

Come usare il tiralatte

È importante che una mamma che allatta sappia come spremere e conservare il latte, per mantenerne la produzione e evitare in tal modo le integrazioni con latte artificiale.

Quando può essere utile spremere e conservare il latte?

- quando una mamma che allatta si trova nell'impossibilità di potere attaccare il bambino al seno (obbligata separazione dal neonato dopo il parto per motivi medici)
- quando il bambino non succhia ancora a sufficienza (es. basso peso)
- quando la mamma ritorna a lavorare o deve assentarsi da casa
- per ridurre la tensione e il dolore al seno in caso di ingorgo mammario.

Come spremere il latte materno con le mani

Alcuni atti iniziali servono ad attivare il riflesso dell'ossitocina, l'ormone che agisce prima e durante la poppata e che permette la fuoriuscita del latte:

- tenere il seno caldo, con impacchi o una doccia
- sedersi comodamente
- massaggiare con le dita e allungare delicatamente i capezzoli
- massaggiare leggermente il seno con un movimento rotatorio in direzione del capezzolo, tenendo la mano chiusa

A questo punto, dopo un accurato lavaggio delle mani, la mamma deve:

- sedersi comodamente e tenere un contenitore di plastica vicino al seno
- porre il pollice sopra l'areola e l'indice con l'anulare al di sotto (formando con le dita una lettera "C")
- premere il pollice e l'indice leggermente all'indietro verso la parete toracica, per 1-2 cm
- spremere fermamente tra l'indice e il pollice la parte del seno che sta sotto l'areola
- premere e rilasciare molte volte, senza provocare dolore (se il riflesso dell'ossitocina è attivo, il latte fluisce sin dall'inizio; altre volte occorre attendere qualche minuto prima che fuoriesca)
- ripetere più volte la spremitura, rotando di volta in volta la mano in modo da spremere il latte da tutto il seno;
- spremere il seno per almeno 3-5 minuti, fino a quando il flusso rallenta e il latte incomincia a gocciolare. Procedere poi allo stesso modo con l'altro seno. Ripetere l'operazione due o tre volte per lato.

Una adeguata spremitura del latte richiede, specialmente nei primi giorni, 20-30 minuti. La mamma può usare entrambe le mani per ogni seno, o cambiare mano quando si sente stanca.

Il tiralatte

quando e quale?

- quando una mamma ha difficoltà a spremere il latte con le mani, o quando deve spremere il latte per un lungo periodo

È importante avere a disposizione un tiralatte efficace, veloce e indolore.

Sarebbe preferibile un tiralatte professionale elettrico; in questo caso si può affittare il compressore elettrico in farmacia e comprare solo il kit doppio personale, utilizzabile anche come un comune tiralatte manuale.

Il tiralatte a pompetta di gomma non è molto efficiente e in più si contamina facilmente.

Il tiralatte a siringa è più efficace del tiralatte a pompetta per alleviare l'ingorgo.

Come utilizzare il tiralatte?

I passi da seguire sono i seguenti:

- lavare le mani con acqua e sapone
- tenere il seno caldo, facendo impacchi o una doccia
- sedersi comodamente
- incominciare a tirare con un'intensità minima, via via crescente.

Ci vuole del tempo perché il flusso del latte sia sufficiente e anche la quantità del latte può variare. Se il latte non defluisce subito, ci vuole comunque pazienza, e la mamma deve mantenersi rilassata: aumentare la pressione del tiralatte potrebbe provocare dolore.

Pompaggi frequenti e che svuotano completamente il seno aumentano la produzione del latte. Perché essa sia mantenuta adeguata, in assenza di suzione del neonato, bisogna tirare il latte da sei ad otto volte al giorno, in quantità pari ad almeno 700 cc. di latte al giorno.

Il miglior momento per tirare il latte è la mattina, appena la mamma si sveglia, oppure quando il neonato non ha svuotato il seno completamente, o dopo 1-2 ore dalla suzione.

Come conservare il latte

- riempire il contenitore (di plastica dura o di vetro) per tre quarti
- aggiungere nello stesso contenitore il latte tirato nella stessa giornata
- il latte può essere conservato a temperatura ambiente per 8-10 ore (d'estate è preferibile non superare le 4 ore), oppure in frigorifero per 48 ore, o in congelatore per 3 mesi
- il latte scongelato può stare nel frigorifero 48 ore
- il latte si scongela o si riscalda in acqua calda, a bagnomaria. Non si scongela nel forno a microonde per evitare la diminuzione di alcuni componenti essenziali del latte (quali il lisozima e le immunoglobuline) e per evitare di far raggiungere temperature troppo elevate che potrebbero ustionare il lattante.

Pulizia e sterilizzazione del tiralatte

- Rimuovere la valvola della coppa per il seno, togliere la membrana e risciacquarla con cura insieme alla coppa, anche capovolta.
- *Al primo utilizzo e in seguito una volta al giorno*, tutte le parti che vengono a contatto con il seno e con il latte devono essere smontate, lavate, risciacquate e poste in una pentola sufficientemente grande, riempita con acqua fredda finché tutti i pezzi siano ben coperti. I tubi, non venendo a contatto con il latte, devono essere bolliti solo quando presentano tracce di latte.
- Portare a bollire l'acqua per tre minuti
- Scolata l'acqua, i pezzi bollenti vanno raffreddati e fatti asciugare su un panno pulito.

In alternativa alla bollitura, i pezzi smontati possono essere lavati in lavastoviglie con il programma standard completo.

Dopo ogni uso, le parti che vengono in contatto con il latte materno devono essere lavate in acqua tiepida contenente un detersivo delicato, risciacquate in acqua fredda e lasciate asciugare all'aria sopra un panno pulito. Le tubazioni devono essere appese per asciugare all'aria.

Da: R. Cosentino, S. Conti Nibali Come usare il tiralatte
Quaderni acp 2001; 8 (2)

Le domande da fare al mio pediatra:

.....
.....
.....