


Società Italiana di Neonatologia e Società Italiana di Pediatria


*PROPOSTA DI:*

*DOTT.SSA MARIACHIARA MARTINA STROZZI*
*Medico Pediatra - Direttore Struttura Complessa Pediatria, Ospedale Cardinal Massaia, ASL Asti*

*DOTT.SSA ROSSANA BAGNA*
*Medico Pediatria - Gia' Dirigente presso Neonatologia Universitaria, P.O. Sant'Anna, Torino*

*DOTT.SSA LUCIA ARCUNO - Dirigente Medico MFR, Ospedale Cardinal Massaia, ASL Asti*

## Allattamento al seno, 10 falsi miti da sfatare

L’allattamento al seno rappresenta uno dei primi e più efficaci interventi di prevenzione per la salute del bambino e della madre. Le evidenze scientifiche dimostrano che i suoi benefici non si limitano ai primi mesi di vita, ma si estendono all’età adulta, contribuendo alla riduzione del rischio di numerose patologie e sostenendo lo sviluppo del sistema immunitario.

Accanto alle conoscenze scientifiche, sull’allattamento continuano però a circolare falsi miti che possono creare dubbi e insicurezze nelle famiglie. Per questo il Tavolo tecnico SIP sull’allattamento al seno propone un decalogo per fare chiarezza e promuovere scelte consapevoli.
Dieci falsi miti da sfatare sull’allattamento

1. **HO PRESO L'INFLUENZA, NON POSSO ALLATTARE**

**Falso**: continuare ad allattare è importante perché la mamma trasmette anticorpi protettivi al bambino. Sospendere l'allattamento potrebbe essere un intervento tardivo (il bambino potrebbe essere entrato già in contatto con il patogeno) che non riduce il rischio di contagio e priva il piccolo di una difesa preziosa.

2. **SE RESTO INCINTA DEVO SMETTERE DI ALLATTARE**

**Falso**: non ci sono prove scientifiche che l'allattamento durante una nuova gravidanza possa danneggiare il feto o ridurre la qualità del latte. Ogni donna, con il supporto del pediatra e del ginecologo, può valutare serenamente se proseguire.

3. **DURANTE L'ALLATTAMENTO NON POSSO FARE ATTIVITÀ FISICA**

**Falso**: l'esercizio fisico non modifica la composizione del latte né riduce la produzione, che anzi può aumentare. Solo l'attività agonistica molto intensa va gestita con attenzione all'idratazione.

4. **TAC E RISONANZA MAGNETICA ALLA MAMMA CHE ALLATTA POSSONO FARE MALE AL BAMBINO**

**Falso**: il mezzo di contrasto utilizzato in questi esami passa nel latte in quantità minima e non pericolosa. Non ha senso sospendere l'allattamento o buttare il latte dopo una TAC o una RM.

5. **CHI HA IL SENO PICCOLO PRODUCE POCO LATTE**

**Falso**: la produzione di latte non dipende dalla taglia del seno, ma dalla stimolazione, e dalla frequenza delle poppate.

6. **LA BIRRA FA LATTE**

**Falso**: non esiste alcuna evidenza scientifica che la birra o altri alimenti aumentino la produzione di latte. La birra e le altre bevande alcoliche non vanno assunte in allattamento.

7. **IL LATTE DOPO 6 MESI DIVENTA ACQUA**

**Falso**: anche dopo i 6 mesi il latte materno mantiene proprietà nutritive e componenti bioattivi fondamentali, benché la composizione cambi per adattarsi ai bisogni del bambino

8. **DURANTE L'ALLATTAMENTO BISOGNA ELIMINARE I CIBI SAPORITI O SPEZIE**

**Falso**: non è necessario seguire una dieta insipida. Anzi, la varietà dei sapori del latte materno può favorire l'accettazione di cibi diversi quando il bambino inizia lo svezzamento.

9. **È NORMALE SENTIRE INDOLENZIMENTO DURANTE L'ALLATTAMENTO: IL DOLORE È INEVITABILE**

**Falso**: nei primissimi giorni può esserci un leggero fastidio, ma il dolore persistente non è inevitabile. Con il giusto attacco e la corretta posizione, e con l'aiuto di operatori esperti, la mamma può allattare senza dolore.

10. **SE RIENTRI AL LAVORO DEVI SMETTERE DI ALLATTARE**

**Falso**: tornare al lavoro non significa necessariamente interrompere l'allattamento. Molte mamme continuano ad allattare conciliando vita familiare e professionale. Le norme prevedono pause dedicate e, dove non è possibile allattare direttamente, si può estrarre e conservare il latte da offrire al bambino più tardi. Con un po' di organizzazione, l'allattamento può proseguire anche dopo il rientro in ufficio.

Banca del Latte Umano Donato



## SEDE E CONTATTI

**Ospedale Regina Margherita**

- **Ubicazione:** Piazza Polonia, 94 - 10126 Torino
  Percorso d - Piano Sotterraneo
- **Per informazioni:** Tel. 011.313.5070 - dal lunedì alla domenica, dalle 7.30 alle 15.30
- **Medico:** Tel. 011.313.4437 - Dott.ssa Martina CAPITANIO - Terapia Intensiva Neonatale - martina.capitanio@unito.it
- **Coordinatrice:** Tel. 011.313.1989 - Elisabetta PUNZIANO
- **Email:** bancalatte@cittadellasalute.to.it

**Per la raccolta e conservazione del latte nella zona di Torino, il Servizio organizzerà il ritiro del latte a domicilio. Per contattare il nostro servizio:** Tel. 011.313.5070 - dal lunedì alla domenica, dalle 7.30 alle 15.30

## COS' È UNA BANCA DEL LATTE?

Le Banche del Latte Umano Donato (BLUD) sono strutture sanitarie create con lo scopo di selezionare, raccogliere, trattare, conservare e distribuire il latte umano donato da mamme ritenute idonee, che verrà successivamente utilizzato per specifiche necessità mediche nei centri di neonatologia, esempio per i neonati pretermine, servizi di pediatria e presso il domicilio di pazienti per i quali ci sia una giustificata indicazione.

Tra le attività delle Banche del Latte vi sono anche la promozione dell'allattamento al seno, la diffusione di informazioni sull'utilità del latte umano, e attività di ricerca per approfondire e migliorare gli aspetti nutrizionali del latte umano.

## COSA FA UNA BANCA DEL LATTE?

Il personale medico della Banca del Latte selezionerà accuratamente le donatrici mediante un questionario sullo stile di vita ed uno screening ematologico. Sono accettate come donatrici solo donne in buona salute e che conducono uno stile di vita sano. Il latte preso in carico dalla Banca, viene scrupolosamente e ripetutamente controllato, pastorizzato e conservato in modo idoneo per distribuirlo gratuitamente ai neonati prematuri ed ai neonati con particolari problematiche.

### Il latte materno

Il latte materno è l'alimento ottimale per la nutrizione di tutti i neonati. Numerose evidenze scientifiche documentano l'importanza ed i vantaggi della nutrizione con il latte materno sia per il neonato sano nato a termine, sia per il neonato con patologie e/o nato prematuro. La sua composizione risponde il più possibile alle molteplici esigenze del lattante, modulandosi in ogni fase della sua crescita. La peculiarità dei nutrienti, le componenti enzimatiche ed ormonali, i fattori di crescita ed anti-infettivi lo rendono un alimento unico ed inimitabile, consentendo numerosi benefici sia a breve che a medio-lungo termine (protezione da malattie immuno-allergiche, cardiovascolari, metaboliche) e favorendo uno sviluppo neurocognitivo migliore rispetto al latte di formula.

In assenza del latte della propria mamma, la miglior alternativa è rappresentata dal latte umano donato di Banca in quanto favorisce una migliore tolleranza alimentare e riduce l'incidenza di una serie di patologie che possono compromettere la crescita, lo sviluppo e la sua sopravvivenza. Promuove inoltre lo sviluppo cerebrale migliorando gli aspetti neurocognitivi. L'utilizzo del latte umano donato determina una riduzione della durata della degenza ospedaliera ed offre una protezione a medio-lungo termine sul rischio cardiovascolare e metabolico.

## A CHI DESTINARE IL LATTE DI BANCA?

**Ai Bambini Prematuri:**
Un bambino che nasce prima del termine si trova improvvisamente a vivere nel mondo esterno quando non è ancora pronto ad affrontare la vita al di fuori del grembo materno.

A causa dell'immaturità dei vari organi ed apparati, può avere numerosi problemi tanto più frequenti ed importanti quanto più prematura è la nascita quali difficoltà a mantenere un'adeguata temperatura corporea, difficoltà respiratorie legate all'immaturità polmonare, maggior rischio di infezioni, di emorragie cerebrali e di retinopatia.

Il neonato che nasce prematuramente, interrompe inoltre bruscamente la nutrizione in utero per lui ottimale e si trova quindi anche in una situazione di emergenza nutrizionale. Un'adeguata nutrizione rappresenta pertanto uno dei principali fattori che condizionano non solo lo stato di salute a breve termine ma anche la crescita e lo sviluppo neurocognitivo a distanza.

Il latte umano per i neonati prematuri è da considerarsi quindi un vero e proprio supporto terapeutico.

## CHI PUÒ DONARE ?

Possono diventare donatrici tutte le mamme in buona salute e con un corretto stile di vita che allattano durante il primo anno di vita del proprio bambino e che producono una quantità di latte superiore alle necessità della propria prole.

Le donne che aderiscono alla donazione devono rispondere ad un questionario anamnestico e sottoporsi ad un semplice screening che consiste nella valutazione della storia clinica e nell'esecuzione di esami sierologici.
Molte nutrici preferiscono raccogliere il latte per la Banca dopo la poppata del loro figlio. Questa pratica, determinando lo svuotamento completo del seno, è anche un valido stimolo per la produzione ulteriore di latte. E' consentita la donazione non prima del 15° giorno dal parto e non oltre il 12° mese di vita del proprio bambino.

## CHI NON PUÒ DONARE ?

La selezione delle donatrici ha lo scopo di individuare le condizioni che controindicano la donazione, non solo nell'interesse del ricevente, ma anche della donatrice stessa e del proprio figlio. L'idoneità della donatrice deve essere accertata da una figura medica mediante un'accurata anamnesi e valutazione dei dati clinici e sierologici.
Non può diventare donatrice:

- la donna che mette in atto comportamenti a rischio: uso di droghe o di determinati farmaci, fumo di sigaretta, abuso di alcolici e caffè, diete incongrue etc.
- che abbia eseguito piercing o tatuaggi nei 6 mesi precedenti la donazione
- che è affetta da patologie acute o croniche
- che è sieropositiva per alcune infezioni virali (epatite B, C, infezione da HIV, etc)
- che è stata trasfusa recentemente con emoderivati ecc.

## COME RACCOGLIERE IL LATTE

- Si può raccogliere il latte manualmente tramite la spremitura o utilizzando il tiralatte (manuale o elettrico).
- E' necessario raccogliere il latte in un contenitore sterile, apponendo un etichetta scrivendo il proprio nome e cognome, ora e data della raccolta e l'eventuale assunzione di farmaci.
- Bisogna riporlo direttamente nel freezer (-18°C) oppure in frigorifero a + 4°C per eventuali e successive aggiunte da fare entro e non oltre le 12 ore dalla prima estrazione. Entro le 12 ore dal primo prelevamento, il latte va spostato nel freezer, che ne assicura una perfetta conservazione.
- La Banca del Latte fornirà tutte le indicazioni per una corretta igiene delle mani e del seno prima della raccolta del latte e le istruzioni sulla pulizia e sterilizzazione del materiale utilizzato.
- Inoltre, fornirà di tutto il necessario per la raccolta del latte: contenitori sterili, etichette identificative e tiralatte elettrico se necessario.

## COME IL LATTE DONATO ARRIVA IN BANCA?

La Banca del Latte Umano Donato oltre a fornire tutto il necessario per la raccolta e conservazione del latte, organizzerà il ritiro del latte a domicilio se residenti nella zona di Torino, tramite il servizio Human Milk Link, a cura dell'ostetrica dedicata Antonella Schiavello (tel. 3805836289 oppure n. verde 800-978864 dal lun. al ven. dalle 08.30 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.30).

**Per tutte le informazioni contattare la Banca del Latte,** P.O. S. Anna- Torino, ai seguenti numeri: 011/3135070 dal lunedì alla domenica dalle 7.30 alle 15.30 o 011/3131989 (coordinatrice Elisabetta PUNZIANO) - bancalatte@cittadellasalute.to.it
Oppure la Dott.ssa Martina CAPITANIO, Terapia Intensiva Neonatale Universitaria. P.O. S. Anna – Torino, al n. 011/3134437 martina.capitanio@unito.it

**Tempi di conservazione per il proprio bambino**
Per un neonato sano nato a termine, i tempi indicati dal Ministero della Salute e dalle linee guida pediatriche sono i seguenti:

| Ambito di conservazione | Temperatura | Tempo massimo | Note operative |
|---|---|---|---|
| **Temperatura ambiente** | Fino a 25 °C | **4 ore** | Conservare al riparo da fonti di calore e luce diretta. |
| **Frigorifero** | 0 – 4 °C | **3 - 4 giorni** | Posizionare nei ripiani interni, mai nello sportello. |
| **Freezer / Congelatore** | –18 °C o inferiore | **6 mesi** | Riempire il contenitore fino a 3/4 per l'aumento di volume. |