

contenitori : vetro; polipropilene (plastica dura lievemente opaca); chiusura ermetica (*atnz.* a non riciclare coperchi con guarnizione in gomma); sacche apposite per latte umano.

**Scongelare il latte congelato:** scongelalo di notte nel frigo, o immergi il contenitore senza coperchio in un recipiente di acqua calda fino a scongelamento. Il latte scongelato in precedenza può essere tenuto in frigo fino a 24 ore. **Non ricongelare.**

**Riscaldare il latte materno:** scalda dell'acqua in una tazza o altro recipiente e immergi il contenitore di latte. Non mettere il latte nell'acqua che bolle. **Non scaldare mai il latte umano direttamente sul piano di cottura o nel forno a microonde** – vengono distrutti fattori anti infettivi.

**Come maneggiarlo:** durante la conservazione la crema del latte si separerà e si porrà in alto. Rotea delicatamente il contenitore di latte (*non agitarlo: si alterano le proteine*) per mescolarlo, poi controlla la temperatura e offrilo al bambino.

**Se il bambino non finisce il latte:** il latte non utilizzato va scartato.

### 5. Come si utilizza il latte materno tirato

Assicurati che il latte tirato e portato in ospedale ma non utilizzato *non sia buttato*: riportalo a casa in una borsa termica perché, ricorda, può essere congelato entro 48 ore dalla raccolta.

Il latte umano infatti è un sistema biologico capace di autoprotgersi, dato che contiene cellule vive che inglobano e inattivano i batteri. Questo non toglie che sia necessaria una scrupolosa igiene delle mani e pulizia del tiralatte, o di fare attenzione quando si trasferisce il latte da un contenitore all'altro e lo si prepara al trasporto.

Il prezioso colostro dei primi 5-7 giorni (che dura fino a 2 settimane nei nati sotto i 1500 g!) va usato per primo, seguendo l'ordine delle sedute di spremitura (1, poi 2, 3 ecc) che avrai indicato in etichetta; subito dopo va usato il latte fresco tirato di recente (entro 4 ore) e non refrigerato; in seguito il latte refrigerato. Da ultimo il latte congelato, quando non c'è più disponibilità di latte fresco o refrigerato, che deve essere usato entro 24 ore dallo scongelamento - perché le cellule vive sono state distrutte, ma i germi no.

#### RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. [http://www.ibclc.it/docs/AAP\\_Allattamento2005.pdf](http://www.ibclc.it/docs/AAP_Allattamento2005.pdf) tradotto da: Breastfeeding and the Use of Human Milk, AAP Policy Statement, *Pediatrics* 2005; 115:496-06
2. Klaus MH, Kennel JH, Klaus PH. Dove comincia l'amore. Bollati Boringhieri 1998
3. Meier PP. Breastfeeding in the special care nursery. Prematures and infants with medical problems. *Pediatr Clin North Am.* 2001 Apr;48(2):425-42. Review.
4. [http://www.asl.milano.it/mammabambino/allattamento/popup\\_spremere.htm](http://www.asl.milano.it/mammabambino/allattamento/popup_spremere.htm)
5. [http://www.cpaqc.org/quality\\_improvement/qi\\_toolkits/nutritional\\_support\\_of\\_the\\_vlhw\\_infant\\_part\\_i](http://www.cpaqc.org/quality_improvement/qi_toolkits/nutritional_support_of_the_vlhw_infant_part_i)
6. ibidem (AppendixG.2.a, AppendixG.2.b, Appendix M)
7. Meier P. Seminario su "The Management and Promotion of the Use of Human Milk in the NICUs" Trieste, 19/10/2006

DURATA DI CONSERVAZIONE DEL LATTE UMANO a seconda della sede:	a casa	in ospedale
<b>Latte fresco (appena tirato)</b> se la temperatura è inferiore a 25°C	4 ore	
<b>Latte fresco (appena tirato)</b> accanto alla incubatrice del piccolo (7)		2 - 3 ore
<b>Latte fresco refrigerato</b> di solito sul ripiano più basso del frigo (4°C, da controllare con termometro per frigo)  * se vicino alla dimissione 72 ore (7)	48 ore	48 ore  *
<b>Latte congelato</b> freezer a pozzetto (-20°C)	12 mesi	6 mesi
<b>Latte congelato</b> freezer sopra o sotto il frigo (-12°C)	6 mesi	6 mesi
<b>Latte scongelato</b>	24 ore	24 ore
<b>Latte trasportato</b> (fresco, refrigerato o congelato) in borsa termica con ghiaccio o ghiaccio gel (le mattonelle di ghiaccio gel surgelate servono a mantenere più a lungo il latte congelato)	24 ore	24 ore



**AICPAM**

Associazione Italiana Consulenti Professionali Allattamento Materno  
L.no della Zecca Vecchia, 22 - 50122 Firenze

Fax: 055-390 9970

Web: [www.aicpam.org](http://www.aicpam.org) - E-mail: [info@aicpam.org](mailto:info@aicpam.org)

Aggiornato a giugno 2007



**AICPAM**

## Come fornire latte al tuo bambino pretermine

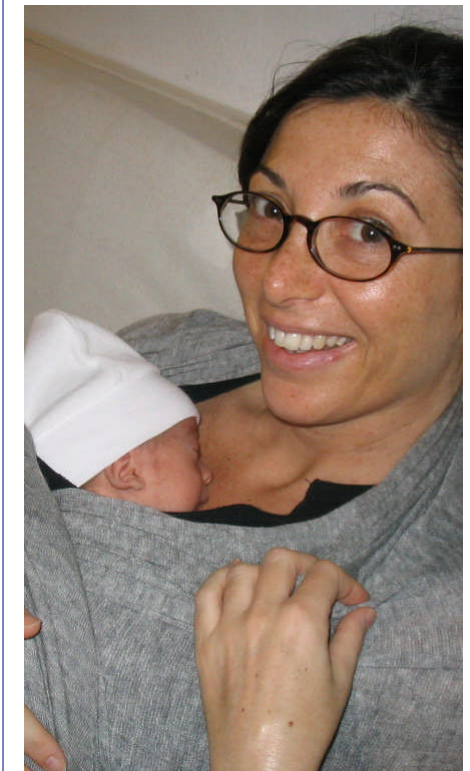


Foto © M. Ersilia Armeni

A cura della D.ssa M. Ersilia Armeni,  
pediatra, neonatologa, IBCLC

# Un dono tutto tuo

Con la nascita di un bambino prematuro si attiva un sistema di cure mediche così intensive che possono farti sentire fuori posto e non indispensabile. Invece sicuramente c'è *una cosa* che *solo tu* puoi fare: dare al piccolo il latte che il tuo corpo sta immancabilmente cominciando a produrre. I prematuri e i bambini di basso peso alla nascita che godono del latte di mamma, infatti, hanno meno infezioni durante la degenza in terapia intensiva e uno sviluppo neuro-comportamentale più normale e fisiologico dopo la dimissione (1). Ma i benefici non si limitano solo ai piccoli. Impegnarsi a fornire il proprio latte aiuta le mamme a mitigare quei sentimenti di preoccupazione, rabbia o colpa che le sommergono alla vista del minuto, delicato corpo del bambino, e a creare il *bonding*, il legame che facilita il compito di essere madre al momento e ... in avvenire (2). Per queste ragioni il tuo latte è necessario, perché fresco oppure congelato può essere fornito direttamente al tuo bambino o, dopo pastorizzazione, anche ad altri piccoli. Con calma deciderai poi se vorrai allattare direttamente al seno, dato che la ricerca ha mostrato che per i prematuri questa pratica è meno stressante che ricevere il latte tirato col biberon (3).

## 1. Come si produce il latte materno

Il tuo corpo è predisposto a fare latte perché equipaggiato con due importanti ormoni: la *prolattina* e l'*ossitocina*.

La prolattina fabbrica il latte: più ne circola più latte si fa, e più volte si tira il latte più ne circola.

L'ossitocina, facendo contrarre i piccoli muscoli che circondano i canali del latte, lo spinge verso i capezzoli, dando la sensazione della "calata". Durante la calata puoi sentire formicolare i seni e sentire crampi al basso ventre (i cosiddetti "morsi uterini").

La calata si ha comunque anche quando non senti questi segni.

Ci sono sensazioni che possono bloccare temporaneamente la produzione di ossitocina. Per esempio potrai tirare meno latte se sei preoccupata, stanca o stressata, se hai dolore o fame. Al punto 3 puoi vedere cosa fare per contrastare queste evenienze.

## 2. Quando tirare il latte materno

Il modo migliore per tirare il latte destinato a un prematuro è di utilizzare un tiralatte di tipo ospedaliero. Se non è disponibile nel punto nascita lo si può noleggiare, ordinando il kit a doppio attacco.

La spremitura manuale (4) è tuttavia più utile nelle prime ore dopo il parto perché permette di raccogliere anche le gocce di colostro, il cosiddetto *oro liquido*, e di aspettare l'arrivo del tiralatte meccanico. Sarà

poi molto utile alternare di quando in quando la spremitura manuale a quella meccanica.

Prima di spremersi o tirare il latte occorre lavarsi le mani con acqua calda e sapone.

## Come stabilire una buona produzione di latte (5, 6)

- Inizia entro 6 ore dal parto — facendoti aiutare se è il caso - e applica il tiralatte ogni 3-4 ore nelle prime 24 ore; in seguito 8-10 volte/ 24 ore, come a imitare le poppate del piccolo al seno (6 volte di giorno e 2 volte la notte facendo un intervallo ininterrotto di non oltre 5 ore di sonno - *ma se ti svegli*, approfittane per tirare il latte). Ti stai affacciando a una cosiddetta "finestra critica" cioè un periodo in cui è più facile fare il latte, la cui produzione dopo 1 settimana tende ad appiattirsi. Più è piccolo il bambino, *più latte è necessario*, perché starà più a lungo in ospedale e perché la produzione dopo 2 settimane tende a diminuire.

- L'obiettivo è di arrivare a tirare 600 ml al giorno entro 7-10 giorni dal parto: dopo di che potrai anche diradare le sedute pur mantenendo la stessa produzione. Sarebbe invece molto più difficile aumentarla dopo la prima settimana.

- Nei primi giorni tira (o spremi manualmente) il latte per 10-15 minuti. Dopo la "**montata**" (l'arrivo abbondante di latte in 3ª giornata circa) tira finché esce latte, e continua per 1-2 minuti dopo che il flusso cessa — serve a drenare bene il seno!

- In generale, non tirare oltre 30 minuti anche se il latte continua a uscire. Fà un diario di quanto latte tiri e a che ora: serve a capire se produci tutto il latte necessario al piccolo.

## 3. Come lo si può fare più facilmente



Foto © Paola Paschetto



Foto © Mario Cirnelli

## PREPARAZIONE

1. Scegli se possibile un luogo tranquillo; bevi qualcosa di caldo e fà uno spuntino se hai fame: mangiando si producono ormoni che contribuiscono alla produzione di latte.

2. Siediti comoda appoggiando i piedi su di una pedana o degli elenchi del telefono. Inclina il busto in avanti e metti un cuscino dietro la schiena. Questo faciliterà il flusso di latte dai seni.

3. Prima di azionare il tiralatte tocca e abbraccia il bambino e se il punto nascita lo prevede fa il contatto *pelle-a-pelle*. Serve a dare sprint alla calata. Altrimenti guarda una sua foto o annusa un suo indumento o telino.

Con le nocche delle mani a pugno 'impasta' delicatamente i seni procedendo dalle costole fino al capezzolo e girando tutto intorno. E' sufficiente farlo una volta.

## MENTRE TIRI IL LATTE

1. Cerca di NON guardare il tiralatte o i seni mentre tiri, ma pensa al bambino e immagina di tenerlo fra le braccia e allattarlo.

2. Non preoccuparti della quantità di latte che esce mentre spremi. La quantità non sarà sempre la stessa. Ci sarà più latte la mattina, dopo aver riposato.

Tirare il latte non deve fare male: segui le istruzioni del tiralatte che stai usando e assicurati che la coppa sia della giusta misura perchè il capezzolo non sfregi contro le pareti dell'imbuto.

## 4. Quanto e come si conserva il latte materno (5, 6)

**Più fresco è, meglio è!** Se è possibile, tira il latte in ospedale per far avere al piccolo il latte fresco per il pasto successivo.

Se sei a casa e pensi di raggiungere l'ospedale entro 48 ore, puoi refrigerarlo, altrimenti congelarlo.

Conserva il latte in contenitori da 60 - 90 ml (ma anche da 30 ml per il colostro) onde evitare sprechi e facilitare scongelamento/riscaldamento.

Il latte tirato da entrambi i seni può essere messo insieme nello stesso contenitore *solo quando il bambino è a casa*. Riempi i contenitori fino a 2/3 perché il latte si espande durante il congelamento.

**Etichetta** i contenitori col nome del bambino e data/ora di spremitura. Contrassegna il colostro con un bollino colorato. Ordine di preferenza dei