



## **Modalità di estrazione del latte**

### **Modalità di estrazione del latte**

Estrarre il latte dal seno è necessario per offrire al tuo bambino il latte materno anche quando non sei tu a darglielo. Può essere utile se sei lontana dal tuo bambino o devi tornare al lavoro.

Puoi spremere il seno anche quando:

- È troppo pieno;
- Se il tuo bambino non succhia bene e vuoi dargli il tuo latte;

Prima di ogni raccolta è fondamentale un accurato lavaggio delle mani.

**Durata della procedura: 40-60 secondi**



- Le mammelle, in particolare la zona dell'areola ed i capezzoli, devono essere deterse. Per evitare alterazioni cutanee da detergenti, è sufficiente il lavaggio solo con acqua corrente o con una garza imbevuta d'acqua.
- Per lo svuotamento delle mammelle sono utilizzabili la spremitura manuale, l'estrazione con tiralatte manuale e quella con tiralatte elettrico.

### **Mentre tiri il latte**

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

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 perché il capezzolo non sfregi contro le pareti dell'imbuto.

Ricorda di mettere un'etichetta sul flacone con la data di spremitura.



## COME SPREMERE IL LATTE

### ***Spremitura manuale del seno: stimola l'emissione di latte***

Lavarsi le mani con acqua e sapone.

Massaggiare scaldando il seno lentamente verso il capezzolo e applicare un panno caldo

Inclinarsi in avanti e sostenere il seno con una mano.

Mettere il pollice sull'areola sopra il capezzolo e l'indice sull'areola sotto il capezzolo.

Premere con pollice e indice verso l'interno in direzione della parete toracica per un breve tratto (1-2 cm).

Spremere l'areola dietro il capezzolo fra dita e pollice.

Premere e rilasciare il pollice e l'indice diverse volte, finché il latte non inizia a sgocciolare (possono servire alcuni minuti).

Ruotare il pollice e l'indice intorno all'areola in modo che tutti i quadranti vengano drenati.



### ***Spremitura con mastosuttore (tiralatte)***

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

Inclina il busto in avanti e metti un cuscino dietro la schiena. Questo faciliterà il flusso di latte dai seni.

Prima di azionare il tiralatte tocca e abbraccia il bambino e, se ne hai la possibilità fai il contatto pelle-a-pelle.

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.

### ***Come conservare il latte tirato***

A temperatura ambiente il latte materno, sotto i 25 gradi, dura 4 ore, oppure conserva il tuo latte in frigorifero (2-4°C), ponendolo nel retro e mai nello Sportello. Usalo preferibilmente entro 5 giorni, ma non superare mai gli 8 giorni. Il latte che non userai subito può essere conservato per 2 settimane nel comparto del ghiaccio o per massimo 6 mesi in freezer. Lascia scongelare il tuo latte in frigorifero e usalo entro 24 ore. Puoi riscaldare il latte alla temperatura di circa 37°C prima di darlo al bambino. Non utilizzare il microonde perché il latte può riscaldarsi in modo disomogeneo (quindi scottare la bocca del bambino) e alterarsi in alcune componenti. Una volta riscaldato, usalo subito o buttalò via.

**Se il tuo bambino è ricoverato in ospedale** è importante cominciare a tirare il latte il prima possibile dopo la nascita, meglio se entro le 6 ore. Per garantire una buona produzione di latte, avrai bisogno di spremerlo almeno otto volte in 24 ore, anche durante la notte. Se stai congelando latte materno perché il tuo bambino è prematuro o è malato, chiedi consigli al personale. Chiedi al personale ospedaliero di poter tenere il bambino a contatto pelle a pelle. Questo rafforza il vostro legame e aiuta il mantenimento della produzione di latte.