

Sessione 20

SPREMERE IL LATTE

Introduzione

La spremitura del latte è utile in numerose situazioni perché permette ad una madre di avviare o continuare l'allattamento al seno.

Spremere il latte è utile per:

- ridurre l'ingorgo mammario, il blocco di un dotto galattoforo, o una stasi del latte;
- alimentare un bambino che ha difficoltà a coordinare la suzione;
- alimentare un bambino mentre impara a succhiare da un capezzolo invertito;
- alimentare un bambino che ha difficoltà a coordinare la suzione;
- alimentare un bambino che rifiuta il seno, fin quando le difficoltà con l'allattamento non sono superate;
- alimentare un bambino con basso peso o con una malattia che gli impedisce di succhiare bene;
- mantenere accettabile la produzione di latte quando la madre o il bambino sono malati;
- conservare il latte materno per un bambino quando la madre è al lavoro;
- evitare che il latte vada sprecato, quando la madre è lontana dal bambino;
- aiutare un bambino ad attaccarsi ad un seno pieno;
- spremere il latte direttamente nella bocca del bambino;
- prevenire secchezza e dolore del capezzolo e dell'areola.

È conveniente che tutte le madri imparino a spremere il latte perché sappiano come farlo in caso di bisogno.

Il modo più facile per spremere il latte è quello manuale. Non è necessario alcuno strumento, quindi una donna può spremerlo in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento. È facile farlo quando il seno è morbido. È più difficile quando il seno è ingorgato e dolente. Perciò, insegnate ad una madre a spremersi il latte nel primo o nel secondo giorno dopo il parto. Non aspettate fino al terzo, quando il seno sarà pieno.

Molte madri sono in grado di spremere latte in abbondanza usando tecniche piuttosto insolite. Se funzionano, nulla vieta che continuino ad usarle, ma se vi sono difficoltà a spremere abbastanza latte, insegnate una tecnica più efficace.

Stimolazione del riflesso dell'ossitocina

Quando una madre si sprema il latte, il riflesso dell'ossitocina non è stimolato tanto come quando un bambino succhia al seno. Una madre deve sapere come favorire il riflesso dell'ossitocina, altrimenti potrà incontrare delle difficoltà a spremersi il latte.

COME STIMOLARE IL RIFLESSO DELL'OSSITOCINA

Aiutate psicologicamente la madre:

- Infondetele fiducia in se stessa
- Tentate di ridurre le possibili cause di dolore o di ansia
- Aiutatela a porsi in un atteggiamento positivo verso il bambino

Aiutate praticamente la madre. Consigliatele di:

- Sedersi tranquillamente e in disparte o con una persona amica. Alcune madri riescono a spremersi il latte con facilità quando sono in un gruppo di altre madri che fanno la stessa cosa.
- Avere il più possibile un contatto pelle a pelle con il bambino. La madre può tenere il bambino sul proprio grembo mentre si sprema il latte. Se non è possibile, anche guardare una fotografia del piccolo può aiutarla.
- Bere qualcosa di caldo (possibilmente non caffè).
- Tenere il seno caldo. Per esempio, vi può applicare un impacco caldo o può fare una doccia calda.
- Stimolare i capezzoli. Può stirarli delicatamente o massaggiarli con le dita.
- Massaggiare o accarezzare leggermente il seno. Alcune donne trovano utile massaggiare delicatamente il capezzolo e l'areola con la punta delle dita o con un pettine. Altre massaggiano il seno col pugno chiuso in direzione del capezzolo.
- Farsi massaggiare la schiena. La madre si siede, chinata in avanti, con le braccia incrociate su un tavolo e la testa poggiata sulle braccia. Il seno pende libero e scoperto. Qualcuno le massaggia entrambi i lati della colonna vertebrale, tenendo le mani chiuse con i pollici puntati in avanti, con piccoli movimenti energici e circolari dei pollici. Si massaggiano entrambi i lati della colonna vertebrale contemporaneamente, dal collo alle scapole, per due o tre minuti (Figura 31).



Figura 31. Massaggio alla schiena per stimolare il riflesso dell'ossitocina.

COME PREPARARE UN CONTENITORE PER IL LATTE SPREMUTO

- Scegliete una tazza, un bicchiere o una brocca con un collo largo.
 - Lavatela accuratamente. La madre può farlo il giorno prima.
 - Versate dell'acqua bollente nella tazza e lasciatevela per qualche minuto. L'acqua molto bollente uccide la maggioranza dei germi.
 - Al momento di spremere il latte, togliete l'acqua dalla tazza.
-

COME SPREMERE IL LATTE CON LE MANI

Insegna alla madre a farlo da sola. Non spremere il latte al suo posto. Toccala solamente per mostrarle cosa fare, in maniera molto delicata.

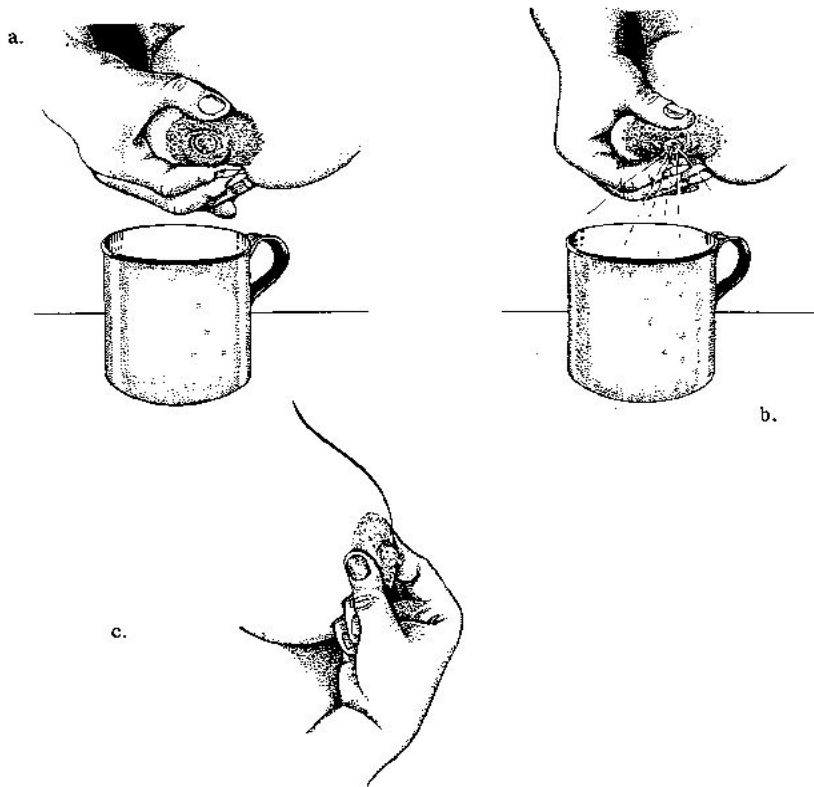
Insegnale a:

- Lavarsi bene le mani.
- Stare comoda, seduta o in piedi, tenendo il contenitore vicino al seno.
- Mettere il pollice sulla mammella SOPRA il capezzolo e l'areola, con l'indice SOTTO il capezzolo e l'areola, di fronte al pollice. Deve sostenere la mammella con le altre dita (Figura 32).
- Premere pollice e indice leggermente verso il torace. Deve evitare di premere troppo per non bloccare i dotti galattofori.
- Comprimere la mammella dietro il capezzolo e l'areola tra pollice e indice. Deve comprimere i seni galattofori dietro l'areola (Lucido 3.1). A volte è possibile palpare i seni galattofori; sono come dei bozzoli o delle noccioline. Se può sentirli, sarà più facile comprimerli.
- Comprimere e rilasciare, comprimere e rilasciare, in continuazione. Ciò non dovrebbe essere doloroso; se duole, la tecnica è sbagliata. All'inizio il latte potrebbe non fuoriuscire, ma dopo alcune compressioni comincerà a gocciolare. Può uscire a piccoli getti se il riflesso dell'ossitocina è molto attivo.
- Comprimere e rilasciare allo stesso modo da tutti i lati, spostando pollice e indice in senso orario ed antiorario, per assicurare che il latte sia spremuto da tutti i quadranti della mammella.
- Evitare di sfregare o far scorrere le dita sulla pelle. Il movimento delle dita dev'essere di tipo rotatorio.
- Evitare di schiacciare il capezzolo. Comprimere o stirare il capezzolo non serve a spremere il latte; sarebbe come se il bambino succhiasse solo dal capezzolo.
- Spremere un seno per almeno 3-5 minuti, fino a che il flusso rallenta; quindi passare all'altro seno; infine, ripetere da entrambi i lati. Può usare la stessa mano per ogni seno, cambiando quando è stanca.

Spiegate che spremere il latte adeguatamente prende 20-30 minuti, specialmente nei primi giorni quando se ne produce solo una piccola quantità. È importante evitare di completare la spremitura in un tempo minore.

Figura 32. Come spremere il latte:

- Mettere indice e pollice ai lati dell'areola e premere verso il torace.
- Comprimere e rilasciare tra indice e pollice, mantenendo le dita sui bordi esterni dell'areola.
- Comprimere e rilasciare anche da tutti i lati per svuotare tutta la mammella.



Con quale frequenza spremersi il latte

All'inizio dell'allattamento o per alimentare un neonato malato o con basso peso alla nascita:

- La madre dovrebbe cominciare a spremersi il latte già il primo giorno, se possibile entro sei ore dalla nascita.
- All'inizio fuoriescono solo poche gocce di colostro, che servono però ad avviare la produzione di latte, come quando un bambino succhia subito dopo la nascita.
- In seguito la spremitura va fatta con la frequenza con cui il bambino succhierebbe, cioè in pratica almeno ogni tre ore, incluso la notte.
- Se una madre sprema il latte poche volte o con lunghi intervalli, potrebbe non produrre latte a sufficienza.

Per mantenere sufficiente la produzione di latte per un bambino malato.

- Il latte va spremuto con la stessa frequenza con cui il bambino succhierebbe, almeno ogni tre ore.

Per incrementare la produzione di latte, se sembra diminuire dopo alcune settimane:

- spremere con maggior frequenza per qualche giorno (anche ogni 1/2 ora - 1 ora) e almeno ogni tre ore durante la notte.

Per lasciare il latte al bambino mentre si è al lavoro:

- spremere tutto il latte possibile prima di andare a lavorare, per lasciarlo al bambino; è importante anche spremerlo mentre si è fuori, per mantenere alta la produzione (Sessione 32 “Donne e lavoro”).

Per alleviare sintomi quali l’ingorgo mammario o la fuoriuscita di latte quando si è al lavoro:

- spremere soltanto la quantità necessaria.

Per mantenere sana la pelle del capezzolo:

- spremere qualche goccia di latte e massaggiarlo sul capezzolo dopo il bagno o la doccia.

Tiralatte

Tiralatte di gomma a pompetta

Il tiralatte di gomma a pompetta non è molto efficiente, specialmente quando il seno è morbido. Non è adatto a raccogliere latte a sufficienza per nutrire un bambino. Inoltre è difficile pulirlo bene. Il latte può raccogliersi anche nella pompetta di gomma ed è difficile svuotarla e pulirla, per cui il latte spesso si contamina. È invece utile per risolvere un ingorgo mammario, quando la spremitura manuale risulta difficile.

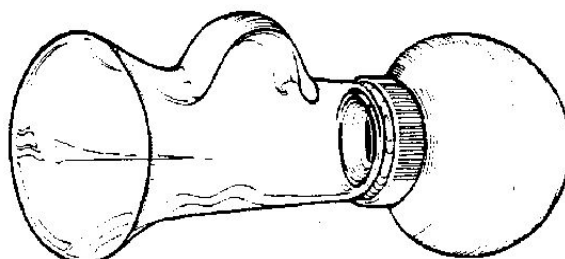


Figura 33. Tiralatte di gomma a pompetta.

Tiralatte a siringa

Il tiralatte a siringa è più efficiente del tiralatte di gomma a pompetta. È facile da pulire e da sterilizzare.

Come usare un a siringa:

- Mettere lo stantuffo nella parte esterna del cilindro.
- Assicurarsi che il coperchio di gomma sia ben flessibile.
- Porre la parte ad imbuto sopra al capezzolo.
- Assicurarsi che sia ben aderente alla pelle per ottenere una tenuta d’aria.
- Tirare giù il cilindro esterno. Il capezzolo è risucchiato nell’imbuto.

- Lasciare il cilindro esterno e poi tirarlo ancora giù. Dopo un minuto o due il latte comincia a fluire ed è raccolto nel cilindro esterno.
- Quando il flusso di latte si ferma, staccare il coperchio, versare il latte e poi ripetere l'operazione.

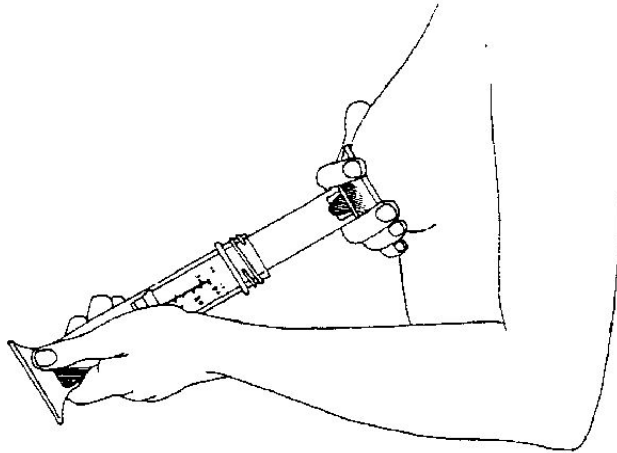


Figura 34. Tiralatte a siringa.

Metodo della bottiglia calda

Questa è una tecnica utile per risolvere un ingorgo mammario grave, quando il seno è molto sensibile e il capezzolo è stirato, e la spremitura manuale è difficile.

È necessaria una bottiglia adeguata:

- di vetro, non di plastica;
- con capacità da 1 a 3 litri, ma non meno di 700 ml;
- con collo largo, almeno 2 cm di diametro o se possibile 4 cm, affinché il capezzolo possa entrarci facilmente.

Sono anche necessari:

- una pentola d'acqua calda per riscaldare la bottiglia;
- acqua fredda, per raffreddare il collo della bottiglia;
- un panno spesso, per mantenere calda la bottiglia.

Come si fa:

- Versate un po' d'acqua calda nella bottiglia, per riscaldarla. Poi riempitela quasi tutta con acqua bollente, non troppo in fretta per non rischiare di rompere il vetro.
- Lasciate l'acqua bollente nella bottiglia per qualche minuto, in modo che il vetro si riscaldi.
- Avvolgete la bottiglia nel panno e versate l'acqua di nuovo nella pentola.
- **RAFFREDDATE IL COLLO DELLA BOTTIGLIA** con acqua fredda, internamente ed esternamente (se non raffreddate il collo della bottiglia, potete ustionare la pelle del capezzolo).
- Ponete il collo della bottiglia sul capezzolo, a stretto contatto con la pelle, così da ottenere una tenuta d'aria. Per la dimostrazione, usate la parte morbida della vostra mano o l'avambraccio.
- Mantenete la bottiglia ferma. Dopo qualche minuto si raffredderà ed effettuerà una delicata suzione, che aspirerà il capezzolo nel collo della bottiglia.
- A volte, quando una donna sente per la prima volta l'aspirazione, si sorprende e tira via la bottiglia. In questo caso, bisogna ricominciare tutto il procedimento daccapo.
- Il calore stimola il riflesso dell'ossitocina ed il latte comincia a fluire ed a raccogliersi nella bottiglia. Mantenete la bottiglia ferma fino a quando il latte scorre.
- Versate il latte, ripetete se necessario, oppure fate la stessa cosa con l'altro seno. Dopo qualche minuto, il dolore acuto al seno comincia a diminuire e la spremitura manuale oppure la suzione diventano possibili.

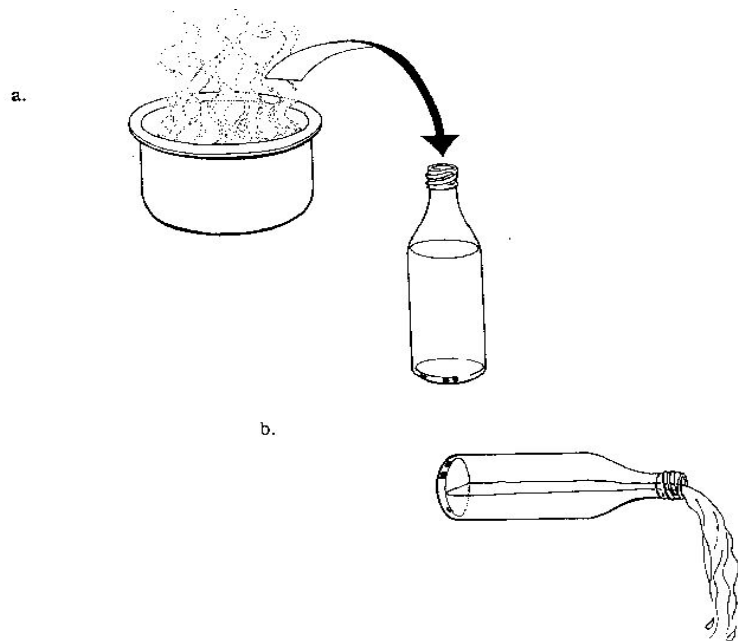


Figura 35. Il metodo della bottiglia calda.
a. Versare l'acqua calda nella bottiglia
b. Svuotare la bottiglia
c. Porre la bottiglia calda sul capezzolo.

