

Spremere il latte materno per il tuo bambino

Una guida su come spremere il latte materno



Questo opuscolo è stato realizzato per aiutarti a spremere il latte materno per il tuo bambino. Ci auguriamo che possa rispondere ad alcune delle domande che potresti avere. In caso di altri dubbi o domande, non esitare a parlarne con la tua ostetrica o con l'infermiere/a neonatale.

Spremere il tuo latte materno

Spremere il latte significa “estrarre il latte dal seno” (a mano o con un tiralatte) per poterlo conservare e somministrare al bambino in un secondo momento. Spremere il latte ti permette di dare al tuo bambino latte materno anche se non puoi attaccarlo direttamente al seno.

Se, per qualsiasi motivo, non puoi allattare il tuo bambino subito dopo il parto, è importante iniziare a spremere il latte il prima possibile. Questo perché il tuo latte materno, incluso il colostro (il primo latte che il tuo corpo produce), è la fonte di nutrimento perfetta per il tuo bambino. Contiene anticorpi che lo proteggono dalle infezioni e aiutano a sviluppare il suo sistema immunitario. Favorisce, inoltre, lo sviluppo del sistema digerente, proteggendolo dalle allergie.

Per avere maggiori possibilità di produrre una quantità sufficiente di latte, consigliamo di spremere il latte a mano il prima possibile dopo il parto (idealmente entro le prime due ore). Chiedi alla tua ostetrica o all'infermiere/a neonatale di mostrarti come spremere a mano e di fornirti un kit per la spremitura a mano. Questo kit includerà un volantino informativo sulla spremitura a mano e alcune siringhe e contenitori sterili per raccogliere il colostro.

Aiutare il latte a fluire

Quando spremi il latte materno, può essere utile:

- essere vicino al tuo bambino;
- avere con te qualcosa che ti ricordi il tuo bambino (ad es. Una foto o un indumento che ha indossato, che puoi toccare e annusare);
- fare respiri lenti e profondi per rilassarti;
- trovarti in uno spazio rilassante (se possibile);
- sederti in una posizione comoda;
- assumere un antidolorifico, se necessario, (per maggiori informazioni sui farmaci, parla con la tua ostetrica o consulta il volantino “I farmaci dopo la nascita del tuo bambino” presente nella sezione dei link utili alla fine di questo opuscolo);
- riscaldare prima i seni applicando un panno caldo o un impacco caldo (ad es. un panno);
- accarezzare e massaggiare delicatamente il seno e i capezzoli;

Questi accorgimenti possono aiutare a stimolare il rilascio di ossitocina (l’“ormone dell’amore”), che favorisce il flusso del latte (il tuo riflesso di emissione).

Consigli pratici per spremere il latte materno

- La produzione di latte materno dipende da quanto spesso lo rimuovi (spremendo o allattando). Se non spremi o non allatti regolarmente, la produzione diminuirà (cerca di non lasciare più di quattro ore tra una spremitura e l’altra).
- Un seno più morbido (meno pieno) produce latte più velocemente di uno duro (più pieno), quindi spremere frequentemente fa produrre più latte rispetto a farlo meno spesso.
- Fai in modo di avere un contatto pelle a pelle con il tuo bambino ogni volta che è possibile, così come spremere il latte vicino al bambino, aiuta ad aumentare la produzione.
- **Se il tuo bambino è assistito nell’unità neonatale**, ti consigliamo di iniziare a spremere il latte a mano entro le prime due ore dal parto.

- Cerca di spremere otto volte nelle 24 ore, senza lasciare più di quattro ore tra una spremitura e l’altra.
- **È molto importante spremere almeno una volta durante la notte.** Questo perché il corpo rilascia più prolattina (l’ormone che stimola la produzione di latte) di notte. Spremere di notte aiuta a supportare la produzione e a mantenere la quantità di latte. Se allatti il tuo bambino, anche questo stimolerà il seno a produrre latte.

“Più latte rimuovi, più latte il tuo corpo produrrà.”

Spremere il latte materno a mano

Il latte che produci nei primi tre giorni dopo il parto si chiama colostro. È un latte denso e concentrato, di solito di colore giallo dorato. Poiché il colostro esce dal seno goccia a goccia, la spremitura a mano è il metodo ideale per raccoglierlo. Non preoccuparti se produci solo piccole quantità: è del tutto normale. Ogni goccia è importante.

Può essere utile spremere a mano prima o dopo aver usato un tiralatte, oppure puoi scegliere di spremere solo a mano, senza usare il tiralatte.

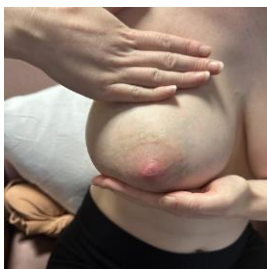
La spremitura a mano ti permette anche di concentrare l’azione su zone specifiche del seno, utile ad esempio per liberare un dotto ostruito o se soffri di mastite (quando il seno diventa gonfio, caldo e dolorante).

Come spremere a mano

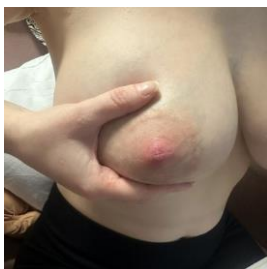
Chiedi alla tua ostetrica o all'infermiere/a neonatale di mostrarti come spremere a mano e di fornirti un kit per la spremitura a mano.

Potete anche seguire i passaggi indicati di seguito:

1. Lava e asciugare bene le mani prima di iniziare.
2. Se stai raccogliendo il colostro, avrai bisogno di una siringa pulita e sterilizzata e di un contenitore più grande, pulito e sterilizzato. Prepara questi oggetti prima di iniziare.



3. Mettiti comoda e cerca di rilassarti. Il calore aiuta: prova a massaggiare delicatamente i seni con un panno caldo prima di iniziare.
4. Avvolgi un seno con la mano. Questa deve avere la forma di una "C" intorno al capezzolo, con quattro dita sotto il seno e il pollice sopra. Il pollice e le dita devono trovarsi a circa 2-3 cm dalla base del capezzolo.



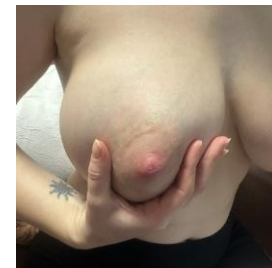
5. Usa pollice e indice per spremere delicatamente. Rilascia la pressione e ripeti creando un ritmo. Non dovrebbe far male. Evitare di far scorrere le dita sulla pelle, perché potrebbe causare fastidio. Se il latte non scorre, prova a spostare leggermente le dita verso il capezzolo o più lontano, fino a trovare il punto giusto. Puoi anche massaggiare delicatamente il seno.



6. Raccogli il colostro con la siringa sterilizzata e, se necessario, travasalo nel contenitore più grande sterilizzato. Il colostro è molto concentrato e uscirà goccia a goccia. All'inizio usciranno solo poche gocce per ogni sessione, ma con la pratica e il tempo dovresti ottenerne di più.

7. Quando le gocce rallentano, sposta le dita in un'altra zona del seno e ripeti il processo.

8. Ripeti la procedura sull'altro seno.



Spremere il latte materno con un tiralatte

I tiralatte sono progettati per imitare la suzione del bambino. Ne esistono due tipi: elettrici e manuali. Con il tiralatte manuale, premi il pistone a mano, mentre la versione elettrica fa il lavoro al posto tuo.

Ti consigliamo di spremere il latte a mano nei primi due giorni dopo il parto prima di usare un tiralatte. Tuttavia, se consigliato dalla tua ostetrica o dall'infermiere/a neonatale, il tiralatte può essere utilizzato già sei ore dopo il parto.

I tiralatte elettrici sono disponibili nelle unità neonatali e nei reparti postparto. Chiedi alla tua ostetrica o all'infermiere/a neonatale un kit per l'uso del tiralatte elettrico. Possono anche mostrarti come assemblare il kit, usare il tiralatte e sterilizzare l'attrezzatura..

Pulizia e sterilizzazione del kit per tiralatte elettrico

Mentre il tuo bambino è in ospedale, dopo ogni utilizzo il kit del tiralatte elettrico va lavato con acqua calda e sapone e poi conservato in un contenitore pulito. Successivamente, dovrai sterilizzare il kit subito prima di spremere il latte. In neonatologia e nei reparti postparto, puoi usare le sacche per sterilizzazione “Steri-Sacs” e un forno a microonde industriale per sterilizzare il kit. Se stai spremendo il latte a casa, utilizza il metodo di sterilizzazione che preferisci.

Per maggiori informazioni sulla sterilizzazione del kit, scansiona il codice QR o visita:

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



Come usare un tiralatte elettrico

I tiralatte elettrici hanno due modalità:

Modalità “Iniziale”

Serve per stimolare l’arrivo del latte.

1. Posiziona la coppa o il cono (flangia) sopra il capezzolo.
2. Premi il pulsante di accensione, poi premi il pulsante con l'icona della goccia entro 10 secondi.
3. Per aumentare l’aspirazione, ruota la manopola in senso orario finché la sensazione diventa leggermente intensa, poi riduci l’aspirazione di due o tre livelli (icone a goccia o quadrato) fino a trovare un livello confortevole.
4. Il tiralatte funziona per 15 minuti e poi si spegne automaticamente.

Se hai partorito da più di sei giorni oppure hai raccolto una quantità totale (da entrambi i seni) di 20 ml o più per tre sessioni consecutive, puoi iniziare a usare la modalità “Mantenimento”.

Modalità “Mantenimento”

Questo serve a mantenere la riserva di latte.

1. Posiziona la coppa o il cono (flangia) sopra il capezzolo.
2. Premi il pulsante di accensione.
3. **Non** premere il pulsante della goccia fino a quando sullo schermo non è visualizzato "mantenere in funzione" (*maintain running*).
4. Per aumentare l’aspirazione, ruota la manopola in senso orario finché la sensazione diventa leggermente intensa, poi riduci l’aspirazione di due o tre livelli (icone a goccia o quadrato) fino a trovare un livello confortevole.
5. Continua a spremere finché il flusso di latte si interrompe o c’è una pausa di 10 secondi tra una goccia e l’altra. Il tiralatte non si spegnerà automaticamente.
6. Per stimolare e aumentare la produzione, continua a spremere per altri due minuti dopo che il flusso si è fermato.
7. Spegni il tiralatte.

Le compressioni del seno durante l’uso del tiralatte possono aumentare in modo significativo la quantità di latte raccolta. Per farle, forma una “C” con tutta la mano e sostieni il seno verso la parete toracica. Comprimi il tessuto del seno con un movimento di “stringi e rilascia”, spostandoti gradualmente intorno al seno.



La spremitura doppia (spremere entrambi i seni contemporaneamente) non solo fa risparmiare tempo, ma può anche aumentare la produzione di latte e i livelli ormonali.

Se utilizzi il tiralatte su un seno alla volta, passa all’altro seno quando il flusso inizia a rallentare. Poi torna al primo: potresti scoprire di avere ancora latte da raccogliere. Potresti notare che un seno produce più latte dell’altro: è del tutto normale.

Dimensione della coppa (flangia)

È importante scegliere la dimensione corretta della coppa del tiralatte (la parte in plastica da posizionare sul capezzolo). Una misura adatta non solo sarà più confortevole, ma ti aiuterà anche a spremere il latte nel modo più efficace possibile. La Guida “Flange FITS” può aiutarti a trovare la dimensione più adatta a te. Per maggiori informazioni, scansiona il codice QR o visita:



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

Conservazione del latte materno spremuto mentre il tuo bambino è in ospedale

Dopo aver spremuto il latte, etichetta la siringa o il contenitore con la data e l'ora della spremitura e con il nome del tuo bambino. L'infermiere/a neonatale o un membro del team ostetrico può fornirti delle etichette con il nome. Evita di usare penne con inchiostro che può sbavare a contatto con l'umidità.

Il latte deve poi essere conservato con attenzione per prevenire la crescita di batteri dannosi. Mentre il tuo bambino è in ospedale, ti consigliamo di seguire queste indicazioni:

- **Frigorifero:** riponi il latte in frigorifero appena hai finito di spremerlo, a meno che tu non intenda darlo subito al tuo bambino. In ospedale, il latte spremuto può essere conservato in frigorifero fino a 48 ore.
- **Congelatore:** se prevedi di congelare il latte, fallo il prima possibile dopo la spremitura (comunque entro 24 ore). Nell'unità neonatale, il latte congelato può essere conservato fino a tre mesi.

Conservare il latte in piccole quantità aiuta a evitare sprechi, soprattutto se intendi congelarlo.

Se porti in ospedale latte materno spremuto a casa, consegnalo alla tua ostetrica o a un/una infermiere/a neonatale appena arrivi. Se arrivi da lontano, utilizza una borsa termica e/o ghiaccioli refrigeranti per mantenere il latte al fresco.

Importanti informazioni sulla sicurezza

- Le siringhe per l'alimentazione del neonato hanno un tappo a chiusura libera che deve essere rimosso prima di somministrare al tuo bambino il colostro o il latte spremuto.
- Tieni sempre siringhe e tappi fuori dalla portata di neonati e bambini.

Lista di controllo per la spremitura

Abbiamo incluso la lista di controllo qui sotto per accompagnarti e guidarti nel tuo percorso di spremitura.

Ho ricevuto:

- ☐ un cuore in tessuto che simboleggia il legame (uno per te e uno per il tuo bambino, se si trova in neonatologia);
- ☐ un kit di ricovero per la spremitura a mano;
- ☐ un kit per tiralatte elettrico.

Mi è stato mostrato come:

- ☐ spremere il latte a mano (compreso quando iniziare e con quale frequenza);
- ☐ usare il tiralatte elettrico (compreso quando utilizzare le diverse modalità);
- ☐ verificare quale dimensione della coppa (flangia) del tiralatte utilizzare;
- ☐ lavare e sterilizzare il kit per la spremitura (e dove farlo);
- ☐ registrarmi a “vCreate” (se il mio bambino è in neonatologia).

Contattaci

Se hai domande o dubbi sulla spremitura del latte materno, parla con la tua ostetrica o con l'infermiere/a neonatale, oppure contatta il team per l'alimentazione infantile di riferimento ai recapiti qui sotto.

Team di alimentazione infantile – Neonatologia.
Telefono: **07920 184353**

Team di alimentazione infantile – Maternità.
Telefono: **07786 267584**

Se uno dei due team non riesce a rispondere alla tua chiamata, lascia un messaggio in segreteria con il tuo nome, il tuo numero di telefono e un breve messaggio. Un membro del team cercherà di ricontattarti entro 48 ore.

Link utili:

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



Unisciti alla famiglia dei sostenitori di Southampton Hospitals Charity con una donazione mensile!

Fare una donazione mensile è un modo speciale per dimostrare il tuo sostegno continuo ai pazienti e al personale dell'University Hospital Southampton. Anche un piccolo contributo può fare una GRANDE differenza!

£ 5 consente l'acquisto di un giocattolo per la sala d'attesa dell'ospedale pediatrico

£ 10 consente l'acquisto di un kit sensoriale per aiutare i pazienti affetti da demenza

£ 25 consente di contribuire a pagare le terapie in omaggio per i pazienti affetti da cancro



Garanzia dell'addebito diretto (Direct Debit Guarantee) Questa garanzia deve essere conservata dal pagatore.



- La presente Garanzia è offerta da tutte le banche e Building Society che accettano istruzioni di pagamento tramite addebito diretto. In caso di modifiche all'importo, alla data o alla frequenza del tuo addebito diretto, Southampton Hospitals Charity ti informerà in anticipo (normalmente con 10 giorni lavorativi di preavviso) prima che l'importo sia addebitato sul tuo conto, o secondo quanto diversamente concordato. Se richiedi a Southampton Hospitals Charity di riscuotere un pagamento, ti sarà fornita conferma dell'importo e della data al momento della richiesta.
- In caso di errore nel pagamento del tuo addebito diretto, da parte di Southampton Hospitals Charity, della tua banca o Building Society, hai diritto a un rimborso completo e immediato dell'importo pagato da parte della tua banca o Building Society. Se ricevi un rimborso non dovuto, dovrai restituirlo quando Southampton Hospitals Charity te lo richiederà.
- È possibile annullare un addebito diretto in qualsiasi momento, semplicemente contattando la propria banca o Building Society. Potrebbe essere richiesta una conferma scritta. Ti preghiamo inoltre di informarci.

***Dichiarazione Gift Aid:** Sono un contribuente nel Regno Unito ai fini dell'Imposta sul reddito o dell'Imposta sulle plusvalenze. Ho letto questa dichiarazione e desidero che Southampton Hospitals Charity recuperi l'imposta sulle mie donazioni. Comprendo che, nell'anno fiscale di riferimento, devo aver versato un importo di Imposta sul reddito e/o Imposta sulle plusvalenze almeno pari all'ammontare dell'imposta che tutte le associazioni benefiche e le Community Amateur Sports Clubs a cui effettuo donazioni recupereranno sulle mie donazioni per quello stesso anno fiscale. Comprendo che altre imposte, come l'IVA (VAT) e la Council Tax, non sono valide ai fini del Gift Aid.

Sì, desidero sostenere l'ospedale con una donazione mensile a Southampton Hospitals Charity

1. I miei dati

Titolo: _____ Nome: _____ Cognome: _____

Indirizzo: _____

_____ Codice postale: _____

Tel: _____ E-mail: _____

Scrivi qui sopra il tuo indirizzo e-mail se desideri ricevere aggiornamenti sul modo in cui la tua donazione sta aiutando, oltre a informazioni su altri modi in cui puoi contribuire.

2. Donazioni regolari

Desidero fare una donazione mensile regolare di: 5 £ ☐ 10 £ ☐ 25 £ ☐ O l'importo da me stabilito £

versato mensilmente tramite addebito diretto. Effettuare l'addebito sul mio conto il giorno del mese indicato

di seguito: 1° ☐ 15° ☐

3. Fate in modo che il mio regalo valga il 25% in più

Se non lo hai già fatto, **fai in modo che ogni sterlina donata valga il 25% in più** per l'associazione benefica, **senza alcun costo aggiuntivo per te, selezionando questa dichiarazione Gift Aid.**

- ☐ Sì, sono un contribuente nel Regno Unito e desidero applicare il Gift Aid a questa donazione e a qualsiasi donazione che effettuerò in futuro o che ho effettuato nei quattro anni precedenti a favore di Southampton Hospitals Charity.

- ☐ No, non sono un contribuente del Regno Unito

giftaid it

Comprendo che, se nell'anno fiscale verso un importo di Imposta sul reddito e/o Imposta sulle plusvalenze inferiore all'ammontare del Gift Aid richiesto su tutte le mie donazioni, sarà mia responsabilità versare la differenza. Ti preghiamo di informare Southampton Hospitals Charity se desideri annullare questa donazione, modificare il tuo nome o indirizzo di residenza, oppure se non versi più un importo sufficiente di Imposta sul reddito e/o Imposta sulle plusvalenze.

4. Istruzioni per il pagamento tramite addebito diretto alla banca o Building Society.

Nome/i del/i Titolare/i del conto:

Numero identificativo del mittente:

6	9	1	2	1	3
---	---	---	---	---	---

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

Numero di conto:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 Sort Code:

--	--	--	--	--	--

Le banche e le Building Society potrebbero non accettare istruzioni di addebito diretto da alcuni tipi di conto.

Istruzioni per la tua banca o Building Society. Si prega di autorizzare Charities Aid Foundation per conto di Southampton Hospitals Charity ad addebitare i pagamenti tramite addebito diretto dal conto indicato nella presente autorizzazione, nel rispetto delle garanzie previste dalla Garanzia dell'addebito diretto. Comprendo che la presente autorizzazione può essere conservata da Charities Aid Foundation per conto di Southampton Hospitals Charity e, in tal caso, i relativi dati saranno trasmessi elettronicamente alla mia banca/Building Society.

Firma(e):

Data:

Puoi anche impostare una donazione mensile on-line tramite il nostro sito web: southamptonhospitalscharity.org/donate o scansionando il codice QR.

5. Cosa fare adesso

Si prega di restituire il presente modulo al nostro indirizzo Freepost: Freepost RRUA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

Num. di registrazione Ass. Benefica: 1051543

Se è paziente di uno dei nostri ospedali e ha bisogno della traduzione di questo documento o di un altro formato, come ad es. lettura facilitata, stampa a caratteri grandi, Braille o audio, telefoni al numero **0800 484 0135** o invii un'e-mail a:
patientsupporthub@uhs.nhs.uk

Per assistenza nella preparazione della visita, nell'organizzazione di un interprete o nell'accesso all'ospedale, visiti il sito:
www.uhs.nhs.uk/additionalsupport

www.uhs.nhs.uk