

CONSELLS PER A FACILITAR LA LACTÀNCIA MATERNA



EXTRACCIÓ DE LA LLET MATERNA.

Com es pot fer l'extracció?

- Tècnica manual.
- Tirallets (manual o elèctric) amb una copa adequada al tamany del pit i mugró.

Què es necessita?

- Bossa o envàs apte per la conservació de la llet (apte per ús alimentari).
- Frigorífic o nevera portàtil.
- Un espai tranquil i segur.
- Fotografia, objecte i/o roba amb l'olor del nadó per pensar en ell/a, pot ajudar-te a relaxar-te i afavorir l'extracció.

Quins passos cal seguir?

- Netejar les mans amb aigua i sabó.
- Trobar una posició còmoda i assegurar-se de no tenir fred.
- Realitzar un massatge al pit abans de l'extracció.
- Iniciar l'extracció d'un pit i després l'altre. Si es fa amb tirallets es pot repetir l'extracció en els dos pits fins a no sortir més llet.

SEGURETAT, EMMAGATZEMATGE I CONSERVACIÓ DE LA LLET EXTRETA

Com assegurar la qualitat de la llet?

- Neteja adequada de mans abans de manipular el pit i sempre que hagi de manipular la llet.

SEGURETAT, EMMAGATZEMATGE I CONSERVACIÓ DE LA LLET EXTRETA

Com emmagatzemar-la i conservar-la?

- **Mantenir sempre la cadena de fred, sinó es consumeix immediatament.**
- **Identificar l'envàs amb la data de l'extracció.**
- **Es millor congelar-la en quantitats petites (50-100 ml).**
- **Tenir un calaix al congelador específic per a la llet.**
- **Descongelar la llet més antiga primer.**
- **Rebutjar la llet sobrant (no tornar-la a congelar ni escalfar ja que es pot contaminar). Es podria fer servir en 1-2 h màxim.**

	TEMPERATURA AMBIENT	NEVERA (4°C)	CONGELADOR (-18°C)
ACABADA D'EXTREURE	Fins a 4 hores	3-5 dies	6-12 mesos (millor dintre dels 6 mesos)
DESCONGELADA A LA NEVERA	4 hores	1 dia (24 h)	NO tornar a congelar

Taula adaptada de CDC. https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

OFERIR LA LLET MATERNA AL NADÓ

Com oferir-la?



- **Utilitzar el mètode que més s'adapti al nadó per edat i necessitats. Els més semblants al pit són el got o la cullera.**
- **Rentar-se les mans abans de manipular-la.**
- **Calentar-la amb aigua calenta de l'aixeta o bé sumergint el recipient de llet dins un cassó amb aigua prèviament escalfada. No fer-ho al microones ni directament al foc. Comprovar sempre la temperatura abans d'oferir-la.**