

4. EXTRACCIÓ DE LLET MATERNA

L'extracció de llet pot resultar útil en diverses circumstàncies (pujada de llet, separació temporal del bebè, inici de l'activitat laboral, ingurgitació mamària).

Tant si has d'extreure la llet de manera manual com amb tirallet, primer has de preparar el pit per facilitar l'extracció, i provocar la sortida de llet o reflex d'ejecció. El més normal és que les primeres vegades surti poca quantitat, necessitaràs pràctica per obtenir una bona quantitat de llet. És més eficaç treure-se-la en nombroses sessions breus que en poques sessions llargues.

El moment més adequat per a l'extracció és:

- Si només mama d'un pit, extreure de l'altre (pots fer-ho al mateix temps).
- Si no buida el segon pit, buidar-lo.
- Entre presa i presa.
- Quan es boti una presa.
- Després de la primera presa del matí, quan els pits estan més plens.

Renta't sempre les mans abans de manipular el pit.

Estimulació del pit

1. **Fes un massatge** al pit oprimint-lo fermament cap a la caixa toràctica (costelles), usa un moviment circular amb els dits en un mateix punt, sense lliscar els dits sobre la pell. Després d'uns segons canvia cap a l'altra zona del pit.
2. **Frega** el pit acuradament des de la part superior cap al mugró, de manera que produeixi un pessigolleig. Continua aquest moviment des de la perifèria del pit cap a un mugró, per tot al voltant.
3. **Sacseja** ambdós pits suaument inclinant-te cap endavant.

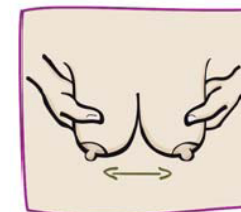
Procedeix a extreure la llet a mà o amb tirallets.



1. Fes un massatge



2. Frega



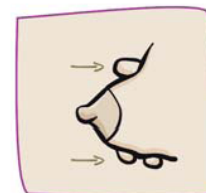
3. Sacseja

Extracció manual. Tècnica de Marmet

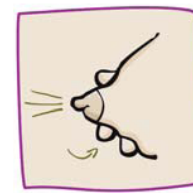
És còmoda, barata i senzilla. T'estalviaràs la neteja i l'esterilització de diversos estris. Renta't les mans i estimula el pit prèviament. Inclina't cap endavant amb el pit pèndul.



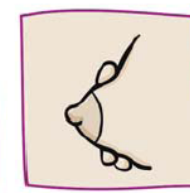
1. Col·loca



2. Empeny



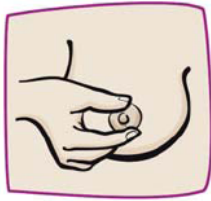
3. Comprimeix



4. Repeteix

1. **Col·loca** el dit polze i els dits índex i mig formant la lletra C, a uns 3 o 4 cm del mugró (no sempre coincideix amb la vora de l'arèola). Evita que el pit descansi sobre la mà.
2. **Empeny** els dits cap enrere (cap a les costelles), sense separar-los. Si tens els pits grans o caiguts, primer aixeca-te'ls i després empeny els dits cap enrere.
3. **Comprimeix** cap al mugró, amb moviment com de rodeta, sense lliscar els dits. És una acció de munyir (imagina't que hi ha com una bossa darrera el mugró, en el primer moviment la subjectes i en el segon el buides).
4. **Repeteix** rítmicament per buidar. Rota la posició dels dits per buidar tots els quadrants del pit. Utilitza ambdues mans en cada pit.

Evita aquests moviments



No exprimesquis



No lliscar



No estirar

5. Evita maniobres com espremer, lliscar i estirar. L'extracció no ha de causar dolor.

6. Alterna estimulació i extracció en ambdós pits.

Extracció amb tirallets

El procediment que has de seguir és el mateix que per a l'extracció manual, és a dir, comença amb rentat de mans, estimula la baixada de llet i aplica el tirallets seguint les instruccions del fabricant.

Existeixen dos tipus d'extractors: els mecànics o manuals i els elèctrics.

El model mecànic més adequat és el de tipus palanca. Si has d'extreure llet de manera habitual durant un temps, et resultarà més còmode utilitzar-ne un d'elèctric.

Temps d'extracció (a mode orientatiu)

El procediment complet (estimulació i extracció) dura aproximadament 30 minuts o fins a 2 minuts després que deixen de sortir gotetes de llet.

1. Extreure la llet de cada pit de 5 a 7 minuts.
2. Fes un massatge, frega i sacseja.
3. Extreure novament de cada pit de 3 a 5 minuts.
4. Fes un massatge, frega i sacseja.
5. Extreure una vegada més de 2 a 3 minuts.

Conservació de la llet

- Temperatura ambient (fins a 25° C): 6 – 8 hores.
- Nevera: fins a 4 dies.
- Congelador en interior de nevera */***: 2 setmanes.
- Congelador ***: 3 mesos.
- Congelador caixa (-18° C): 6 mesos.

Emmagatzematge

- Pots usar recipients de boca ampla, mida adequada, fàcils de tancar i de netejar i d'ús alimentari, a més de biberons i bosses específiques per a aquest ús. Neteja dels recipients: rentat normal i eixugar, una vegada al dia esterilitzar o rentar en rentaplats.
- Pots mesclar la llet extreta durant el dia en el mateix envàs, conserva-la en la nevera. És possible que la llet tingui aspecte de "triada", agita el recipient abans d'usar-la.
- Per congelar la llet, refreda-la abans en nevera i guarda-la en petites quantitats (60 – 120 cc) per, així, descongelar el que el bebè s'hagi de prendre.
- Etiqueta els envasos amb la data d'extracció per usar sempre la llet més antiga.

Descongelació i utilització de llet congelada

- Es recomana, sempre que sigui possible, descongelar a poc a poc en la nevera. Una vegada descongelada es pot conservar en la nevera 24 hores, però si no s'utilitza s'ha de tirar.
- Escalfar la llet en un recipient amb aigua calenta, fora del foc, fins que estigui tèbia (36°C). Si s'ha escalfat i no s'ha utilitzat, s'ha de tirar. La llet no ha de bullir no escalfar-se en el microones.



Donant llet amb xeringa

- Si necessites la llet urgentment, pot descongelar-la introduint l'envàs de la llet en un recipient amb aigua freda, després tèbia i per últim calenta fins arribar a la temperatura adequada.
- Agitar la llet abans de comprovar la temperatura.
- Si es descongela en el frigorífic la pots mantenir a temperatura ambient 4 hores i en la nevera fins a 24 hores. No es pot tornar a congelar.



Papà dando leche con vasito

- Tira la llet que sobri de la presa.
- Si és necessari, pot mesclar llet materna fresca, congelada i llet artificial.
- És preferible donar la llet extreta amb cullera, xeringa o tassó en lloc de biberó.
- Sempre que puguis, evita el biberó per no confondre el bebè en la tècnica de succió.