



## EXTRACCIÓ I EMMAGATZEMAMENT DE LA LLET

La llet materna pot extreure's per ser utilitzada posteriorment i ser utilitzada quan les circumstàncies impedeixin que la mare estigui amb el seu nadó. Extreure's la llet, ja sigui manualment o amb l'ajut d'un tirallet, requereix pràctica i la seva efectivitat tendeix a augmentar amb el temps. La clau per aconseguir extreure's la llet és aconseguir duplicar el reflex d'ejecció, es a dir, la sortida de la llet. Això s'aconsegueix visualitzant el nadó i propiciant un entorn íntim i relaxat. Va bé triar un lloc on el risc d'interrupcions sigui mínim.

### MÈTODES PER A L'EXTRACCIÓ

L'elecció del mètode d'extracció dependrà de les circumstàncies de la separació i de l'edat del nadó. Malgrat que entre les propietats de la llet humana hi ha la d'inhibir el creixement de bacteris, és important observar unes mínimes normes d'higiene com el rentat de les mans i dels estris que es facin servir per a l'extracció i emmagatzemament de la llet.

L'extracció pot fer-se de forma manual, o amb l'ajut d'un tirallets. A les reunions de la Lliga de la Llet podem explicar-te diverses tècniques d'extracció manual, que són utilitzades a gran part del món i que són molt útils en el cas de separacions ocasionals.

Si la separació és perllongada, com és el cas de les mares que treballen fora de casa, els nadons prematurs, o aquells que han de ser hospitalitzats per qualsevol motiu, els tirallets manuals o elèctrics son una bona alternativa. Els millors tirallets manuals son aquells que imiten l'efecte d'una xeringa, o be els que es poden fer servir amb una sola mà. Entre els tirallets elèctrics i els que funcionen amb piles, n'hi ha d'extracció senzilla (un pit cada cop) i doble (els dos pits a l'hora). Com és de suposar, aquest darrer retalla el temps d'extracció a la meitat.

### PAUTES PER EMMAGATZEMAR LA LLET MATERNA

Aquestes són les recomanacions actualitzades de la Lliga Internacional de la Llet. Aquesta informació es basa en investigacions i s'aplica a mares que:

- Tenen nadons sans i nascuts a terme (no prematurs)
- Emmagatzemen la seva pròpia llet per a fer-la servir a casa (no a l'hospital)
- Es renten les mans abans d'extreure's la llet.
- Fan servir recipients que han estat rentats amb aigua calenta i sabó i els han esbandit després.
- Tota la llet s'ha de marcar amb la data d'extracció.

### CALOSTRE A TERME

Extret durant els sis dies següents al part i mantingut a temperatura ambient (27-32°C) de 12 a 24 hores.

### LLET MADURA

- Dura fins a 24 hores quan es manté a 15 °C.
- Dura fins a 10 hores quan es manté entre 19 i 22 °C.
- Dura de 4 a 6 hores quan es manté a 25 °C.
- Si està refrigerada entre 0 i 4 °C dura fins a 8 dies.

Consultes i informació: [www.laligadelallet.org](http://www.laligadelallet.org) Correu: [consultes@laligadelallet.org](mailto:consultes@laligadelallet.org)

Les monitores de La Lliga de la Llet són mares voluntàries amb experiència i formació en alletament matern, que atenen els telèfons en la mesura que ho permet el seu horari familiar i laboral. Trobeu a la web la monitora més propera.

## **LLET CONGELADA**

A un congelador situat dins d'una nevera, la llet materna dura fins a 2 setmanes. Quan el congelador i la nevera tenen portes separades la llet es pot mantenir de 3 a 4 mesos. La temperatura varia segons la freqüència amb què s'obri la porta del congelador. A un congelador que mantingui una temperatura constant de - 19°C la llet materna dura 6 mesos o més.

## **TIPUS D'ENVÀS**

Si la llet ha d'ésser congelada:

- Envasos de vidre, plàstic transparent i dur (policarbonat), i plàstic dur i opac (polipropilè), aptes per a ús alimentari.
- Bosses de plàstic especialment fabricades per a emmagatzemar llet materna.
- Refrigereu prèviament la llet a la nevera si s'ha d'afegir a un envàs on ja hi ha llet congelada.

## **COM ESCALFAR LA LLET**

- Descongeleu i/o escalfeu la llet amb l'aigua calenta que surt de l'aixeta o en un recipient amb aigua calenta.
- No porteu la llet al punt d'ebullició ni l'escalfeu a la cuina al bany Maria.
- No feu servir el microones.

## **LLET DESCONGELADA**

Si la llet ha estat congelada i descongelada, pot refrigerar-se fins a 24 hores per fer-la servir posteriorment. No s'ha de tornar a congelar.

## **QUANTA LLET S'HA D'EXTREURE ?**

No cal treure's d'un sol cop tota la llet que es vol deixar al nadó. Tampoc cal mantenir separades les diferents quantitats que es vagin traient al llarg del dia. Sempre que les quantitats prèviament extretes s'hagin mantingut a una temperatura entre 0 i 15 °C, es pot fer servir el mateix recipient per a guardar la llet acabada d'extreure per un màxim de 24 hores, per després seguir les recomanacions d'emmagatzemament d'acord amb la data i hora de la primera extracció.

Si la llet prèviament extreta s'ha mantingut entre 19 i 22 graus, el temps total d'emmagatzemament no ha d'excedir les 10 hores des de la primera extracció. Si la llet prèviament extreta s'ha mantingut a 25 graus, el temps total d'emmagatzemament no haurà d'excedir les 6 hores des de la primera extracció.

La llet fresca pot ajuntar-se amb la llet congelada, sempre i quan la primera hagi estat refredada al menys una mitja hora a la nevera, i sigui menys quantitat que la llet congelada. Així en fer la barreja la llet fresca no desfà la capa superior de llet congelada.

## **UTILITZACIÓ DE LA LLET PRÈVIAMENT CONGELADA**

És convenient emmagatzemar la llet materna en petites quantitats que faciliten la seva descongelació. El millor mètode per a descongelar-la és posar el recipient sota l'aixeta d'aigua freda i deixar que l'aigua surti progressivament més calenta fins descongelar la llet i que aquesta arribi a la temperatura de 36 °C que és com surt del nostre cos.

Com que és difícil saber quina quantitat prendrà el nadó i per no haver de llençar la llet que sobri, és convenient mantenir-la en un recipient diferent al que el nadó es porta a la boca. Es comença per oferir al nadó petites quantitats en el recipient d'elecció (got, cullera, xeringa, biberó) i si en vol més es va tornant a omplir del recipient on s'ha descongelat, així la llet del recipient "mare" no entra en contacte amb la saliva del nadó. Així és podran guardar les quantitats que el nadó no s'hagi pres per la propera vegada, ja que, sempre que no hagi estat en contacte amb la saliva del nadó, la llet descongelada pot mantenir-se refrigerada durant 24 hores.