

<p>REGIONE DEL VENETO</p>  <p><b>ULSS7</b> PEDEMONTANA</p>	<p><b>DIPARTIMENTO MATERNO INFANTILE</b> OSPEDALE ALTO VICENTINO</p>	<p>INFORMATIVA</p> <p>Documento n.0, Ottobre 2024 Compilata da Dott.ssa F. Opocher e Ostetrica A. Pianalto Pag. 1</p>
<p><b>MASSAGGIO PREPARATORIO e SPREMITURA MANUALE del SENO</b></p>		

La spremitura manuale è l'alternativa più semplice, economica, ecologica ed efficace per stimolare o drenare il seno. Non richiede l'utilizzo di attrezzature di nessun tipo, può essere eseguita ovunque, non crea danni al capezzolo e, una volta presa dimestichezza, si esegue in pochi minuti; inoltre per molte mamme è più efficace di qualsiasi tiralatte.

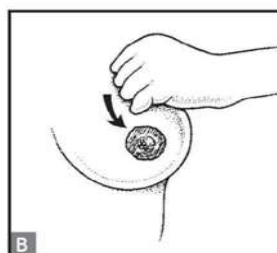
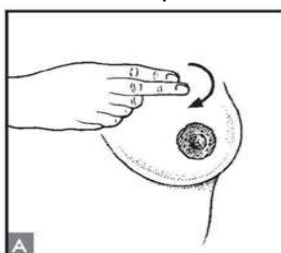
Video de *La Leche League Italia* "come spremere il colostro, il tuo primo latte"  
<https://youtu.be/UndCAzRRSg>

Video de *La Leche League Italia* "come spremere manualmente il latte dal seno"  
<https://youtu.be/sX42mJNLABE>

Prima di eseguire la spremitura cerca una posizione confortevole che premetta di rilassarti con schiena e spalle ben sostenute; le tue mani devono essere calde e pulite e devi avere a disposizione un contenitore pulito (tazza, bicchierino, cucchiaino). Se possibile tieni il/la bambino/a accanto a te o se non è possibile una sua fotografia e pensa teneramente a lui/lei. Se puoi, fai un bagno caldo, una doccia o un impacco caldo/tiepido sul seno, quindi **prepara il tuo seno per 2-3 minuti** massaggiando tutti i quadranti del seno, fino alla base del capezzolo.

Questo tipo di massaggio può essere sia preparatorio alla poppata che preparatorio all'estrazione del latte dal seno. Il massaggio **non deve essere né profondo né doloroso**.

- Esegui dei cerchietti coi polpastrelli o con le nocche in tutti i quadranti del seno (figura A e B).
- Sosteni il seno con una mano, con l'altra accarezzi o pettini il seno dalla periferia verso il capezzolo.
- Muovi, scuoti lentamente e manipola il seno.



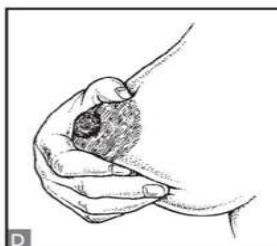
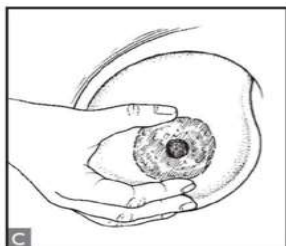
Dopo aver preparato il seno per 2-3 minuti si può eseguire la spremitura

**Identifica i dotti:** palpa il seno partendo dal capezzolo, fino a trovare una parte del seno diversa al tatto, simile a una corda con dei "nodi". Questo è il punto dove si deve esercitare una pressione per spremere il latte mettendo il pollice da un lato e 2-3 dita esattamente al lato opposto (figura C).

**Compressione del seno sopra i dotti:** Spingi il pollice e le dita all'indietro verso il torace. **Comprimi** il pollice e l'indice uno contro l'altro tenendoli fermi sulla pelle, quindi senza scivolare con le dita verso il capezzolo.

**Rilascia** il seno senza staccare le dita. (figura C e D)

**Ripeti** queste azioni ritmicamente e lentamente, con fermezza ma senza provocare dolore, fino a quando il latte inizia a uscire (possono occorrere alcuni minuti). La manovra va inoltre ripetuta in tutte le parti del seno, ruotando le dita attorno al seno per comprimere tutti i dotti.



**Evita di strizzare, tirare o pressare sul seno o sul capezzolo**, ciò non fa scorrere il latte e potrebbe essere dannoso.

Immagine tratte da Unicef Uk, Baby Friendly Initiative, allattare il tuo bambino

Documento di riferimento: passo 5 BFI