

# Allattare in ospedale, come aiutare una mamma ricoverata



Tutelare l'allattamento al seno è importante anche in ospedale, quando una donna che allatta si trova ad affrontare il ricovero o si trova ad assistere un familiare. I professionisti della Neonatologia sono a disposizione delle strutture ospedaliere con indicazioni e suggerimenti per aiutare la donna a non interrompere la pratica dell'allattamento, per permettere la conservazione del latte o decidere quale farmaco è possibile assumere.

## Cosa fare: quando ricoveriamo una mamma che sta allattando

Rassicurarla: mantenere l'abitudine all'allattamento è possibile anche se si è ricoverati.

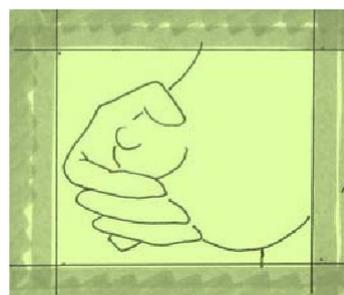
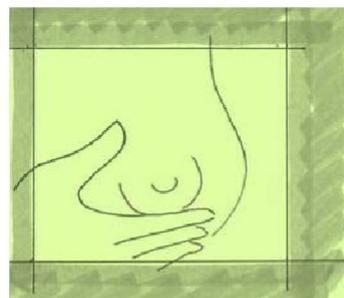
## Cosa fare: per mantenere la produzione di latte

Per aiutare una donna a mantenere l'allattamento al seno è indispensabile continuare una estrazione costante del latte con svuotamento del seno. Se il ritmo della poppata del neonato è già avviato può essere utile anche procedere all'estrazione del latte con un tiralatte (mastosuttore). Il tiralatte meccanico è facilmente reperibile in una farmacia o in un negozio di articoli sanitari. In caso di particolari necessità, la Neonatologia può mettere a disposizione dei reparti qualche apparecchio.

## Cosa fare: per estrarre il latte

L'estrazione del latte dal seno può essere manuale o meccanica, usando un tiralatte (masto suttore). È importante mantenere il più possibile il ritmo delle poppate del bambino, sempre che esista. Di seguito sono proposte alcune istruzioni per la mamma che possono aiutare a favorire l'allattamento.

- ❑ Metti l'indice sotto il seno verso il bordo dell'areola e il pollice sopra il seno in una posizione opposta a quella dell'indice. Se hai un'areola grande, può essere necessario portare le tue dita un po' all'interno del suo bordo. Se invece l'areola è piccola, puoi allontanare le dita un po' fuori da essa. Le altre dita servono per sostenere il seno (primo disegno).
- ❑ Tenendo l'indice e il pollice nella stessa posizione, premili delicatamente all'interno verso la parete toracica.
- ❑ Mantenendo questa lieve pressione all'indietro avvicina il pollice e l'indice facilitando così il flusso di latte lungo i dotti e verso il capezzolo (secondo disegno). Non strizzare il capezzolo perché non serve e potrebbe essere doloroso.
- ❑ Allenta la pressione tra le dita al fine di permettere ai dotti di riempirsi e poi ripeti i passaggi 2 e 3. Con la pratica, per eseguire i vari passaggi basteranno pochi secondi...
- ❑ e sarai capace di tenere un ritmo costante. Questo permetterà al latte di gocciolare e forse anche schizzare dal seno. È importante cambiare la posizione della mano per assicurare che il latte venga spremuto dalle varie parti del seno.



### Cosa fare: per conservare il latte

Il latte materno può essere conservato in modo semplice, in frigorifero o essere trasportato a casa per essere consumato. Il latte può anche essere conservato o congelato per un massimo di sei mesi .....vedi la tabella qui sotto per controllare la temperatura.

Conservazione del latte materno secondo criteri conservativi, di prudenza, a margine di sicurezza			
Dove	Temperatura in 'C	Tempo	
		Prematuro e nato a rischio	A termine, sano
Temperatura ambiente	15	1 ora	4 ore
In frigorifero	0-4	24 ore	3 giorni
Congelatore	-18/-20	3 mesi	6 mesi

### Cosa fare: per scegliere quali farmaci può assumere o quali farmaci sono consentiti nel suo caso

I principi generali sulla prescrizione sicura indicano che i farmaci che possono essere usati per i neonati possono essere usati per la mamma che allatta. E' importante cercare di contenere la prescrizione di tutti i farmaci non strettamente necessari e ricordare che il farmaco deve essere prescritto da un medico. Di certo ci sono due categorie di farmaci che vanno sicuramente evitati: i chemioterapici e gli antidepressivi. Sul sito di Saperi doc (vedi sotto) sono indicati i principi generali per la prescrizione sicura. Per ottenere dati aggiornati sulla sicurezza dei farmaci, consultate il database di Saperi.doc che offre la possibilità di sfruttare un programma semplice che indica se il farmaco va bene (**semaforo verde**) o no (**semaforo rosso**) in allattamento.

#### I link utili

<http://www.saperidoc.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/547>

<http://www.saperidoc.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/606>

<http://www.saperidoc.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/542>

<https://www.nlm.nih.gov/pubs/factsheets/lactmedfs.html>

Dalla pagina della Neonatologia e della Ostetricia e ginecologia del sito aziendale è possibile scaricare l'opuscolo "Mamma che latte" che contiene consigli utili

#### I nostri riferimenti:

**Neonatologia, Ospedale dei bambini Barilla, pad 11, 2° piano tel. 0721.704306-704699**