

EXTRACCIÓ I EMMAGATZEMATGE DE LA LLET MATERNA.

El retorn al treball



L'EXTRACCIÓ DE LA LLET MATERNA

Pot ser útil que la mare aprengui a extraure's la llet, bé per a guardar-la i que algú alimenti el bebé quan la mare no pugui fer-ho, o bé per a alleujar les molèsties produïdes per un acúmul de llet excessiu, evitant que es produïska una mastitis. També és útil quan la mare va a començar a treballar.

L'extracció de la llet pot fer-se de forma manual o per mitjà d'un tirallet (manual o elèctric).

1. CONSELLS PER A FACILITAR L'EXTRACCIÓ

- **Llavar-se bé les mans.**
- **Trobar les hores més adequades** per a extraure la llet, per exemple:
 - Al matí, quan els pits estan plens, just abans o després de la primera presa;
 - o després de qualsevol presa, si el bebé no ha buidat els dos pits.
- **Relaxa't.** Utilitza una cadira còmoda i inclinada lleugerament cap avant.
- **Posa't alguna cosa calenta** sobre els teus pits (p.e. una tovallola calenta, o donat una dutxa d'aigua calenta) durant uns minuts abans de començar l'extracció, t'ajudarà a estimular el flux d'eixida de la llet.
- **Utilitza tècniques per a estimular** la baixada de la llet:
 - 1r) Estimula el mugró amb suaus moviments rotatoris abans de l'extracció.
 - 2n) Estimula els pits:
 - Fer **Massatge**: amb 3-4 dits oprimir fermament el pit cap a les costelles i realitzar un moviment circular amb els dits en un mateix punt, sense lliscar els dits sobre la pell. Després anar canviant cap a una altra zona del pit.
 - **Fregar**: el pit cuidadosament des de la part superior cap al mugró. Continuar este moviment des de la perifèria del pit cap al mugró, per tota la zona.
 - **Sacsar**: ambdós pits suaument inclinant-se cap al davant.

2. EXTRACCIÓ AMB BOMBA (MANUAL O ELÈCTRICA)

El tirallet més eficaç per a estimular i mantenir la producció de llet és el de tipus hospitalari, usat en mares amb parts prematurs o per una malaltia.

Els tirallets minielèctrics donen bon resultat, s'usen en lactàncies ja establertes.

Els manuals normalment s'utilitzen en extraccions puntuals.

Els tirallets de pera no estan recomanats.



hospitalari



minielèctric



manual



de pera

Consells:

- Practica amb l'extractor fins a trobar la forma més adequada per a tu.
- No estar tot el temps bombant. Fer cicles de 2-3 segons.
- Es necessita bombar durant 10 minuts per a extraure de 60 a 120ml. (temps orientatiu).
En el cas de l'extractor elèctric convé començar amb la màquina a pressió baixa i una vegada comença a gotejar la llet, pujar la pressió a poc a poc.
- En bebés sans de 3 o 4 mesos és suficient netejant els aparells amb aigua i sabó (s'han d'aclarir bé i deixar-los escórrer).

3. EXTRACCIÓ MANUAL

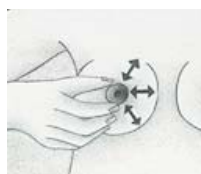
S'utilitza per a un curt període de temps o en extraccions puntuals.



· Aplica un massatge en cada pit: amb 3 o 4 dits realitza moviments circulars, alhora que dibuixes un cercle darrere de l'altre des de l'exterior cap a l'arèola.



· Frega el pit amb tota la superfície de la mà, movent-la a poc a poc des de totes les vores del pit cap al mugró.



· Inclinat cap avant, col·loca el polze per damunt de l'arèola i els dits índex i mig per davall d'ella, pinçant el pit en forma de C.



· Comprimeix el pit entre els dits, pressionant primer cap arrere, cap a les costelles i tractant després d'ajuntar els dits que pincen el pit.



- Al final de cada moviment de compressió, canvia la posició del polze i de l'índex per a assegurar un millor buidatge.

És important evitar els moviments següents:



No cal estrènyer, ni lliscar ni estirar del mugró.

CONSERVACIÓ I EMMAGATZEMAMENT DE LA LLET MATERNA

Es pot emmagatzemar en un recipient de vidre o de plàstic estèril (apte per a ús alimentari): en potets o bosses especials.

- **Temps de conservació:**

- En nevera: 1- 2 dies.
- En el congelador de 3 a 4 mesos.

- **Com descongelar la llet:**

- Es deixa durant 12 hores en el refrigerador, o bé en un recipient amb aigua calenta.
- Una vegada descongelada, utilitzar en les següents 24 hores.

- **Com calfar-la:**

- **Mai** s'ha de calfar la llet directament al foc ni en un recipient que continga aigua bullint (el calfament directe al foc pot alterar alguns components de la llet). Es calfa un recipient amb aigua, es retira del foc i després es fica la llet dins, o també es pot calfar davall del raig de l'aigua calenta.

- **Recomanacions:**

- Etiqueta cada envàs indicant la data d'extracció.
- Conserva en el recipient només la llet necessària per a una presa. No afegir llet fresca amb llet ja congelada.
- No tornar a congelar la llet una vegada descongelada.
- No cal traure's la llet d'una sola vegada, es pot mesclar llet d'extraccions diferents sempre que es troben a la mateixa temperatura.
- Conserva la llet en la zona més gelada del frigorífic o del congelador.
- Rebutjar la llet que haja sobrat d'una presa.

Com donar la Llet

L'ús del biberó pot fer que el bebé perdi el costum de mamar. A més, els/les xiquets/es que no estan habituats al plàstic de la tetina solen rebutjar-la. Una bona alternativa és oferir la llet materna en un got (cal omplir-lo poc), en cullera o amb xeringa.

CLAUS PER A COMPAGINAR LACTÀNCIA MATERNA I TREBALL

Cada vegada més mares decideixen no interrompre la lactància quan tornen al treball, i inclús, descobreixen que mantindre eixe vincle els fa més suportable la separació.

Hi ha moltes maneres de combinar treball i lactància, cada una adaptada a les teues preferències i circumstàncies laborals i familiars.

Les distintes opcions van des de:

•Si el Bebé té menys de sis mesos:

- Alletar al bebé durant la jornada laboral (fent ús del permís laboral per lactància).
- Extraure's la llet i que algú li la done al bebé.
- Avançar la introducció dels sòlids (a partir dels 4 mesos ja és possible), i subministrar-li farinetes de fruita i/o cereals mentre la mare està treballant.

•Si el bebé té més de sis mesos, se li poden donar algunes farinetes (fruita, cereals o verdures) durant la jornada laboral de la mare.

En qualsevol dels casos i fins que el bebé complisca 6 mesos i comence amb altres aliments, els festius, caps de setmana i sempre que el bebé estiga amb sa mare l'ideal és que prenga només pit. Ací tens algunes claus que et poden ajudar:

• Recomanacions:

- Es pot donar el pit abans d'anar a treballar i només tornar del treball.
- Durant el temps en què la mare es trobe fora, és aconsellable que li donen farinetes i/o llet extreta (segons l'edat del bebé).
- Es pot aprofitar els caps de setmana i les vacances per a donar més de mamar.
- Com el pit no té horari s'adaptarà fàcilment al teu horari laboral.

• Altres consideracions:

- No cal acostumar el bebé abans de començar a treballar.
- En el treball, els primers dies es tindran pujades de llet. Passats uns dies, la situació es normalitza.
- És important no aclaparar-se.

Recorda: és més important que el bebé mame quan estigueu junts que el bebé tinga llet extreta

MAMARE CASTELLÓ

Amb la col·laboració de:



AJUNTAMENT DE CASTELLÓ
Regidoria de Salut Pública

Passió x
CASTELL