

## Rientro al lavoro senza rinunciare all'allattamento

Date : 6 febbraio 2019

Tra le maggiori preoccupazioni delle mamme che rientrano al lavoro dopo la maternità quando il bimbo è di pochi mesi, c'è il problema di **come continuare l'allattamento del piccolo nonostante sia al nido o affidato ai nonni o alla babysitter.**

In questi giorni sono in corso gli "inserimenti invernali" nei nidi pubblici che di solito i nidi accettano i lattanti a partire dai 6 mesi, cioè quando sono in grado di stare seduti autonomamente e iniziano le prime pappe dell'alimentazione complementare. Ma **lo svezzamento è graduale e le poppate continuano ad essere fondamentali nella dieta del bambino.**

Sono dedicati proprio alle mamme pronte ad affrontare il primo grande distacco dal loro piccolo i consigli di Ats Insubria (contenute nell'opuscolo "Alimentazione 0-3 anni, i primi 1000giorni") su **come raccogliere e trasportare il latte materno o inserire nella dieta il latte artificiale.**

### COME RACCOGLIERE IL LATTE MATERNO

Si usa il **tiralatte che può essere manuale o elettrico** (più pratico nel caso di necessità quotidiana, può essere acquistato o affittato in farmacia).

Prima di ogni raccolta di latte lavare e asciugare accuratamente le mani e il seno con acqua e sapone neutro.

Raccogliere il latte in un apposito contenitore sterile (vasetto conserva latte, biberon) con coperchio.

**In ogni contenitore conservare solo il latte necessario per una poppata e su ciascuno apporre un'etichetta** con scritto data e ora del prelievo e, nel caso sia destinato al nido, anche nome e cognome del bambino.

Raffreddare il contenitore chiuso (biberon) sotto l'acqua fredda corrente e posizionarlo immediatamente in frigorifero.

### CONSERVAZIONE DEL LATTE MATERNO

**In frigo:** il latte materno si può conservare fino a 72 ore, ma è bene riporlo nella parte bassa e mai nello sportello, in modo che non superi la temperatura di +4°C).

**A temperatura ambiente:** a una temperatura massima di +25°C il latte materno si conserva solamente per 4 ore. In estate, con l'aumentare della temperature, i tempi di mantenimento si riducono.

**Nel congelatore:** in alternativa il latte materno può essere anche congelato. Nella cella freezer compresa nel frigorifero, a -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 mesi. Nei freezer esterni, con temperature inferiori a -20°C per 6 mesi.

### COME SCONGELARE

Per scongelare il latte materno è possibile riporre il contenitore ancora sigillato nel frigorifero (sono necessarie 8-12 ore per scongelarlo completamente).

Se non si è tolto dal congelatore per tempo, il modo migliore per scongelarlo rapidamente consiste nel metterlo sotto un getto di acqua fredda oppure a bagnomaria.

**Non scongelare mai sulla fiamma diretta né con il microonde.**

**Il latte scongelato può essere conservato in frigorifero e utilizzato entro le 24 ore** e una volta che è stato riportato a temperatura ambiente deve essere usato o gettato via, mai ricongelato.

## TRASPORTO

Durante il trasporto il contenitore del latte appena raccolto (o scongelato) deve essere mantenuto **in borsa termica con temperatura che non superi i +4°C.**

## LATTE ARTIFICIALE

Se prelevare e gestire il latte materno diventa scomodo o impraticabile, è possibile ricorrere all'aiuto del latte in polvere. **È compito del pediatra prescrivere il tipo di formula adattata e le relative dosi** per i singoli pasti del singolo bambino.