

L'uso del tiralatte e del biberon

Il tiralatte può essere utile quando non puoi attaccare il tuo bambino direttamente al seno, ad esempio, nel momento in cui devi tornare al lavoro. Il latte materno precedentemente spremuto e poi somministrato con il biberon, rappresenta l'unica soluzione per continuare ad allattare il piccolo con il latte materno. Ecco alcuni suggerimenti per aiutare il tuo bambino ad abituarsi al biberon, senza smettere di attaccarsi al seno:

1. Usare tettarelle adatte. Grazie alla loro forma particolare e alla presenza di fori che regolano il flusso del latte, alcune tettarelle possono avvicinarsi ai movimenti del capezzolo e consentire al bambino di posizionare la bocca come ha imparato attaccandosi al seno, mantenendo lo stesso ritmo di suzione. Dai la preferenza alle tettarelle in morbido silicone con base larga e flusso lento.
2. Procedere gradualmente, una poppata alla volta. Se prevedi di non allattare al seno per più di una poppata, prepara la transizione usando il biberon a intervalli di 3-5 giorni. Questo passaggio graduale eviterà gli ingorghi mammari, frequenti quando il latte materno non viene spremuto secondo i normali orari delle poppate. La mancata spremitura all'ora delle poppate rischia inoltre di far diminuire la produzione di latte.
3. Riscaldare il biberon sotto l'acqua calda corrente. Intiepidire il latte spremuto è utile per riprodurre la temperatura naturale del latte materno quando fuoriesce dal seno. Non riscaldare il biberon a una temperatura elevata di quella corporea. Evita ovviamente di riscaldare il biberon nel microonde. Verifica sempre la temperatura del biberon riscaldato prima di darlo al tuo bambino.
4. Trasformare la poppata in un rituale scandendo il ritmo e i gesti. Tenere il biberon piuttosto in orizzontale, evitando di alzarlo o abbassarlo eccessivamente. Inclinare il biberon quanto basta per fare in modo che la tettarella si riempia di latte e il bambino si nutra a sufficienza senza ingoiare troppa aria.
5. Lasciare che un'altra persona gli dia il biberon. Alcuni bambini accettano facilmente il biberon da una persona che non sia la mamma. Chiunque ti sostituisca dovrebbe tenere il bambino contro di sé per mantenere lo stretto contatto fisico a cui si è abituato durante l'allattamento.
6. Continua a tenere il biberon saldamente in mano. Non usare mai oggetti per sostenere il biberon perché possono interferire con la deglutizione del piccolo e privarlo di quella preziosa interazione fisica ed emotiva che si crea durante la poppata. Anche quando viene allattato con il biberon, il piccolo deve essere tenuto in braccio e coccolato.
7. Prevedere le pause per il ruttino. Interrompere la poppata per fargli fare il ruttino dopo 30-45 ml di latte ingerito, oppure se respinge il biberon o gira la testa dall'altra parte. Se continua a rifiutare il biberon, è possibile che sia sazio e non abbia voglia di mangiare. Pause ripetute per ruttini frequenti riducono le probabilità di rigurgito e di fastidi dovuti all'aria intrappolata nello stomaco. Esistono diverse posizioni per favorire il ruttino:
Posizione seduta: mettere il piccolo a sedere sulle gambe e sostenergli la testa e il petto poggiandogli una mano sulla fronte. Piegarlo leggermente in avanti e massaggiargli o dargli leggeri colpetti sulla schiena.
Posizione eretta, contro la tua spalla: tenere il piccolo in posizione verticale contro il petto, con il mento appoggiato sulla tua spalla, e massaggiargli o dargli leggeri colpetti sulla schiena.
Posizione sdraiata, sulle tue gambe: poggiare il piccolo a pancia in giù sulle tue gambe, quindi massaggiargli o dargli leggeri colpetti sulla schiena.

CONSIGLI EXTRA> Mettersi comodamente seduti. Tenere il piccolo in grembo, adagiato contro di sé, e mettere un cuscino sotto il gomito o appoggiarlo su un bracciolo.> Cambiare lato. Anche i bebè piccoli diventano pesanti da tenere in braccio dopo un po'.> Durante la poppata, parlare al bambino con tono rassicurante, cercando il suo sguardo e accarezzandolo dolcemente.> Essere paziente. Se rifiuta il biberon, è bene fare un altro tentativo alla poppata successiva. Presto o tardi dovrebbe essere in grado di attaccarsi a