



## EXTRACCIÓ I MANIPULACIÓ DE 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 seu lloc de treball.

A l'hora de 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 desfà 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 m. 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 surt 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.