uno di fianco all'altro.

Alimentazione materna



Durante l'allattamento è necessario seguire una dieta sana ed equilibrata, ricca in frutta e verdura.

É consigliato bere un bicchiere di acqua durante e dopo ogni estrazione e almeno 2 litri di acqua al giorno.

Si suggerisce di **non bere tè alla menta**, perché riduce la produzione di latte così come gli infusi di salvia.

Non sei sola

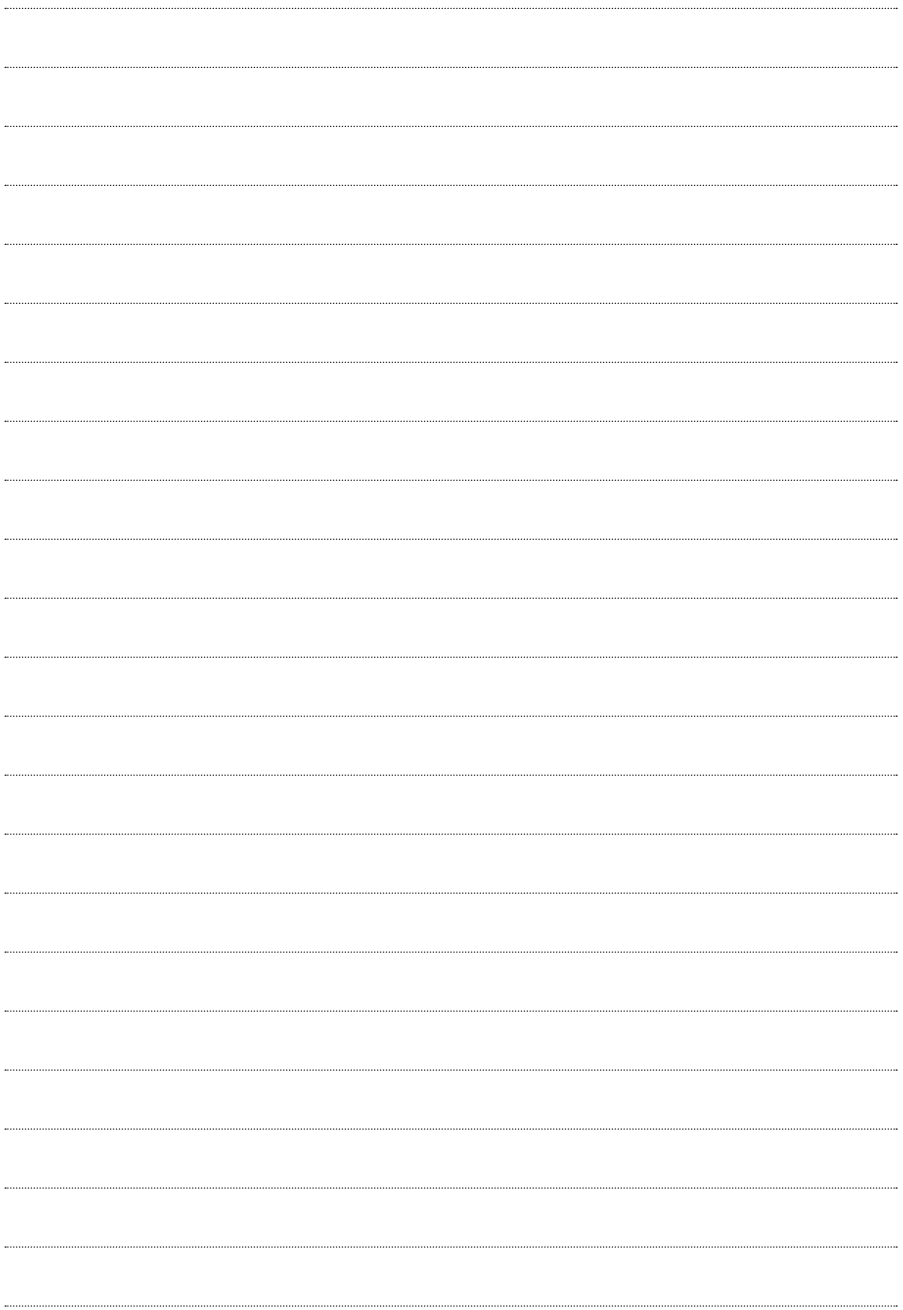


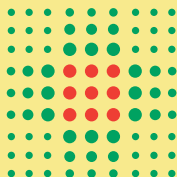
scopri di più

Durante il tuo percorso potresti incontrare ostacoli e difficoltà. Esistono associazioni che offrono gratuitamente il loro sostegno durante l'allattamento:

- **Consultorio Familiare Locale**
- **G.A.A.M. Gruppo Aiuto Allattamento Materno (zona Carpi)**
tel. 370 3052 341 | 331 1356 534 | 059 8751 293
email: infogaam@gmail.com | sito: www.allattamentomaterno.org
- **Mamme per le mamme (zona Modena)**
tel. 340 2886 639
email: info@mammexlemamme.it | mammexlemamme@email.it
sito: www.mammexlemamme.it
- **Associazione SOS MAMA (zona Formigine, Sassuolo)**
tel. 368 3886 876
email: info@sosmama.it | sos_mama@inwind.it | sito: www.sosmamaonlus.it
- **La Via Lattea (zona Castelnuovo Rangone e Unione delle Terre dei Castelli)**
tel. 059 535 558 | 338 7826 009
email: laviallattea04@gmail.com
sito: https://m.facebook.com/associazionelaviallattea/?locale=it_IT&_rd
- **Fiore di Latte (Mirandola)**
tel. 379 1255127 | email: associazionefioredilatte@gmail.com
- **AllattiAMO Mamme 0-12 (zona Sorbara, Castelfranco Emilia)**
tel. 328 8251019 | email: allattiamomamme0.12@gmail.com
- **Mammamica (zona Pavullo e territorio del Frignano)**
tel. 333 5205515 | email: mammamicafrignano@gmail.com
- **Pollicino Associazione per il progresso della Neonatologia**
tel. 059 4225607 | email: pollicinomo@gmail.com







Contatti

Coordinatrice Infermieristica

059 422 55 57 | 059 422 28 91

Patologia neonatale

059 422 55 40

www.aou.mo.it



Comunicazione&Informazione | aoumo