



*ESTRAZIONE, CONSERVAZIONE E SCONGELAMENTO DEL LATTE MATERNO*

*«Noi non veniamo dalle stelle o dai fiori, ma dal latte materno»*

(William Shakespeare, Re Lear)

Cara Mamma, questa è una piccola guida con le buone prassi per gestire nel modo più opportuno e sicuro ma anche sereno e piacevole l'allattamento al seno del tuo bambino.

L'allattamento al seno non è solo nutrimento, è anche la possibilità di creare un legame intenso fra madre e bambino. Attraverso l'allattamento la madre sviluppa le capacità di accudimento e il bambino riceve tutto quello di cui ha bisogno: essere protetto ed accudito.

Cosa ci sta a cuore che tu sappia sull'allattamento:

- Fin dalla nascita i neonati hanno bisogno di un **allattamento al seno a richiesta**, ovvero di avere la possibilità di attaccarsi al seno ogni qualvolta lo desiderino. I primi segnali di fame consistono nel cosiddetto “riflesso di ricerca”: il neonato comincia ad aprire gli occhi, a girare la testa e a far sporgere in fuori la lingua in cerca della mamma. Il pianto è da considerare un segnale tardivo di fame. In media un lattante lancia questi segnali da 8 a 12 volte al giorno.
- A partire dai primi giorni più si consentirà al piccolo l'attacco al seno più sarà stimolata la produzione di latte. A tal proposito, risultano fondamentali anche le **poppate notturne**, per non far calare i valori di “prolattina”, ormone che stimola la produzione del latte materno dopo il parto.
- Il bambino si attacca in modo da coprire capezzolo e parte dell'areola (la quantità di areola introdotta dipende dalle dimensioni dell'areola); il capezzolo viene portato in fondo tra palato duro e molle (vedi figura attacco corretto). Vi sono diverse posizioni per allattare il tuo bambino: può essere utile variare varie posizioni per riuscire a svuotare adeguatamente il seno (vedi figura).
- Il **colostro** è di solito presente per i primi 3-5 giorni dopo il parto, seguito da **latte di transizione** fino a circa 2-3 settimane; dopo questo tempo il latte materno è considerato **maturo**.
- La durata della poppata può variare da circa 10 minuti a poco più di 1 ora; non c'è relazione tra durata della poppata e quantità di latte assunto. All'inizio della poppata prevale la componente acquosa e proteica del latte mentre alla fine prevalgono i grassi. Questo è il motivo per cui dopo almeno 20 minuti di poppata i piccoli si staccano dal seno materno belli satolli!
- Un numero di poppate da 8 a 12 nelle 24 ore manterrà una produzione latte adeguata.
- caratteristiche del latte
- La composizione del latte nel corso di una stessa poppata varia:
- La crescita in peso è solo uno degli elementi che ci permette di capire che la quantità di latte che il bambino assume è sufficiente: cinque-sei pannolini di pipì trasparenti nell'arco delle 24 ore dopo il quinto giorno di vita, e l'emissione di feci liquide di colore giallo-oro, sono altri segnali altrettanto attendibili di adeguate assunzioni di latte.
- Non è necessario modificare la **dieta** durante l'allattamento, purché sia il più possibile varia ed equilibrata; il fatto che diversi alimenti presentino molecole odorose che sono veicolate nel latte è considerato un vantaggio per quando il lattante inizierà ad assaggiare i cibi solidi. L'assunzione di **caffè** durante l'allattamento al seno è possibile, tuttavia è bene non eccedere oltre le due-tre tazzine al giorno; da evitare quanto più possibile invece **l'alcool**.

Queste sono solo alcune pillole di allattamento, ti consigliamo di approfondire con la bibliografia/sitografia consigliata al fondo. Se incontri delle difficoltà allattando il tuo bambino rivolgiti al tuo consultorio di zona o a personale qualificato.



CRADLE  
POSITION



CROSS-CRADLE  
POSITIONS



FOOTBALL  
HOLD



LAI D BACK  
POSITIONS



SIDE  
LYING



Dopo l'avvio dell'allattamento – tra la quarta e la sesta settimana dopo il parto – può risultare molto utile **conservare il latte materno** (si può estrarre con la spremitura manuale o con il tiralatte), in modo da poterlo utilizzare più avanti. Ecco di seguito le indicazioni per estrarre e conservare il tuo latte in sicurezza.

#### ESTRAZIONE

- Prima di ogni raccolta di latte eseguire una corretta igiene delle mani.
- Il seno (in particolare la zona dell'areola e del capezzolo) deve essere deterso con acqua corrente o con una garza imbevuta di acqua.
- È possibile estrarre il latte attraverso la spremitura manuale o con il tiralatte.
- Il latte estratto di una giornata può essere conservato nello stesso contenitore solo una volta raffreddato. Non aggiungere il latte appena estratto a latte scongelato.
- Tutto il materiale che è stato a contatto con il seno e con il latte deve essere lavato dopo ogni utilizzo con acqua calda e sapone, sciacquato e lasciato asciugare su un panno pulito.
- Al primo utilizzo e successivamente una volta al giorno, è necessario sterilizzare il materiale o mettendolo una volta sciacquato in una pentola riempita con acqua fredda e poi portata a bollire per 3 minuti o in lavastoviglie con il programma completo.

#### CONSERVAZIONE

- Riporre il latte in frigorifero il prima possibile dopo averlo estratto.
- Il latte estratto deve essere conservato in contenitori di plastica rigida o vetro per latte materno, o in sacche per la conservazione e posto in frigorifero.  
Se si conserva il latte nel congelatore è preferibile utilizzare bottiglie di plastica e sacche di raccolta e non il vetro, perché quest'ultimo potrebbero rompersi a temperature molto basse.
- Non riempire le bottiglie o le sacche per più di tre quarti, perché durante il congelamento il latte si espande.
- È importante indicare su ogni contenitore ora e giorno di raccolta del latte.  
Se si estraggono piccole quantità di latte nella stessa giornata, è possibile conservarlo nello stesso contenitore solo quando si sarà ben raffreddato nel frigorifero. Non unire latte a temperatura corporea al latte già raffreddato.
- Riporre il latte materno nella parte più fredda del frigorifero (nella parte posteriore sopra al ripiano delle verdure). Non conservare il latte estratto nello sportello del frigo.
- Se si vuole congelare il latte materno, riporre i contenitori nella parte posteriore del congelatore, dove la temperatura è più costante.
- Se è necessario trasportare il latte estratto fuori casa, utilizzare una borsa termica con elementi refrigeranti.

LATTE	TENUTO DOVE	TEMPERATURA	IDEALE/ACCETTABILE
Fresco	Temperatura ambiente	26°	4 ore – 6 ore
Fresco	Frigo (parte più fredda)	< 4°	4 gg – 8 gg
Fresco	Congelatore frigo a 2 porte	- 18°	3 mesi – 6 mesi
Fresco	Congelatore separato	- 20°	6 mesi – 12 mesi
Congelato	Posto nel frigo	< 4°	24 ore

La durata non è cumulabile  
Temperatura di un elettrodomestico più elevata = Minor durata del latte



## SCONGELAMENTO

- Il latte materno scongelato deve essere utilizzato nelle 24 ore. Può essere conservato a temperatura ambiente per massimo 2 ore o in frigorifero per massimo 24 ore.
- È possibile scongelare il latte in frigorifero in circa 12 ore. In alternativa tenere il contenitore congelato sotto l'acqua corrente calda (max 37°).
- Non scongelare né riscaldare il latte materno congelato in un forno a microonde o in acqua bollente. Questi metodi possono danneggiarne le proprietà nutrizionali e protettive e creare dei punti caldi che rischiano di scottare il tuo bambino.
- Non ricongelare mai il latte materno una volta scongelato.  
Per riscaldare il latte, posiziona per alcuni minuti la bottiglia per il latte in un contenitore riempito d'acqua tiepida, per portare il latte a temperatura corporea (37 °C).  
In alternativa, utilizza uno scaldabiberon.  
Prima di somministrare il latte al tuo bambino, far roteare delicatamente il biberon (non scuotere o agitare) per miscelare il grasso eventualmente separato.
- Il latte materno scongelato e conservato a temperatura ambiente deve essere dato al bambino entro due ore oppure gettato.

## Bibliografia e sitografia

- Quaderni acp-2015; (22)2: Il sostegno dell'allattamento al seno: fisiologia e falsi miti
- [www.uppa.it](http://www.uppa.it)
- La Leche League Italia: [www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org)