

# EXTRACCIÓ I CONSERVACIÓ DE LA LLET MATERNA

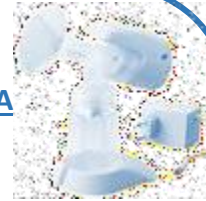
## QUAN I COM FER L'EXTRACCIÓ

- Rentat de mans i estimulació manual al pit per estimular el reflex d'ejecció.
- En qualsevol moment del dia: mentre el nadó mama d'un pit podem extreure de l'altre, després de donar el pit, 1h post toma, quan la mare està separada del nadó: en aquest cas realitzar extracció de llet materna cada 3-4h aproximadament.
- Inicialment fer estimulacions curtes i ràpides durant 1-2 min, després succions lentes i rítmiques
- Si ús tirallets individual fer 2 cicles d'extracció als 2 pits: fer extracció d'un pit fins que la llet deixi de sortir, passar a l'altre pit i fer el mateix, tornar al primer pit i drenar fins que no surti llet i repetir amb el segon.

## COM OFERIR LA LLET

- Dit-xeringa: ideal nens petits, biberó, cullera, got, gots d'iniciació, ampolles tipus esport, dependrà de l'edat del nadó i la comoditat de la família i cuidadors.
- Desconeixem la quantitat de llet que prendrà el nadó, serà a demanda, calcular uns 50-150 ml c/2-4h

## EXTRACCIÓ DE LLET MATERNA MECÀNICA



- Precisa l'ús d'un tirallets que pot ser manual o elèctric.
- Els manuals són més econòmics, precisen d'un bombeig constant amb la mà i més temps per fer l'extracció, s'aconsegueix menys volum.
- Els elèctrics són més pràctics però més cars. Poden ser: hospitalaris, més potents i es poden llogar; Individuals: extraccions ocasionals o retorn laboral; Dobles: extracció més ràpida.
- Esterilitzar abans del primer ús i netejar bé amb aigua i sabó després de cada extracció.

## ELECCIÓ COPA TIRALLETS (només en algunes marques)

- Mesurar el diàmetre del mugró i sumar-li 2mm per triar la mida de la copa extractora.
- L'extracció ha de ser indolora, el mugró entra dins l'embut junt una petita porció de l'arèola. El mugró no frega amb la copa.

## EXTRACCIÓ DE LLET MATERNA MANUAL

- No precisa cap aparell per poder aplicarla.
- Ideal pels primer dies postpart, per millorar la ingurgitació.
- Precisa de pràctica perquè sigui efectiva.
- Extracció, normalment, de poc volum
- Durada de l'extracció d'entre 20 i 30 minuts, alternant ambdós pits cada 5 o 10 minuts.
- Rentat de mans i massatge manual al pit per estimular reflex d'ejecció.
- Col·locar els dits a uns 3 cm del mugró, pressionar cap al pit, i espremer el pit entre el dit polze i la resta de dits cap endavant, com si munyísim.



## TRANSPORT

- En fred: nevera portàtil, bosses isotèrmiques,..
- Llet extreta a la feina mantenir refrigerada fins al moment del trasllat.

## CONSERVACIÓ LLET MATERNA

- Recipients: d'ús alimentari de plàstic o vidre, recipients dissenyats per a conservar llet materna: pots, bosses... Netejar després de cada ús.
- Congelar la llet que no hem d'utilitzar abans de 24h perquè conservi tots els nutrients.
- Congelar pots petits: 50-80 ml. Etiquetar amb data i fer servir sempre la més antiga.
- Millor llet fresca que descongelada.
- Podem barrejar llet:
  - de diferents extraccions feta al llarg d'un mateix dia, quan tinguin la mateixa temperatura.
  - llet fresca amb llet recentment extreta, quan tinguin mateixa temperatura.
  - Llet fresca de diferents dies(màxim 5dies)
  - llet descongelada de diferents dies
  - llet materna i de fórmula, però sempre és més recomanable donar primer la materna i després la fórmula.

|                         | Tª ambient (24ºC) | Nevera (refrigerada) | Congelada       | Escalfada |
|-------------------------|-------------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Llet recent extreta     | 6 hores           | 5 dies               | 6 mesos (-20ºC) | -         |
| Llet escalfada          | 30min – 1 h       | -                    | -               | -         |
| Llet sobrant d'una toma | Tirar-la          | -                    | -               | -         |
| Llet congelada          | 4 hores           | 24 hores             | 6 mesos (-20ºC) | 30min     |

- Llet extreta a >25ºC més de 2h. tirar-la.
- Si la nevera és no frost, millor posar els pots de llet dins un recipient plàstic, evitant col·locar-ho la porta.
- Temps màxim de congelació: 6 mesos

## COM DESCONGELAR / ESCALFAR

- Podem descongelar en el moment que haguem de subministrar la llet o descongelar lentament a la nevera.
- Escalfar / descongelar dins un pot amb aigua calenta, al bany maria (no amb el pot al foc), "escalfabiberons", sota aixeta aigua calenta...
- Ús microones: millor poc ús, fer servir recipients compatibles, compte a escalfar massa la llet, Tª poc uniforme: barrejar bé. La Tª elevada elimina les cèl·lules però segueix sent adequada pel nadó i porta molts nutrients.
- Barrejar bé la llet abans de subministrar, controlant la temperatura per evita cremades
- Normal que al refrigerar/congelar la llet presenti una part líquida a sota i una sòlida a dalt, és per la separació dels greixos.
- Olor agre: pot ser normal per efecte de la lipasa. Podem evitar-ho: escaldar la llet a 60ºC, refredar ràpidament amb aigua freda i congelar als pocs minuts.

## LACTANCIA MATERNA I ESCOLES BRESSOL

- Regulades per llei, accepten la llet materna.
- Portar la llet congelada, fresca o acabada d'extreure en fresc.
- A l'escola mantenir refrigerada.
- La majoria d'escoles administren la llet amb biberó, si els portem preparats evitem manipulacions de la llet.