

Come usare il tiralatte

Rosellina Cosentino, Sergio Conti Nibali*

Consulente in allattamento materno, IBCLC
(International Board of Certified Lactation Consultant)

*Pediatria di base, AUSL 5, Messina

Quaderni acp 2001; vol VIII, n° 2: 48-49

È importante che una mamma che allatta sappia come spremere e conservare il latte, per mantenerne la produzione ed evitare di integrare con latte artificiale. Il pediatra sarà disponibile a parlare e cercare di risolvere le difficoltà che ogni madre incontra nella pratica.

Può essere utile spremere e conservare il latte quando una mamma che allatta si trova nell'impossibilità di potere attaccare il bambino al seno in caso di forzata separazione della madre dal neonato dopo il parto per motivi medici, o per i bambini di basso peso che non succhiano a sufficienza, o quando la mamma ritorna a lavorare o deve assentarsi da casa, o per ridurre la tensione e il dolore al seno provocato da un ingorgo mammario.

Come spremere il latte materno con le mani

Occorre, innanzitutto, stimolare il riflesso dell'ossitocina, l'ormone che agisce prima e durante la poppata e che permette la fuoriuscita del latte; per far questo è consigliabile:

- tenere il seno caldo, facendo impacchi o una doccia;
 - sedersi comodamente;
 - massaggiare con le dita e allungare delicatamente i capezzoli;
 - massaggiare o accarezzare 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 dovrebbe:
- 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 una lettera "C";
 - premere il pollice e l'indice leggermente all'interno 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, poi spremere l'altro seno. Ripetere l'operazione due o tre volte per lato.

Per spremere il latte in modo adeguato si impiegano, specialmente nei primi giorni, 20-30 minuti. La mamma può usare entrambe le mani per ogni seno, o cambiare mano quando si sente stanca.

Come utilizzare il tiralatte

Se una mamma ha difficoltà a spremere il latte con le mani, o deve spremere il latte per un lungo periodo, può utilizzare un tiralatte.

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, kit che può essere utilizzato 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 efficiente del tiralatte a pompetta per alleviare l'ingorgo.

Se il latte non defluisce subito aumentare la pressione del tiralatte potrebbe provocare dolore; per far defluire il latte ci vuole pazienza, e bisogna essere rilassate.

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 e, se possibile, rilassarsi;
- 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. Pompaggi frequenti e che svuotano completamente il seno aumentano la produzione del latte. Per mantenere un'adeguata produzione di latte, in assenza di suzione del neonato, bisogna tirare il latte da sei ad otto volte al

giorno, e bisogna tirare almeno 700 cc di latte al giorno.

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

Come conservare il latte

- Riempire il contenitore (di plastica dura o di vetro) per tre quarti;
- aggiungere nello stesso contenitore il latte tirato nello stesso giorno;
- il latte può essere conservato: a temperatura ambiente per 8-10 ore (d'estate è preferibile non superare le 4 ore), in frigorifero per 48 ore, in congelatore per 3 mesi;
- il latte scongelato può stare nel frigo 24 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

Bisogna rimuovere la valvola della coppa per il seno per togliere la membrana e poterla risciacquare attentamente insieme alla coppa, anche capovolta.

I tubi non vengono a contatto con il latte e devono essere bolliti solo quando presentano tracce di latte.

Al primo utilizzo e una volta al giorno, tutte le parti che vengono a contatto con il seno e con il latte, devono essere smontate, lavate, risciacquate e messe in una pentola sufficientemente grande.

La pentola va riempita con acqua fredda finché tutti i pezzi siano ben coperti e bisogna far bollire l'acqua per tre minuti.

Dopo aver scolato l'acqua, disporre i pezzi bollenti su un panno pulito per raffreddarli e farli asciugare. Invece di farli bollire, si possono mettere i pezzi smontati nella lavastoviglie e lavarli 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 e poi risciacquate in acqua fredda.

Lasciate asciugare le parti all'aria sopra un panno pulito. Le tubazioni devono essere appese per asciugare all'aria. ■