

## Estrazione e conservazione del latte materno

Sempre più numerose evidenze scientifiche documentano l'importanza e i vantaggi che offre il latte materno.

Rappresenta il gold standard per la nutrizione del neonato e del lattante, essendo un alimento non solo specie-specifico, ma addirittura individuo specifico.

La sua composizione varia per rispondere alle diverse esigenze del lattante. La peculiarità dei nutrienti, le componenti enzimatiche ed ormonali, i fattori di crescita ed anti-infettivi lo rendono infatti un alimento unico ed inimitabile.

L'utilizzo del latte materno si associa a molteplici benefici, sia a breve che a medio-lungo termine, proteggendo da malattie cardiovascolari, metaboliche ed immuno-allergiche e favorendo outcomes neurocognitivi migliori. Tali benefici sono dose dipendente.

L'allattamento al seno va quindi favorito il più a lungo possibile; l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) indica di allattare esclusivamente il neonato a termine fino ai 6 mesi, senza necessità di introdurre alimenti diversi.

Quando per diverse ragioni non vi è più possibile allattare al seno il vostro bambino, il latte può essere estratto e conservato per essere utilizzato in un secondo momento e/o in vostra assenza.

Il latte, quando viene estratto e conservato, può però diventare un terreno di coltura per i germi: è quindi necessario che venga raccolto e conservato rispettando scrupolosamente alcune semplici norme igieniche.

### Norme igieniche e lavaggio del materiale utilizzato

- **Pulizia delle mani e del seno**

**1. Lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone prima di iniziare ad estrarre il latte;** pulire bene gli spazi fra le dita e la parte inferiore delle unghie.

**2. Lavare il seno con acqua e sapone.** Risciacquare con cura e asciugare il capezzolo e la cute circostante, utilizzando una salvietta di carta monouso o un asciugamani pulito. Successivamente evitare il più possibile il contatto delle mani e del seno con oggetti non accuratamente puliti.

- **Lavaggio e disinfezione dei materiali**

**Tutto il materiale utilizzato che viene a contatto con il latte (il tiralatte manuale o gli accessori di quello elettrico, contenitori per la raccolta del latte...), dopo l'uso deve essere lavato con acqua calda e sapone e risciacquato con cura. Successivamente deve essere sottoposto a disinfezione "a caldo" : gli oggetti termoresistenti possono essere bolliti per almeno 20 minuti oppure disinfettati col metodo a vapore o ancora "a freddo", mediante l'uso di apposite soluzioni (far riferimento alle indicazioni del produttore).**

Mantenere i materiali in un luogo pulito, su un canovaccio pulito o un fazzoletto di carta monouso, tenendoli coperti per il tempo in cui non vengono usati.

## Estrazione del latte materno

Prima e durante il prelievo massaggiare delicatamente il seno per assicurarne il completo svuotamento. La raccolta, complessivamente, non dovrebbe durare più di mezz'ora. Non è necessario scartare le prime gocce di latte.

Il latte può venire estratto manualmente o con l'utilizzo di un tiralatte.

## MASSAGGIO E SPREMITURA MANUALE DEL SENO

Il massaggio del seno favorisce la circolazione sanguigna e la fuoriuscita del latte e ha un'influenza positiva sulla produzione del latte. Il massaggio deve essere delicato e non deve provocare dolore. Lavatevi accuratamente le mani anche prima di ogni massaggio.

La spremitura manuale è un sistema comodo ed economico ed è particolarmente utile nelle prime fasi dell'allattamento, quando il bambino è appena nato per stimolare la produzione di latte anche addirittura subito dopo il parto.

Lo scopo della spremitura manuale è quello di cercare di imitare la suzione del bambino al seno.

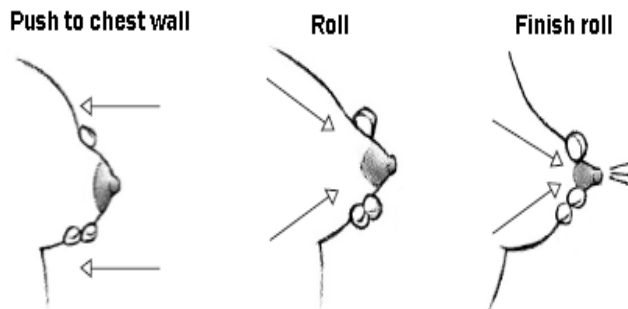
- Prendete un seno, tra le mani posizionate in orizzontale, e massaggiate il tessuto ghiandolare. Quindi, ripetete l'operazione ma prendendo il seno tra le vostre mani in verticale
- Una mano sostiene il seno. Potete massaggiare il tessuto ghiandolare compiendo dei movimenti circolari con la punta di tre o quattro dita dell'altra mano appoggiate in piano. Le dita vengono spostate ogni volta di 2-3 cm e la procedura si ripete, fino ad avere esteso il massaggio all'intero seno
- Accarezzate dolcemente il seno partendo dalla base fino ad arrivare al capezzolo. Questo permette di stimolare l'emissione del latte.
- Cercate di spremere delicatamente una goccia di latte comprimendo il capezzolo con il pollice e l'indice, come mostrato e spingendo leggermente in direzione della gabbia toracica. Infine, esercitate una leggera pressione del pollice e delle altre dita in avanti, in direzione del capezzolo, senza tirare la pelle. Inumidite leggermente il capezzolo con la goccia di latte appena uscita, in modo da stimolare il vostro bebè a succhiare.
- Ripetendo i movimenti ritmici attorno all'areola, è possibile rilassare un seno teso o svuotare il latte accumulato. In alternativa, potete anche estrarre il latte con un tiralatte delicato

Per raccogliere il latte spremuto occorre inoltre disporre di un recipiente sterilizzato e asciutto.

Massaggiare la mammella in modo delicato verso il capezzolo spostando la mano su tutte le aree, continuando a massaggiare il seno durante la spremitura per stimolare il riflesso di emissione possa favorire il rilascio dell'ossitocina; la spremitura dovrebbe divenire un momento "gradevole e piacevole" per la mamma. Per aiutare il flusso del latte si può applicare un panno caldo e umido prima di effettuare la spremitura.

La mano va messa a piatto sul seno con il pollice sopra e le due dita opposte (il medio e l'indice) sotto il capezzolo a distanza di due-tre cm dal capezzolo (*il capezzolo deve trovarsi al centro della linea ideale che unisce pollice ed indice sullo stesso piano*). Con le

dita in questa posizione occorre premere il seno indietro verso la cassa toracica, poi spremere il tessuto mammario posto tra le dita e il pollice e infine rilasciarlo. Tale azione va ripetuta nei diversi quadranti della mammella.



### Quanto a lungo spremere:

- La durata della spremitura manuale del seno dipende dal motivo per cui la madre sprema.
  - Se è per aumentare la produzione di latte, bisogna spremere per circa 20 minuti almeno 8 o più volte nelle 24 ore, inclusa almeno una spremitura notturna, in modo tale che la durata totale della spremitura sia di almeno 100 minuti in 24 ore.
  - Se è solamente per ammorbidire l'areola e facilitare l'attacco, sono sufficienti 3-4 compressioni.
  - Se si tratta di drenare un dotto ostruito, il massaggio e la spremitura continuano fino a quando il gonfiore scompare.
  - Se il bambino è cresciuto e la madre deve spremere il latte per darglielo mentre è al lavoro, la durata è determinata dal flusso di latte e dalla quantità necessaria a soddisfare il fabbisogno del bambino

La fuoriuscita del latte dai dotti è influenzata dal rilassamento dei tessuti e dal suo rilassamento generale: **una mamma stressata produrrà sicuramente meno latte di una riposata e rilassata.**

### UTILIZZO DEL TIRALATTE

La bocca del vostro bambino è fatta apposta per prendere il latte.

La lingua del bambino, morbida e flessibile, riesce a formare con il seno della mamma una sorta di "sottovuoto" che fa uscire il latte dai dotti con la massima facilità.

Proprio per simulare l'attaccamento al seno del bambino, il sistema applicato è quello della pompa a vuoto.

Il tiralatte, come definisce il termine, è un dispositivo che serve per estrarre il latte dal seno.

Ne esistono in commercio di 2 tipi : manuali ed elettrici.

I **tiralatte manuali**, di semplice utilizzo, ma più lenti e scomodi, possono essere una buona soluzione nel caso che non si abbiano problemi di allattamento al seno e si abbia

bisogno di tirarlo solo in occasioni rare e particolari oppure per svuotare il seno nelle situazioni in cui il suo bambino non riesca a farlo. ( per evitare ingorghi mammari e mastite)

I **tiralatte elettrici** sono strumenti veloci e facili da usare perché funzionano automaticamente. Sono particolarmente indicati se la spremitura va fatta per tempi prolungati.

Il kit, manuale o elettrico, dev'essere sterilizzato ogni qualvolta deve essere utilizzato.



### **Istruzioni per l'estrazione del latte**

1. Appoggiare l'areola alla coppa del tiralatte (elettrico o manuale) cercando di far aderire la coppa, il capezzolo dovrà essere ben centrato all'interno dell'imbuto della coppa così da evitare che sfregi contro le pareti e si lesioni.
2. Trattenere la coppa sul seno con il pollice e l'indice. Sostenere il seno con il palmo della mano. A questo punto azionare il motorino nel caso di quello elettrico/a batteria, e la depressione che si forma tra il capezzolo e il tiralatte fa in modo che il latte cominci a fuoriuscire, riempiendo la bottiglietta – biberon che sta in basso, applicata al tiralatte stesso, che potrà essere usata per conservare il latte in frigorifero o per darlo subito dopo al bambino nel caso tu debba uscire.
3. Chiudere la bottiglia con un coperchio.

## **CONSERVAZIONE DEL LATTE MATERNO ESTRATTO**

Una volta raccolto, il latte può essere dato, *come prima scelta*, fresco, oppure può essere conservato, in contenitori/biberon puliti.

*Il latte è un alimento che si autoprottegge: se si misura la quantità di batteri presenti nel latte materno dopo qualche ora da quando è stato estratto dal seno, la carica è inferiore a quella che si osserva nel latte appena spremuto, poiché nel latte sono presenti delle cellule vive (macrofagi), che impediscono la proliferazione batterica.*

Il latte non utilizzato subito, può quindi essere conservato, in sicurezza, a temperatura ambiente fino a un massimo di 8 ore (a seconda della temperatura) e in frigorifero (tra 0 ° C -4° C) fino a 24/48 ore. **(vedere tabella).**

***Nonostante alcuni studi non abbiano evidenziato crescite batteriche significative durante la conservazione del latte in frigorifero per periodi superiori, anche fino a 8 giorni, riteniamo che non ci debba essere alcuna necessità di prolungare la refrigerazione e per prudenza consigliamo di congelare il latte dopo le 24/48 ore.***

Si consiglia di conservare i contenitori nella parte posteriore del frigo e non nello sportello, per mantenere una temperatura corretta.

Se non viene utilizzato entro le 24/48 ore, deve essere spostato in freezer, dove può essere conservato fino a sei mesi, a seconda della tipologia di freezer utilizzato

Si consiglia di mettere un'etichetta al contenitore dove venga riportata la data della raccolta.

Nel caso in cui fosse necessario il trasporto del latte, se ne raccomanda il trasporto in borsa termica con ghiaccio, per il rispetto della catena del freddo.

Al momento dell'uso, il latte conservato in frigorifero, deve essere scaldato **gradualmente** fino alla temperatura corporea (circa 37°C) all'interno di uno scaldabiberon. Non utilizzare il forno a microonde: questo metodo non permette un adeguato controllo della temperatura e tende ad alterare le caratteristiche del latte.

### **Scongelamento del latte**

Come per ogni alimento, occorre avere semplici accortezze.

Il latte può essere scongelato a temperatura ambiente oppure in frigorifero o a bagnomaria in acqua tiepida (non calda, per evitare danni ai nutrienti del latte).

Anche in questo caso non utilizzare il forno a microonde.

Una volta scongelato, il latte va agitato leggermente in modo da omogeneizzare le varie componenti (la parte grassa del latte tende infatti a separarsi dal resto del latte per stare nella parte superiore del contenitore).

**Il latte scongelato ma non ancora scaldato** può essere conservato in frigorifero per un tempo massimo di 24 ore, superato il quale il latte va gettato.

***Il latte scongelato e scaldato, se non utilizzato, va gettato e non rimesso in frigo.***

*\*Il latte materno scongelato potrebbe avere un lieve sapore rancido, per effetto di un enzima, lipasi, che in parte distrugge i grassi; questo non incide assolutamente sulla sua sicurezza.*

### ***Tabella dei Tempi per la conservazione del latte umano - per il bambino sano, a casa***

#### Latte materno fresco

A temperatura ambiente, 15-25°C, per non più di 8 ore ( se a > 25° per non più di 4 ore ).

A temperatura < 15°C per non più di 24 ore.

In frigorifero a 0-4° per non più di 24h per il neonato pretermine e 48h per il neonato a termine

*\* Mettere il contenitore nella parte più fredda del frigorifero (solitamente la parte alta e sul retro) e non riporre il contenitore nei vani della porta del frigorifero, dove la temperatura non è costante.*

#### Latte materno congelato

- Nel comparto congelatore di un frigorifero: 2 settimane.
  - Nel freezer: 3 mesi per il neonato pretermine e 6 mesi per il neonato a termine.
  - nel freezer a pozzetto - bassa temperatura: 6 mesi.
- \* Mettere il contenitore nella parte più distante dallo sportello in modo che non subisca sbalzi di temperatura.*

#### Scongelamento:

- \* lentamente in frigorifero: 24 ore.
- \* a bagnomaria (mettendo il contenitore in un altro contenitore contenente acqua calda) per uno scongelamento più rapido.