

Extracció i manipulació de la llet materna

Mesures higièniques i tipus d'envàs que cal usar

- >> La mare, abans d'extreure's la llet, ha de rentar-se les mans.
- >> Ha de fer servir envasos de vidre o plàstic dur, aptes per a ús alimentari (porten la copa i la forquilla), prèviament rentats amb aigua calenta i sabó i esbandits després o amb bosses de plàstic d'un sol ús especialment fabricades per a emmagatzemar-hi llet materna.
- >> Ha de marcar els envasos amb la data d'extracció de la llet.

Extracció de la llet

- >> L'extracció de la llet es pot fer de forma manual o amb l'ajut d'un tirallet.
- >> L'extracció de la llet es pot fer a diferents llocs, fins i tot on la mare tingui el lloc de treball.
- >> Per traslladar la llet s'ha d'utilitzar una nevera portàtil o una bossa isotèrmica.
- >> És convenient emmagatzemar la llet materna en petites quantitats que en facilitin la descongelació (entre 60 i 120 ml).
- >> La llet que es vol donar al nadó no cal que es tregui tota en un sol cop.



- >> Les diferents quantitats de llet que es vagin extraient al llarg del dia es poden mantenir juntes sempre que les quantitats prèviament extretes s'hagin mantingut al frigorífic.
- >> La llet fresca pot ajuntar-se amb la llet congelada sempre que la primera hagi estat refredada almenys una mitja hora al frigorífic i que sigui menys quantitat que la llet congelada. D'aquesta manera, en el moment de fer la barreja, la llet fresca no desfla la capa superior de llet congelada.

Temperatures de conservació de la llet

- >> De 4 a 6 hores quan es manté a 25°C.
- >> Fins a 10 hores quan es manté entre 19°C i 22°C.
- >> Fins a 24 hores quan es manté a 15°C.
- >> Fins a 8 dies si està refrigerada (al frigorífic) entre 0°C i 4°C.
- >> Fins a 2 setmanes en un congelador situat dins d'un frigorífic.
- >> Fins a 3-4 mesos quan el congelador i el frigorífic tenen portes separades (tipus combi).



- >> Fins a 6 mesos o més en un congelador independent que mantingui una temperatura constant de -19°C.

Escalfament i descongelació de la llet

- >> La llet s'ha de descongelar i/o escalfar ficant l'envàs dins d'un recipient d'aigua calenta fins que arribi a la temperatura d'uns 36°C que és com s'urt del cos.
- >> És important que la llet no s'escalfi al foc, ni directament ni al bany maria, ja que no ha d'arribar al punt d'ebullició per no destruir-ne els nutrients.
- >> No s'ha de fer servir el microones.
- >> Si la llet ha estat congelada i descongelada, es pot refrigerar fins a 24 hores per fer-la servir posteriorment. No s'ha de tornar a congelar.

Extracción y manipulación de la leche materna

Medidas higiénicas y tipo de envase que hay que usar

- >> La madre, antes de extraerse la leche, tiene que lavarse las manos.
- >> Debe utilizar envases de cristal o plástico duro, aptos para uso alimentario (llevan la copa y el tenedor), previamente lavados con agua caliente y jabón y aclarados después o con bolsas de plástico de un solo uso especialmente fabricadas para almacenar la leche materna.
- >> Debe marcar los envases con la fecha de extracción de la leche.

Extracción de la leche

- >> La extracción de la leche puede hacerse de forma manual o con la ayuda de un sacaleches.
- >> La extracción de la leche puede realizarse en diferentes lugares, incluso donde la madre tenga el lugar de trabajo.
- >> Para trasladar la leche se debe utilizar una nevera portátil o una bolsa isotérmica.
- >> Es conveniente almacenar la leche materna en pequeñas cantidades que faciliten su descongelación (entre 60 y 120ml).
- >> No es necesario extraer de una sola vez la leche que se desea dar al bebé.



- >> Las distintas cantidades de leche que se vayan sacando a lo largo del día se pueden mantener juntas siempre y cuando las cantidades previamente sacadas se hayan mantenido en el frigorífico.
- >> La leche fresca puede unirse a la leche congelada siempre y cuando la primera haya sido enfriada al menos una media hora en el frigorífico y que sea menos cantidad que la leche congelada. De esta manera, cuando se hace la mezcla, la leche fresca no deshace la capa superior de leche congelada.

Temperaturas de conservación de la leche

- >> De 4 a 6 horas cuando se mantiene a 25°C.
- >> Hasta 10 horas cuando se mantiene entre 19°C y 22°C.
- >> Hasta 24 horas cuando se mantiene a 15°C.
- >> Hasta 8 días si está refrigerada (en el frigorífico) entre 0°C y 4°C.
- >> Hasta 2 semanas en un congelador situado dentro de un frigorífico.
- >> Hasta 3-4 meses cuando el congelador y el frigorífico tienen puertas separadas (tipo combi).



- >> Hasta 6 meses o más en un congelador independiente que mantenga una temperatura constante de -19°C.

Calentamiento y descongelación de la leche

- >> Hay que descongelar y/o calentar la leche en un recipiente con agua caliente hasta que la leche llegue a la temperatura de 36°C que es como sale del cuerpo.
- >> Es importante que la leche no se caliente al fuego, ni directamente ni al baño maría, ya que no debe llegar al punto de ebullición para no destruir los nutrientes.
- >> No debe utilizarse el microondas.
- >> Si la leche ha sido congelada y descongelada, puede refrigerarse hasta 24 horas para utilizarla posteriormente. No se debe volver a congelar.

Alletament matern

a les
escoles
bressol
i llars
d'infants



Lactancia materna

en los
centros de
educación
infantil
(llars d'infants,
escoles bressol)





El Departament de Salut i el Departament d'Educació, conjuntament amb societats científiques, associacions de suport a la lactància materna i escoles bressol/llars d'infants, han elaborat i facilitat aquestes orientacions per tal d'informar sobre l'aliment matern al llarg de l'estada del nen/nena a l'escola bressol o llar d'infants.

Avantatges de la lactància materna

La llet materna és el millor aliment per a un infant i conté tots els nutrients que necessita. L'aliment matern crea un vincle especial, tant físic com psicològic, entre la mare i el fill/lla i té molts avantatges, tant per a l'un com per a l'altre.

Avantatges per a la mare:

- >>> L'ajuda a la recuperació de l'úter després del part i en disminueix el sagnat.
- >>> L'ajuda a la recuperació física (de la silueta i la pèrdua de pes).
- >>> En redueix el risc de càncer de mama i d'ovari.
- >>> En redueix el risc d'anèmia i d'osteoporosi.
- >>> No li suposa una despesa econòmica.

Avantatges per al fill/lla lactant:

- >>> El protegeix d'infeccions (respiratòries, digestives, etc.).
- >>> Li evita al·lèrgies.
- >>> En redueix el risc de mort sobtada del lactant.
- >>> El protegeix de malalties en un futur (diabetis, obesitat, etc.).



El Departamento de Salud y el Departamento de Educación, conjuntamente con las sociedades científicas, asociaciones de apoyo a la lactancia materna y centros de educación infantil (escoles bressol/llars d'infants), han elaborado y facilitado estas orientaciones para informar sobre lactancia materna a lo largo de la estancia del niño/niña en estos centros.

Ventajas de la lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento para un niño/niña y contiene todos los nutrientes que necesita. La lactancia materna crea un vínculo especial, tanto físico como psicológico, entre la madre y el hijo/hija y tiene grandes ventajas para ambos.

Ventajas para la madre:

- >>> Le ayuda en la recuperación del útero después del parto y disminuye su sangrado.
- >>> Le ayuda en la recuperación del cuerpo (de la silueta y pérdida del peso).
- >>> Se reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- >>> Se reduce el riesgo de anemia y de osteoporosis.
- >>> No le supone un gasto económico.

Ventajas para el hijo/hija lactante:

- >>> Le protege de infecciones (respiratorias, digestivas, etc.).
- >>> Le evita alergias.
- >>> Se reduce el riesgo de muerte súbita del lactante.
- >>> Le protege de enfermedades en un futuro (diabetes, obesidad, etc.).

La lactància materna a les escoles bressol i a les llars d'infants

Les escoles bressol i les llars d'infants poden facilitar que les mares puguin continuar l'aliment matern, tant de forma presencial, com mitjançant l'administració de la llet que la mare s'hagi extret prèviament.

Per a l'aliment matern, les escoles bressol i les llars d'infants han de garantir:

- >>> La possibilitat que la mare doni el pit al seu fill o filla a la mateixa aula o en un altre espai de l'escola/llar, posant especial cura que això es faci amb el màxim respecte tant per als propis ritmes individuals com per als del grup.
- >>> La possibilitat de guardar al frigorífic/congelador del centre les unitats de llet materna aportades per la família per a cada dia. En aquest cas és necessari que la llet amb degudament envasat/temada i transportada en nevera portàtil o bossa isotèrmica, en dosis d'una sola presa i en el mateix recipient que s'usarà per administrar la llet a l'infant (etiquetat amb el nom del nen o nena i la data de consumició). El personal del centre ha de mantenir la llet al frigorífic/congelador i ha d'escalfar en el moment de donar-la a l'infant.

En qualsevol cas, la família ha d'establir amb la direcció del centre un acord en aquest sentit.



Temps recomanat per la lactància materna

La OMS recomana seguir la lactància materna exclusiva durant els primers 6 mesos de vida del nadó. A partir d'aquest moment és necessari afegir gradualment nous aliments a la dieta de l'infant però és important continuar oferint-li llet materna perquè es desenvolupi millor.

L'efecte beneficiós de la lactància materna és més gran com més temps duri aquesta lactància. Un deslletament precoç priva el lactant d'aquest efecte protector.

El fet que la mare es reincorpori al seu lloc de treball o bé que el nen/nena vagi a l'escola/llar no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna.

La lactancia materna en los centros de educación infantil

(escoles bressol / llars d'infants)

Estos centros pueden facilitar que las madres continúen la lactancia materna, tanto de forma presencial, como mediante la administración de la leche que la madre se haya sacado previamente.

Tienen que garantizar:

- >>> La posibilidad de que la madre pueda dar el pecho a su hijo/hija en la misma aula o en otro espacio de la escuela/llar, poniendo especial cuidado en que esto se haga con el máximo respeto tanto para los propios ritmos individuales como para los del grupo.
- >>> La posibilidad de guardar en el frigorífico/congelador del centro las unidades de leche materna que aporta la familia para cada día. En este caso es necesario que la leche llegue correctamente almacenada y transportada en nevera portátil o bolsa isotérmica, en dosis de una sola toma y en el mismo recipiente que se usará para administrar la leche al niño/niña (etiquetado con el nombre del niño o niña y la fecha de consumo). El personal del centro debe mantener la leche en el frigorífico/congelador y calentarla en el momento de dársela al niño/niña.

En cualquier caso, la familia tendrá que establecer con la dirección del centro un acuerdo en este sentido.

Tiempo recomendado para la lactancia materna

La OMS recomienda seguir la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del recién nacido. A partir de este momento es necesario añadir nuevos alimentos a la dieta del niño/niña, pero es importante continuar ofreciéndole leche materna para su mejor desarrollo.

El efecto beneficioso de la lactancia materna es mayor cuanto más tiempo dure esta lactancia. Un destete precoz priva al lactante de este efecto protector.

El hecho de que la madre se reincorpore al trabajo o bien de que el niño/niña vaya a la escuela bressol/llar d'infants no debe suponer el abandono de la lactancia materna.

