

## LATTE MATERNO E SUA CONSERVAZIONE

L'allattamento materno rappresenta il sistema più idoneo e completo per nutrire il neonato: oltre a fornire una naturale protezione contro le infezioni, contribuisce all'instaurarsi di uno stretto legame madre-figlio.

Durante i primi giorni dopo il parto è normale che il latte materno sia scarso: non scoraggiatevi ma continuate ad attaccare il bambino al seno ogniqualvolta lo richieda perchè è proprio la suzione che stimolerà la montata latte.

Cercate di adattarvi ai ritmi ed alle necessità del vostro bambino.

E' importante verificare che la crescita del neonato, una volta terminato il calo fisiologico, sia mediamente di 150-200 grammi alla settimana.

Se cresce vuol dire che mangia abbastanza! Inutile fare le doppie pesate, la quantità di latte che assume tra una poppata e l'altra è variabile. Offrite ogni volta entrambi i seni iniziando con quello che avete svuotato per ultimo nella poppata precedente.

Se il neonato allattato al seno riceve senza corretta indicazione latte al biberon tenderà a succhiare di meno dalla mamma riducendo così lo stimolo alla lattazione: il latte materno tenderà a diminuire.

### CONSERVAZIONE:

Il latte estratto dovrebbe essere riposto nello stesso contenitore (possibilmente a chiusura ermetica) dove si conserverà per evitare rischi di contaminazioni durante il travaso.

Più porzioni di latte estratto alla stesso giorno possono essere messi nello stesso contenitore per raggiungere la quantità desiderata. Il latte appena estratto deve però rimanere almeno 1 ora in frigo prima di essere aggiunto al restante latte del giorno.

È sempre difficile sapere in anticipo quanto latte prende un bambino ad ogni poppata dunque è preferibile congelare il latte in piccole dosi di 60-120 ml.

I contenitori devono essere etichettati con data, ora e nome del bambino.

Nel frigorifero con +4° fino a +6°: 3-5 giorni

Nel congelatore a -18°C fino a -20°C: fino a 6 mesi

Latte materno scongelato nel frigorifero: 24 ore

### SCONGELARE:

- Usare il latte più vecchio
- Scongela il latte durante la notte in frigo o lentamente sotto l'acqua corrente o a bagnomaria.

### RISCALDARE

- Riscaldare il latte nello scaldabiberon
- Agitare delicatamente con acqua corrente per 10-15 secondi per distribuire il grasso del latte materno
- Non riscaldare o scongelare il latte materno nel microonde.