

Hospital Universitari General de Catalunya

Grupo  quirónsalud



Extracció, transport i conservació de la llet materna



Xarxa Catalana | Hospitals Sense Fum

La llet materna pot extreure's per ser emmagatzemada. Ens serà útil en casos en què el nostre fill té una succió dèbil o escassa, no es pot agafar al pit, moments de separació mare-fill, reincorporació laboral, alleujar la congestió dels pits, si volem augmentar la producció ...

Ha de seguir unes **normes d'higiene, manipulació i conservació**.

En quin moment es pot extreure llet materna?

- En qualsevol moment del dia. La primera presa del matí es la més productiva normalment.
- Les primeres hores després del part, per a estimular el pit, si hi ha separació mare- fill.
- Quan hi ha separació mare-nen durant el període de lactància.
- Entre preses.
- Per a acabar de buidar el pit, després de finalitzar una presa.
- Per a donació al Banc de Llet: passat el primer mes, és a dir, quan la lactància està instaurada.

Procediment d'extracció

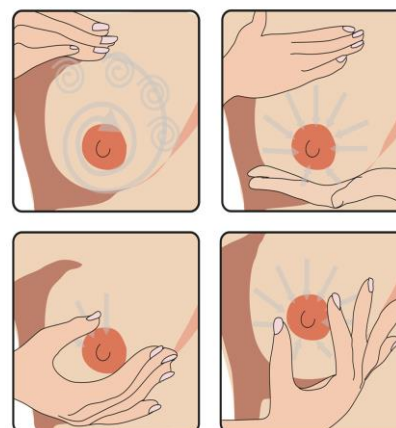
Podem fer-ho de forma manual o utilitzant extractors.

HA DE RENTAR-SE LES MANS ABANS.



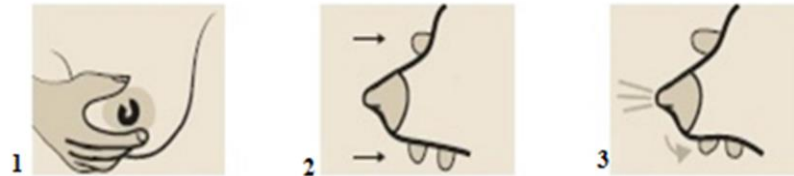
Extracció manual

- Primer s'ha d' estimular el pit:
 - ✓ Realitzar massatge de forma circular, *com si girés el pit*.
 - ✓ Pressionar: de la perifèria en direcció al mugró
 - ✓ Pressionar després amb els dits, *com si caminés* sobre el pit i en direcció al mugró.
 - ✓ Pressionar amb dos dits l'àrèola durant cinc segons i deixar anar la pressió. Repetir al voltant de l'àrèola el mateix moviment.



- Després es procedeix a l' extracció manual de la llet:

Col·locar els dits polze i índex a 3 centímetres de la base del mugró **(1)**, realitzar pressió en direcció al tòrax, comprimint **(2)** el pit entre el polze i la resta dels dits. Continuar fent pressió mentre portem de nou la mà cap endavant **(3)**.



- La llet obtinguda l'anirem guardant a recipients especials
- Per més informació sobre l'extracció manual de la llet:



Extracció amb extractor

- Segueixi els següents passos:
 1. Renteu-vos les mans
 2. Adapti el kit a l' extractor.
 3. Procedeixi a l'extracció ajustant la força de succió.
 4. Estimuli 10 minuts cada pit.
 5. Retiri l' èmbol del biberó, proporcioni al nadó la llet, o guardi-la a la nevera.
 6. Renti el material amb agua i sabó i assequi'l de forma correcta. No precisa esterilització



Trieu una mida adequada d'embut de l'extractor, segons la grandària del seu mugró.

Utilitzeu pots o bosses recol·lectores, d'ús alimentari, per emmagatzemar, refrigerar i / o congelar la llet.

Duració de l'extracció de llet

OBJECTIU DE L'EXTRACCIÓ	INDICACIONS
Buidar el pit Mastitis	- Fins que deixi de gotejar.
Augmentar la producció	- Continuar uns minuts quan deixa de gotejar - Si vol fer EXTRACCIÓ PODEROSA: estimular cada hora (10 min. si és extractor doble i 5 min. A cada pit en cas d'extractor senzill). Descansar a la nit 4 hores.
Ingurgitació (inflamació) mamària	- Evitar la sobre estimulació, només extreure fins que noti el pit més tou i fent massatge sobre la zona que nota endurida, si és possible al mateix temps que realitza l'extracció.



Amb quina freqüència ha d'extreure llet?

La freqüència d'extracció depèn de les circumstàncies personals i del motiu de l'extracció.

- En cas d'extracció **per separació mare-fill per ingrés del nen al néixer**, és a dir, abans d'instaurar-se la lactància, ha de fer-ho cada 3 hores durant el dia i a la nit cada 4 hores, durant el primer mes. Posteriorment es poden distanciar les extraccions nocturnes. No distanciar més de 6 hores.

Els primers 2-3 dies (inici de lactància), **NOMÉS** obtindrà unes gotes de llet anomenada calostre. És ric en elements immunitaris, i per tant molt beneficiós. Quan augmenti la producció pot extreure la llet fins que buidi el pit totalment.

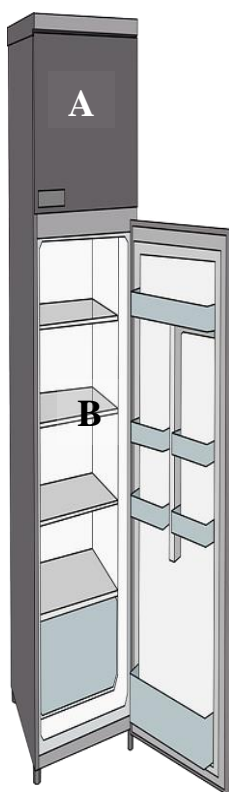
Al comptabilitzar el temps entre extracció i extracció, tindrem en compte tant les estimulacions del bebè como les de l'extractor, si les estimulacions del nadó són correctes.

- *En cas d'extracció puntual*, per no poder dar alguna vegada el pit... s'han de respectar els horaris que faria el nadó.

- *Preparar una reserva per previsió de separació mare-fill (ex: tornada a la feina), després de la toma, acabar de buidar els pits.*

Com guardar la llet?

Si no es farà servir de forma immediata, **identifiqui el recipient (data i quantitat)**. Podem ajuntar en un mateix recipient llet extreta durant el mateix dia, sempre i quan estiguin a la mateixa temperatura, (és a dir, primer refredar per separat i després ajuntar). A l'hospital lliuri la llet al personal assistencial, una vegada identificada amb el nom i cognoms del seu fill/-a.



A- Conservació al congelador

- ✓ Congelador situat **dins de la nevera: 15 dies.**
- ✓ Congelador 4*, **separat de la nevera: 6 mesos.**
- ✓ Es recomana fer servir un calaix de forma exclusiva per emmagatzemar la llet.
- ✓ Per congelar-la, ompli un biberó, recipient apte o bossa como a màxim 3/4 parts, deixant espai per a l'expansió pròpia del procés de congelació. Congelar en quantitats petites per no desapropiar llet (50-100 ml).

B- Conservació en nevera

- ✓ **Conservar en nevera si es consumirà en 24-48 hores**
- ✓ Col·locar la llet **a la parta més freda de la nevera.** Evitar la porta (és la zona que experimenta més canvis de temperatura al obrir i tancar la porta). És preferible emmagatzemar els recipients de llet en un contenidor hermètic. Aconseguirem així refredar de forma homogènia i evitarà els olors d'altres aliments.
- ✓ Si ha de portar llet a l'Hospital, faci-ho abans de que **passin 24 hores de la seva extracció , correctament identificada** . Necessitarà una nevera per transportar la llet, amb acumuladors de fred.

Descongelació de la llet

Per descongelar la llet, és preferible fer-ho en el menor temps possible, el més a prop possible de la presa. Pot fer-ho per exemple al bany maria, sense foc, és a dir, submergint el recipient en aigua escalfada de forma prèvia. Si no és possible, podem descongelar a la nevera, és a dir, traient-la del congelador amb antelació.

Una vegada descongelada, no es pot tornar a congelar. Ha de ser consumida abans de 24 hores.

No es recomana fer servir el microones per descongelar la llet, ni és el sistema més adient per escalfar-la. Es destrueixen alguns dels seus components i hi ha més risc de patir cremades al no escalfar-se tot el recipient de forma homogènia.

Per tal d'assegurar un **correcte emmagatzematge i consum** de la llet, pot ser-li útil el següent requadre :

Lloc Descripció de la llet	<i>Conservació a T^a ambient (menor a 25°C)</i>	<i>Conservació a la Nevera</i>	<i>En Congelador de l'interior de la nevera</i>	<i>En Congelador de porta independent a nevera</i>
LLET FRESCA (no ha estat congelada)	6-8 hores	3-5 dies	15 dies	6 mesos
DESCONGELADA EN NEVERA	4 hores	24 hores	NO ES POT TORNAR A CONGELAR	NO ES POT TORNAR A CONGELAR
DESCONGELADA AL BANY MARÍA	30 minuts.	4 hores	NO ES POT TORNAR A CONGELAR	NO ES POT TORNAR A CONGELAR
LLET QUE SOBRA D'UNA PRESA	REBUTJAR	REBUTJAR	REBUTJAR	REBUTJAR

Què puc fer per augmentar la producció de la llet?

El mètode més eficaç per augmentar la producció és augmentar l'estimulació. Si no tenim problemes específics, produirà la quantitat de llet en relació de la demanda. Si després de donar el pit s'estimula amb l'extractor o de forma manual, augmentarà la producció ja que el nostre cos interpretarà que és necessària més quantitat.

A més recomanem que segueixi una dieta variada, prenent suficient líquid, i mantenir períodes de descans.

Està demostrat que en casos de separació mare-fill, durant l'estimulació i l'extracció, estimular-se olorant per exemple roba del nadó, veient fotografies... augmenta la producció de llet.

Podem prendre medicació si donem el pit?

Pocs medicaments afecten la lactància. Consulti al seu metge o en la web ***www.elactancia.org***



Quan s'ha de sol·licitar ajuda?

Si té dolor al pit quan s'extreu la llet i/o envermelliment al voltant de aurèola acompanyat de febre, consulti al seu metge..

Pot consultar amb grups de suport a la lactància.

Al nostre centre disposem del grup ESPAI DE MARES. Per consultar els horaris de reunions: <http://www.hgc.es/es/sala-prensa/agenda-eventos>



Per consultar grups de lactància de la província de Barcelona:
<http://www.grupslactancia.org/grups/grups-de-barcelona/>



App lactància materna de la Associació Espanyola de pediatria

Web de lactància de nostre centro:



**Per dubtes o consultes,
truqui al 935656000**