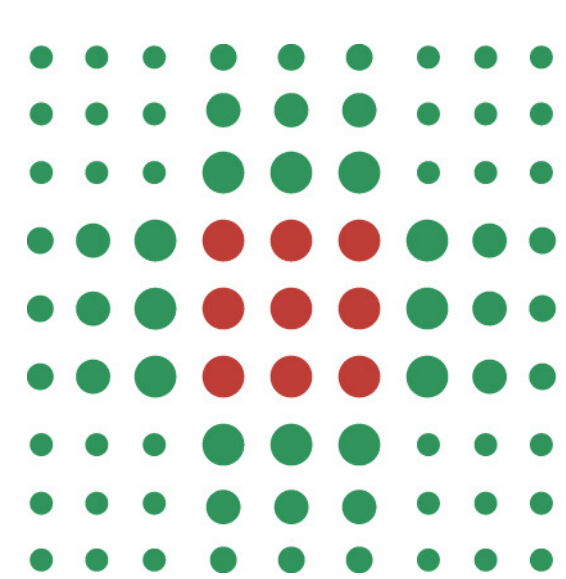




# Ingorgo mammario

## Messaggi chiave

**1**

Si parla di ingorgo mammario quando il seno è gonfio e dolente per non adeguata rimozione del latte; questo genera una stasi sanguigna e linfatica che genera l'edema

**2**

L'ingorgo, oltre al dolore, causa blocco della fuoriuscita del latte, arrossamento e aumento della temperatura del seno

**3**

Se non opportunamente e prontamente trattato può evolvere in mastite

**4**

I sintomi più comuni sono:

- Seno caldo, duro, dolente, teso e lucente.
- Dolore alla pressione.
- Temperatura  $<38,4^{\circ}\text{C}$
- Diminuzione o assenza del riflesso d'eiezione
- Capezzolo teso e appiattito
- Neonato irrequieto al seno

**5**

L'approccio con la posizione semireclinata fin dalle prime poppate previene e tratta l'ingorgo

**6**

Altri interventi che possono essere provati nella prevenzione e trattamento sono:

- rooming in in ospedale
- tenere il bambino in contatto pelle a pelle in posizione semireclinata, così che abbia libero accesso al seno
- offrire prima la mammella meno ingorgata così da attivare il riflesso ossitocinico
- variare la posizione del lattante per drenare omogeneamente i diversi quadranti della mammella (tenendo in considerazione che la posizione semireclinata permette di variare le posture del bambino garantendo il confort della mamma)
- fare doccia calda e massaggio sulla schiena fra le scapole (stimola il riflesso ossitocinico e, quindi, la fuoriuscita del latte)
- utilizzare impacchi freschi sul seno tra una poppata e l'altra; la vasocostrizione riduce l'infiammazione e l'edema
- infondere fiducia alla madre: la maggior parte dei sintomi si risolvono con manovre conservative e supporto
- istruire le madri sull'uso della spremitura manuale. Ridurre al minimo l'uso del tiralatte
- insegnare alla madre il metodo della bottiglia calda, spiegandone bene l'uso (evitare ustioni)