

## EXTRACCIÓ I CONSERVACIÓ DE LA LLET MATERNA

La llet materna es pot extreure per un ús posterior i ser utilitzada quan les circumstàncies impedeixen que la mare estigui amb el nadó, o per excés de llet.

### Hi han dos tipus de tirallets:

- Manuals: són útils però es necessita més temps per l'extracció de la llet.
- Elèctrics: són els més recomanables, fan una bona succió sense cansar la mare.

Abans d'aplicar el tirallets és recomanable que la mare provoqui el reflex de sortida de llet estimulant els mugrons. L'extracció es realitza cada 3 hores.

### Conservació de la llet:

- Calostre: a temperatura ambient de 12 a 24 hores.
- Llet madura:
  - 1- Refrigerada: entre 0 i 4°C de 5 a 8 dies.
  - 2- < 15°C o en una nevera portàtil a base de blocs de gel fins a 24 hores.
  - 3- De 19-22°C fins a 10 hores.
  - 4- En una habitació a temperatura ambient fins a 4 hores.
- Llet congelada:
  - 1- En un congelador dins la nevera 2 setmanes.
  - 2- En un combi entre 3 i 4 mesos.
  - 3- En un congelador únic (sense nevera) a temperatura constant de -19°C uns 6 mesos o més.

### Envasos a utilitzar:

- Els envasos de plàstic són la millor opció per conservar la llet a la nevera.
- La llet és millor que sigui refrigerada i no congelada.
- Una altra opció per refrigerar o congelar és utilitzar bosses dissenyades especialment per la conservació de la llet humana.
- Quan la llet es congela s'expandeix, és molt important no emplenar les bosses ni els envasos del tot per permetre aquesta expansió.
- La millor opció per descongelar la llet es deixar-la a la nevera, procés que dura unes 12 hores. Si es necessita un mètode més ràpid es pot fer al "bany maria" o amb un escalfa biberons.
- Es recomana guardar la llet en envasos petits proporcionals a la llet que pren el nadó.
- La llet fresca en repòs es separa formant dues capes, una de més líquida (la llet), i una de més espessa que forma una capa més fina a la superfície (greix). És important barrejar-la be abans de donar-li al nadó per mantenir les característiques nutricionals, intentant que no quedi cap resta enganxada a l'envàs.

## EXTRACCION Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

La leche materna se puede extraer por un uso posterior y ser utilizada cuando las circunstancias impiden que la madre esté con el bebé, o por exceso de leche.

### Hay dos tipos de sacaleches:

- Manuales: son útiles pero se necesita más tiempo para la extracción de la leche.
  - Eléctricos: son los más recomendables, hacen una buena succión sin cansarse la madre.
- Antes de aplicar el sacaleches es recomendable que la madre provoque el reflejo de salida de leche estimulando los pezones. La extracción se realiza cada 3 horas.

### Conservación de la leche:

- Calostro: a temperatura ambiente de 12 a 24 horas.
- Leche madura:
  - 1 - Refrigerada: entre 0 y 4 ° C de 5 a 8 días.
  - 2 - < 15 ° C o en una nevera portátil a base de bloques de hielo hasta 24 horas.
  - 3 - De 19 a 22 ° C hasta 10 horas.
  - 4 - En una habitación a temperatura ambiente hasta 4 horas.
- Leche congelada:
  - 1 - En un congelador en la nevera 2 semanas.
  - 2 - En un combi entre 3 y 4 meses.
  - 3 - En un congelador único (sin nevera) a temperatura constante de -19 ° C unos 6 meses o más.

### Envases a utilizar:

- Los envases de plástico son la mejor opción para conservar la leche en la nevera.
- La leche es mejor que sea refrigerada y no congelada.
- Otra opción para refrigerar o congelar es utilizar bolsas diseñadas especialmente para la conservación de la leche humana.
- Cuando la leche se congela se expande, es muy importante no llenar las bolsas ni los envases del todo para permitir esta expansión.
- La mejor opción para descongelar la leche es dejarla en la nevera, proceso que dura unas 12 horas. Si se necesita un método más rápido se puede hacer al "baño maría" o con un calienta biberones.
- Se recomienda guardar la leche en envases pequeños proporcionales a la leche que toma el bebé.
- La leche fresca en reposo se separa formando dos capas, una más líquida (la leche), y una de más espesa que forma una capa más fina en la superficie (grasa). Es importante mezclarla bien antes de darle al bebé para mantener las características nutricionales, intentando que no quede ningún resto pegado al envase.