

COME ESTRARRE E CONSERVARE IL LATTE MATERNO

Allattare il proprio figlio al seno è un'esperienza unica e speciale, ma esistono delle **situazioni nelle quali le mamme sono costrette a un'interruzione**, seppure momentanea. Le cause sono molteplici: lavoro, impegni familiari, prelievo del latte per donazione alla banca del latte umano, oppure nei casi in cui il bambino non possa essere allattato al seno per motivi di salute, come può accadere qualche volta durante un ricovero in ospedale.

In tutti questi casi **il latte materno può essere estratto, conservato e somministrato** utilizzando un biberon o, meglio, un bicchierino, una siringa, un dispositivo di alimentazione supplementare oppure, in casi particolari, un sondino posizionato nello stomaco.

Per l'estrazione e la successiva conservazione vanno seguite alcune semplici regole in quanto il latte, nel caso di procedure non corrette, può diventare terreno di coltura per la crescita di batteri pericolosi per la salute.

Il latte materno **può essere estratto manualmente o con un tiralatte, sia manuale sia elettrico**. Prima dell'estrazione del latte va sempre eseguito un **accurato lavaggio delle mani e il seno** va deterso con acqua e sapone e ben asciugato, evitando poi il contatto con materiale non adeguatamente pulito.

Tutti i componenti del tiralatte che entrano in contatto con il seno della madre e con il latte devono essere lavati, sciacquati e sterilizzati una volta al giorno ("a caldo" o "a freddo"). Per la raccolta è necessario **utilizzare appositi contenitori disponibili in commercio**, di vetro o plastica idonea, monouso oppure lavati con acqua e sapone e risciacquati. Dopo l'estrazione il contenitore (spesso un biberon) va chiuso bene e va annotata su una targhetta la data e l'ora in cui il latte è stato prelevato. Non vanno scartate le prime gocce di latte e, una volta estratto, il latte può essere offerto subito "fresco", oppure conservato.

Ad eccezione di casi particolari, come ad esempio nel caso di ricovero in Terapia Intensiva Neonatale dove i tempi sono differenti, il latte raccolto può essere conservato:

- Fuori dal frigo, a temperatura ambiente (non superiore ai 25 °C), per non più di 4 ore;
- Nel frigorifero (0 - 4° C), per un massimo di 4 giorni. Se non utilizzato entro tale limite deve essere conservato trasferendolo in freezer;
- Nel congelatore (- 18°C), per un massimo di 6 mesi.

COME UTILIZZARE IL LATTE MATERNO CONGELATO

- Il latte materno può essere scongelato trasferendolo nel frigorifero per circa 12 ore. In alternativa, è possibile scongelarlo mettendolo sotto l'acqua calda, "a bagnomaria" (temperatura massima dell'acqua 37°C). E' sconsigliato, invece, lasciarlo scongelare a temperatura ambiente. Non è inoltre consigliato utilizzare il forno a microonde o l'acqua bollente. Questi metodi possono infatti danneggiare le proprietà nutrizionali e protettive del latte e creare delle "bolle" più calde che rischierebbero di provocare ustioni ai bambini che lo ricevono;
- Il latte, una volta scongelato, può essere conservato per un massimo di 2 ore a temperatura ambiente e per non più di 24 ore in frigorifero;
- Il latte materno, una volta scongelato non va mai ricongelato;

- Il latte materno scongelato potrebbe avere un lieve sapore rancido, ma questo non ha alcuna relazione con la qualità del latte stesso.

COME RISCALDARE IL LATTE MATERNO CONSERVATO IN FRIGORIFERO

- Per riscaldare il latte e portarlo a temperatura corporea il contenitore va messo a contatto con acqua tiepida per alcuni minuti. In alternativa si può utilizzare un apposito scaldabiberon;
- Una volta riscaldato, il contenitore del latte va ruotato per miscelare il grasso eventualmente separato dalla parte più liquida.

Inoltre:

- Per la raccolta non è consigliabile unire il latte fresco con quello già refrigerato. Meglio utilizzare un contenitore per ogni estrazione. Un'alternativa può essere quella di aggiungere il latte estratto a quello già raccolto e conservato nel frigo solo dopo averlo adeguatamente raffreddato;
- Nel frigorifero meglio non utilizzare la zona che si trova all'interno dello sportello (le aperture del frigorifero possono far salire la temperatura fino a 10°C), mentre è consigliabile posizionare i contenitori nelle parti centrali, dove la temperatura è più costante;
- Quando il latte viene congelato, il contenitore non va mai riempito completamente in quanto, durante il congelamento, il latte aumenta di volume.

A cura di: Patrizia Amadio, Guglielmo Salvatori, Natalia Chukhlantseva

Unità Operativa Educazione Nutrizionale Neonatale e Banca del Latte Umano Donato in collaborazione con Ospedale Bambino Gesù (www.ospedalebambinogesu.it)