



## Raccolta del colostro durante la gravidanza e dopo il parto

Il primo latte materno (colostro) è sintetizzato nel seno della madre da metà gravidanza (a partire circa dalla sedicesima settimana). In alcuni casi, in particolare per le donne che soffrono di diabete gestazionale o di diabete mellito di tipo 1 e 2, può risultare utile raccogliere piccole quantità di questa preziosa sostanza verso la fine della gravidanza (a partire dalla trentasettesima settimana), allo scopo di conservarla come riserva di sicurezza per i primi giorni dopo il parto. Per altre donne è interessante apprendere il massaggio del seno e l'estrazione manuale già durante la gravidanza, cosicché in caso di necessità avranno a disposizione subito dopo il parto del colostro.

In ogni caso l'estrazione del colostro deve essere insegnata da una specialista in possesso di una formazione specifica. Il presente documento funge unicamente da promemoria.



Foto: © Christiane Braumann

Le siringhe con l'apposita chiusura sono strumenti sperimentati per l'estrazione e la conservazione del colostro.

L'importanza dell'allattamento esclusivo al seno è stata dimostrata da numerosi studi. Il colostro contiene importanti fattori immunologici che proteggono il neonato dalle infezioni. Favorisce la formazione di un microbioma sano e la maturazione dell'intestino. Dotato di una composizione ottimale di macro e micronutrienti, il colostro ha un effetto lassativo, favorisce l'espulsione delle prime feci (meconio) e l'eliminazione della bilirubina (pigmento biliare di colore giallo). In particolare il colostro stabilizza il tasso glicemico del bebè. La sua efficacia è massima quando è fresco. Se il colostro non è disponibile al momento opportuno, è possibile utilizzare le riserve surgelate che sono state estratte durante la gravidanza, evitando in tal modo di dover ricorrere a latti per lattanti artificiali.

### Quando è consigliabile disporre di una piccola riserva di colostro?

- È consigliata alle donne che soffrono di diabete gestazionale o mellito di tipo 1 o 2. I neonati di mamme diabetiche hanno un rischio più elevato di sviluppare una ipoglicemia. Per questo motivo si raccomanda di nutrire la prima volta il neonato 30 minuti dopo la nascita. Tuttavia molti neonati non sono ancora pronti ad essere allattati al seno. Dare a questi bebè il colostro estratto a mano, scongelato o fresco, dovrebbe pertanto essere la regola.
- Nel caso in cui già in gravidanza vengono diagnosticati labiopalatoschisi, cardiopatia, malattie neurologiche o ritardo di crescita.

Al di fuori di queste indicazioni, l'estrazione del colostro a titolo preventivo può essere controproducente e NON viene raccomandata.

### Quando è consigliabile imparare ad estrarre il colostro durante la gravidanza?

- Quando esiste il timore giustificato di una produzione insufficiente di latte materno durante la gravidanza, ad es. a causa di problemi ormonali o anatomici che potrebbero ridurre la lattazione.
- In caso di gravidanza multipla.
- Se si sono verificate difficoltà di lattazione in un precedente allattamento.

### Quando si può iniziare a estrarre il colostro?

- A partire dalla trentasettesima settimana se la gravidanza **non presenta complicazioni**.
- All'inizio del parto o al più presto due giorni prima del parto cesareo, in caso di rischio di parto prematuro, gravidanza multipla o parto cesareo programmato.
- Se non avete estratto il colostro durante la gravidanza, potete farlo in sala parto.

### Si comincia!

**1**

**Parlate** del vostro desiderio di raccogliere il colostro con la vostra levatrice, la vostra consulente in lattazione e la vostra clinica di maternità. Chiedete che vi insegnino la tecnica. Alcune cliniche offrono istruzioni chiare o dispongono di materiale proprio per l'estrazione e la conservazione del colostro.

Chiedete che vi insegnino la tecnica. Alcune cliniche offrono istruzioni chiare o dispongono di materiale proprio per l'estrazione e la conservazione del colostro.



Foto: © Christiane Braumann

2

### Preparate il materiale necessario:

Le siringhe con il cappuccio di chiusura (1 ml, 2 ml o 5 ml) oppure i recipienti appositi per il colostro sono strumenti sperimentati per raccogliere e conservare il colostro. Molte cliniche mettono le siringhe a disposizione, ma si possono ottenere anche in farmacia.

a. Preparate le etichette da apporre su ciascuna siringa e recipiente. Le siringhe devono essere tenute in congelatore, in un contenitore chiuso o in un sacchetto con chiusura a cerniera. Ricordatevi di contrassegnarle con il nome e il contenuto.

b. Per il trasporto alla clinica mettete il contenitore o il sacchetto in una piccola borsa termica, preferibilmente tra due mattonelle refrigeranti. Al vostro arrivo, mettete il tutto immediatamente in un congelatore appropriato.

#### SIRINGHE E CAPPUCCI DI CHIUSURA

(Il polipropilene o il polietilene senza ftalati sono adatti alla congelazione) ad es.:

- Exadoral, siringa orale 1 ml azienda B. Braun Melsungen AG, PNZ 10193218
- Exadoral, siringa orale 2 ml, azienda B. Braun Melsungen AG, PNZ 00148777
- Freka, capuccio orale sterile, azienda Fresenius Kabi Deutschland GmbH, PZN 4653696



#### IBCLC

\*Le consulenti in allattamento e lattazione IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sono le uniche specialiste riconosciute a livello internazionale con formazione medica in materia di allattamento al seno e lattazione.

La decisione di allattare o meno al seno influisce sia a breve sia a lungo termine sulla salute del bambino e della madre. Ciò nonostante l'allattamento al seno non è sempre facile e talvolta occorre chiedere un sostegno competente e professionale.



Foto: © Christiane Braumann

3

### Estrazione e raccolta del colostro:

- a. Da 1 a 3 volte al giorno prendetevi 10-20 minuti per estrarre il colostro. Innanzitutto lavate bene le mani.
- b. Iniziate con un massaggio dolce dei seni.
- c. Appoggiate la mano a forma di C, con il pollice e l'indice/medio uno di fronte all'altro, a circa 2-3 cm dal capezzolo. Sollevate leggermente il seno e premete in orizzontale in direzione della gabbia toracica, allargando leggermente il tessuto cutaneo con le dita. Ora fate ruotare e il pollice verso l'indice come se steste "mungendo". È importante che le dita non «scivolino» sulla pelle. Rilasciate la pressione delle dita e ricominciate il ciclo.
- d. Dopo qualche ripetizione potete modificare la posizione delle dita (ad es. ore 9 e ore 3 anziché ore 12 e ore 6).
- e. Prima di riuscire a estrarre le prime gocce di colostro occorre un poco di allenamento e anche **nel caso non ci si riuscisse non vuol dire che non si avrà sufficiente latte dopo il parto.**
- f. Non appena le gocce di colostro appaiono sul capezzolo, potete aspirarle con una siringa. Dopodiché chiudete bene la siringa con il cappuccio.

g. Apponete il nome e la data dell'estrazione del colostro su ogni siringa o recipiente e congelate immediatamente il tutto.

Se durante l'estrazione del colostro sentite delle contrazioni dolorose del ventre o un malessere, interrompete immediatamente il processo a meno che non vi troviate già in sala parto.

**Chiedete consiglio e seguite le istruzioni di una persona specializzata per estrarre il colostro a mano. Le consulenti per l'allattamento e la lattazione IBCLC\* e la vostra levatrice vi aiuteranno con piacere.**

#### Video consigliato:

video del progetto Global Health Media: «How to express breastmilk» all'indirizzo <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk/>



#### FONTI :

- Direttiva AWMF 024/006 per la cura dei neonati di madri diabetiche. 2017. [www.awmf.org/leitlinien/detail/II/024-006.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/024-006.html)
- Istituto Europeo per l'Allattamento al seno e la Lattazione, dichiarazione: estrazione prenatale del colostro per le donne incinte che soffrono di diabete mellito. Team e docenti dell'Istituto Europeo per l'Allattamento al seno e la Lattazione, gennaio 2017. [www.stillen-institut.com/media/Praepartale-Kolostrum-Gewinnung-2017.pdf](http://www.stillen-institut.com/media/Praepartale-Kolostrum-Gewinnung-2017.pdf).
- Forster DA, Moorhead AM, Jacobs SE, et al: Advising women with diabetes in pregnancy to express breastmilk in late pregnancy (Diabetes and Antenatal Milk Expressing [DAME]): a multicentre, unblinded, randomized controlled trial. Lancet 2017; 389:2204-13.
- Antenatal expression of colostrum [www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/antenatal-expression-colostrum](http://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/antenatal-expression-colostrum)

Contattate la vostra IBCLC