

Tratto da:

"Tutto OK al Nido!"

Corso di aggiornamento per le educatrici degli Asili-Nido

Asl Milano1- Dipartimento di Prevenzione Medica -U.O.S Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport.

IL LATTE MATERNO

L'OMS raccomanda l'allattamento al seno nel primo anno di vita perché il latte materno è il solo alimento che si adatta perfettamente alla fisiologia del neonato: il latte che si forma nel seno materno, infatti, modifica la sua costituzione con il passare del tempo, in perfetta armonia con le esigenze nutrizionali del bambino che cresce.

Il latte materno è completo e non richiede integrazioni.

È impossibile riprodurlo: non c'è alcun latte artificiale, per quanto "umanizzato" possa essere, che presenti le stesse caratteristiche di digeribilità e che contenga le stesse sostanze nutritive e gli stessi fattori protettivi presenti nel latte materno.

Solo il latte materno infatti garantisce la migliore protezione dalle infezioni e dalla comparsa di malattie allergiche.

Inoltre esso è sempre pronto, alla temperatura giusta, protetto da inquinamenti, e non costa nulla.

Infine, un ultimo requisito ma non il meno importante: esso favorisce l'instaurarsi di un profondo legame affettivo tra madre e figlio.

Proprio per questo è bene sapere che il latte materno può essere raccolto e conservato, per essere successivamente somministrato al piccolo quando non sia possibile l'allattamento diretto.

Questo può verificarsi quando, ad esempio, la neo-mamma sta combattendo con un ingorgo mammario, oppure quando si vuole assicurare al bimbo l'alimentazione migliore anche durante le prime assenze per il lavoro.

Raccolta e conservazione del latte materno

Visti gli incomparabili benefici che il latte materno porta al bambino, fermo restando che la promozione dell'allattamento al seno vede in primo piano il contributo degli operatori socio-sanitari delle strutture materno-infantili sia ospedaliere che del territorio, vale la pena che anche nel nido si contribuisca a ciò, creando le condizioni per cui il latte della mamma possa essere offerto al suo bambino anche durante la permanenza al nido.

Le educatrici dei nidi potranno quindi suggerire alle mamme di cimentarsi nella raccolta e conservazione sicura del latte materno ed in previsione di ciò è opportuno che loro stesse conoscano i passi di tale delicata procedura.

Prima di raccogliere il latte la mamma dovrà lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone; anche i recipienti per la raccolta e il tiralatte vanno lavati con acqua calda saponata, per poi risciacquarli sempre con acqua calda e lasciarli asciugare per sgocciolamento; di tanto in tanto la pulizia dei recipienti stessi va fatta in lavastoviglie o immergendoli in acqua bollente per almeno 10 minuti.

La mamma passerà poi all'estrazione del latte ricorrendo o alla spremitura manuale o utilizzando il tiralatte. In commercio esistono vari tipi di tiralatte: manuale, elettrico o elettrico doppio.

Una volta estratto, il latte andrà conservato in contenitori di plastica dura o vetro, dotati di coperchio a tenuta ermetica.

Esistono anche appositi sacchetti di plastica che si trovano in commercio: essi sono però adatti per una conservazione di massimo 72 ore, in quanto si potrebbero più facilmente rompere, contaminando il latte.

La mamma terrà il latte appena raccolto, in contenitore chiuso ermeticamente, a temperatura ambiente per circa 30 minuti prima di metterlo nel frigorifero o nel congelatore.

Per arrivare al quantitativo desiderato per le varie poppate la mamma potrà raccogliere il latte in momenti diversi della stessa giornata, con l'accortezza di raffreddarlo a temperatura ambiente prima di aggiungerlo al latte già raccolto in precedenza e tenuto in frigorifero.

Il latte materno appena prelevato non va mai aggiunto al latte già congelato.

Ancora, la mamma dovrà tenere separato il latte raccolto nell'arco di una giornata da quello di altri giorni, e dovrà apporre sul contenitore una etichetta, su cui segnare la data della raccolta.

A seconda delle modalità di conservazione, il latte materno si mantiene integro solo per poche ore oppure per molti mesi:

- se viene mantenuto a temperatura ambiente (**massimo + 25°C**) si conserva per **4 ore**; d'estate, con l'aumentare della temperatura esterna, i tempi di mantenimento si riducono.
- in frigorifero (**massimo + 4° C**) può essere conservato fino a **72 ore**: il posto migliore è nella parte bassa e sul retro del frigorifero, perché è la zona più fredda e meno esposta a variazioni di temperatura. Non deve essere mai conservato nella porta.
- può essere anche congelato: prima va comunque fatto raffreddare, e i contenitori di vetro o di plastica non vanno mai riempiti completamente, perché il latte

congelando aumenta di volume e ciò potrebbe causare rotture del recipiente; i tempi di conservazione sono diversi a seconda del tipo di congelatore:

- nella cella freezer compresa nel frigorifero (*/**) a temperature di meno di **15°C**, il latte si conserva per **2 settimane**;
- nel freezer compreso nel frigo (**), ma con sportello separato, con temperature inferiori ai 18°C, per **3-6 mesi**
- nel freezer (****) con temperature inferiori a **20°C**, per **6-12 mesi**.

Come dare al bambino il latte materno dopo averlo conservato?

Il latte congelato deve essere scongelato in frigorifero: deve perciò essere trasferito dal congelatore al frigorifero la sera prima del giorno del suo utilizzo.

Una volta scongelato, esso deve essere utilizzato entro le 24 ore, tenendolo in frigorifero fino al momento di usarlo. Non va mai ricongelato

Nel caso in cui non si è provveduto al trasferimento per tempo, il latte materno può essere scongelato più rapidamente mettendolo sotto un getto di acqua fredda.

Il latte non dovrà naturalmente essere offerto al bimbo freddo di frigorifero, e sebbene possa essere offerto al bambino a temperatura ambiente, se si desidera riscaldarlo, si metterà il contenitore a bagnomaria in una ciotola di acqua calda (non sul fuoco!) o, ben chiuso, sotto l'acqua corrente calda del rubinetto o, ancora, si utilizzerà lo scaldabiberon elettrico a temperatura di 37°C..

È bene non utilizzare il forno a microonde, per il riscaldamento, perché questo avviene in maniera non uniforme, con il recipiente che spesso si mantiene freddo nonostante il contenuto raggiunga temperature elevate, con il rischio di ustioni per i piccoli consumatori.

Il latte materno (come peraltro quello vaccino!) non va bollito perché andrebbero distrutti molti dei fattori antinfettivi contenuti nel latte stesso.

Comunque, prima di ogni poppata controllare sempre la temperatura del latte, versando alcune gocce sul dorso della mano: si eviterà così sia il rischio di ustioni sia quello di somministrare al bambino latte troppo freddo.

Il latte riscaldato non usato non può essere più utilizzato una seconda volta e va buttato.

Il recipiente non va agitato violentemente quando la parte grassa sale in superficie: per omogeneizzare il latte basta inclinare più volte dolcemente il contenitore stesso

Il consumo del latte materno al nido

Il latte materno deve essere portato al nido utilizzando una borsa termica o un frigorifero portatile con uno o più accumulatori di freddo.

Non deve essere fornito congelato, ma in forma liquida, in recipiente chiuso ermeticamente.

Si deve porre la massima attenzione a che non si verifichino scambi, per cui il contenitore deve essere contrassegnato da una etichetta posta a cavaliere del tappo, a garanzia, nel momento dell'apertura per il suo utilizzo, del fatto che il latte stesso sia quello della mamma.

E' opportuno che il recipiente in cui viene consegnato il latte sia il biberon da usare, per evitare ulteriori passaggi. La mamma fornirà anche, in contenitore adeguato, la tettarella da usare per la poppata, garantendone la igienicità.

L'etichetta, oltre al nome del bimbo, deve riportare la data ultima di utilizzo e la firma della mamma.

Il recipiente verrà subito depresso in frigorifero a temperatura di +4°C dove verrà conservato fino al momento dell'utilizzo.

Per la somministrazione valgono le stesse regole dell'ambito domestico: al momento dell'utilizzo l'educatrice, dopo accurato lavaggio delle mani, verificherà che l'etichetta risulti integra: se fossero presenti rotture ingiustificate, strappi o comunque segni di manomissione, non si dovrà somministrare il latte al bimbo, ma avvisare subito la madre dell'accaduto, concordando con lei i provvedimenti sostitutivi della poppata ineffettuabile.

Se l'etichetta risulterà integra, si sviterà il coperchio del biberon ed al suo posto si applicherà la tettarella, mantenendo sempre idonee condizioni igieniche.

Si capovolgerà delicatamente il biberon più volte e poi lo si porrà sotto acqua corrente calda per alcuni minuti o, meglio, in scaldabiberon con termostato regolato a 37°C ; è bene non scaldarlo nel forno a microonde o sul fuoco diretto.

Al termine della poppata si laveranno con detergente per stoviglie il biberon e la tettarella, riconsegnandoli puliti al genitore. (vedi allegato 1)

Allegato 1

Linee guida per consentire la prosecuzione dell'allattamento materno ai bambini inseriti all'Asilo Nido

- 1) Acquisizione di autorizzazione/richiesta scritta da parte del genitore per la somministrazione al figlio/a del latte materno spremuto fresco o scongelato
- 2) Individuazione del personale educatore incaricato al ricevimento del latte materno.
- 3) Presa in consegna da parte del personale dedicato del biberon (con relativa tettarella) contenente il latte materno; sul biberon sarà stata applicata dal genitore un'etichetta adesiva indicante **il nome del bambino**, con la **data ultima per l'utilizzo, firmata** dalla madre e **posizionata** a cavallo del coperchio e del biberon, come sigillo.
- 4) Deposito immediato del contenitore con il latte in frigorifero alla temperatura di +4° , dove verrà conservato fino al momento dell'utilizzo.
- 5) Al momento dell'utilizzo del biberon di latte l'educatore incaricato, dopo accurato lavaggio delle mani, **deve** verificare che l'etichetta attaccata al coperchio ed al biberon risulti integra. Se fossero presenti rotture ingiustificate, strappi o comunque segni di manomissione **non** si deve somministrare il latte al bimbo, ma avvisare subito la madre della inopportunità della somministrazione del latte e per i provvedimenti alternativi da concordare.
- 6) Se l'etichetta risulta integra, svitare il coperchio del biberon ed al suo posto avvitare la tettarella, mantenendo sempre idonee condizioni igieniche.
- 7) Capovolgere dolcemente il biberon più volte e poi porlo sotto **acqua corrente calda** per alcuni minuti o, meglio, in scaldabiberon con termostato regolato a 37° ; **non** utilizzare per il riscaldamento il fornello o il forno a microonde.
- 8) Lavare con detergente per stoviglie al termine della poppata il biberon e la tettarella, riconsegnandoli puliti al genitore.