

Il Kit Tiralatte i primi 7 giorni

Diario del Latte · Piano 72 ore · Schema sessioni · Checklist conservazione · Quando chiedere aiuto.

Lo strumento per partire **oggi**, anche se il tuo bimbo non si attacca.

"Quando ho iniziato ad allattare i miei gemelli solo col tiralatte, l'unica cosa che mi ha davvero aiutata è stata segnare tutto. Questo è il kit che avrei voluto avere dal primo giorno."

— Sabina, autrice di *Le Tiralatte*

1 · Piano 72 ore — il bimbo non si attacca: cosa fare adesso

I primi 3 giorni servono ad **avviare e proteggere la produzione**. La regola d'oro: **regolarità più che durata**.

Quando	Cosa fare
Ogni 2–3 ore (anche di notte)	Sessione di estrazione di 15–20 min per seno. Stimola la produzione come farebbe il neonato.
Prima di estrarre	Mani pulite, posizione comoda, respira. Guarda una foto del bimbo o stagli vicino: aiuta il riflesso di emissione.
Durante	Massaggio dolce del seno, calore. Se usi un tiralatte doppio, estrai da entrambi i seni insieme.
Dopo	Segna tutto nel Diario (sotto). Conserva subito il latte secondo la checklist.

 I contenuti hanno scopo informativo e di supporto e non sostituiscono il parere di pediatra, ostetrica o consulente per l'allattamento (vedi sezione 5).



Il Diario del Latte

Data: _____

Giorno n°: _____

Obiettivo del giorno (ml): _____

Ora	Seno (Dx / Sx / Entrambi)	Durata (min)	Quantità (ml)	Note (riflesso, comfort...)
Totale giornaliero →			_____ ml	

💡 Consiglio: stampa questa pagina e fotocopiala, una per ogni giorno. Tienila vicino al tiralatte. Esiste anche la versione **Google Sheet** che calcola media e totali da sola — link nell'email.

3 · Schema sessioni (modello 24 ore)

Un punto di partenza da adattare. All'inizio non saltare la notte: le poppate notturne sostengono la produzione.

Fascia	Orario indicativo	✓
Mattino presto	06:00 – 07:00	
Mattina	09:00 – 10:00	
Mezzogiorno	12:00 – 13:00	
Pomeriggio	15:00 – 16:00	
Sera	18:00 – 19:00	
Notte	22:00 – 23:00	
Notte fonda	02:00 – 03:00	

4 • Checklist pulizia & conservazione

Pulizia (dopo ogni uso)

- Smonta tutte le parti che hanno toccato il latte
- Risciacqua con acqua fredda, poi lava con acqua calda e detergente
- Asciuga all'aria su un panno pulito (non strofinare)
- Sterilizza 1 volta al giorno (o secondo indicazioni del pediatra per neonati prematuri)

Conservazione del latte materno

Dove	Quanto si conserva
Temperatura ambiente ($\approx 25^{\circ}\text{C}$)	fino a ~4 ore
Frigorifero ($\approx 4^{\circ}\text{C}$, parte interna)	fino a ~4 giorni
Congelatore	fino a ~6 mesi (ideale)

Metodo **FIFO**: etichetta ogni contenitore con la data ed usa prima il più vecchio.

Valori indicativi per latte di neonato sano a termine; per prematuri/ricoverati segui le indicazioni del personale sanitario.

5 • Quando chiedere aiuto

Chiedi supporto a **ostetrica, pediatra o consulente IBCLC** se:

- la produzione non aumenta dopo i primi giorni nonostante sessioni regolari
- hai dolore persistente, ingorgo, arrossamenti o febbre (possibile mastite)
- il bimbo è prematuro, sottopeso, o ha problemi di salute
- ti senti in difficoltà, esausta o sola: chiedere aiuto è parte del percorso

Disclaimer: questo kit ha scopo informativo e di supporto e non sostituisce il parere di un professionista sanitario.

Il Kit ti fa partire. Ma le domande vere arrivano dopo: e se cala? al rientro al lavoro? di notte?

Il **metodo completo** — organizzazione, casi reali, errori da evitare, testimonianze — è nel libro **Le Tiralatte**.

👉 [Scopri lo su Amazon](#) · anche gratis su Kindle Unlimited

Mamme di Oggi · mammedioggi.it · "Se stai allattando col tiralatte, sei comunque una mamma che sta allattando." ❤️