

COME RISOLVERE L'INGORGO MAMMARIO: IL METODO DELLA BOTTIGLIA CALDA

Nell'ingorgo mammario ricordiamolo, si riscontrano indurimento del seno, arresto del flusso di latte, dolore, arrossamento della cute (come nella mastite) e assenza di sintomi generali con febbre sempre inferiore a 38.5°C (diversamente dalla mastite). Il dolore di certi tipi di ingorgo è talvolta talmente spiccato che i massaggi (utili per sbloccare ingorghi lievi), l'estrazione manuale o l'applicazione di tiralatte o pompe sono destinati all'insuccesso. Ecco allora una possibile soluzione (vedi disegno). Si tratta di riempire una bottiglia con acqua bollente, lasciando che la bottiglia si riscaldi. A questo punto, prendendo la bottiglia con un asciugamano (per evitare ustioni), si procederà a svuotarla. L'aria interna si riscalderà a sua volta, dilatandosi. Si raffredda allora il collo della bottiglia (passandolo rapidamente sotto l'acqua del rubinetto) e lo si mette, a contatto con l'areola della mammella interessata. Si effettua una lieve pressione per consentire che il bordo del collo della bottiglia (ormai non più che tiepido) aderisca senza danno e quasi ermeticamente alla pelle della donna. Si tratta poi solo di aspettare finché l'aria interna, calda, raffreddandosi lentamente, si restringa determinando una pressione negativa, che agirà molto delicatamente su capezzolo e areola. Dopo qualche minuto, dal seno comincerà a uscire lentamente il latte. Qualora la bottiglia si raffreddi, si procederà a riscaldarla di nuovo. Il metodo così descritto sembra quasi miracoloso: funziona bene (si riescono a togliere anche 100 ml di latte e oltre).

A questo punto possono far seguito altri, più usuali, metodi di spremitura del latte materno (spremitura manuale, con tiralatte, elettrica), in quanto il latte nel seno non risulta più tanto sotto pressione.

Un suggerimento: le bottiglie devono avere un volume di almeno 700 ml (per ottenere una decompressione efficace) e presentare un collo ampio: possono risultare adatte le bottiglie delle passate di pomodori. Anche un biberon può funzionare perché l'imbocco è ampio, ma non è comodo perché ha un volume inadeguato e dovrebbe essere riscaldato di continuo.

