



**BANC  
DE LLET  
MATERNA**

de les Illes Balears

Tel. 971 76 42 75

# Gràcies per ser donant de llet materna

*El teu esforç és una gran ajuda  
per a molts nadons prematurs  
que ho necessiten.*

**Moltes gràcies per les teves ganes d'ajudar!**

Perquè la llet que donis sigui segura és molt important extremar les mesures d'higiene.

**El rentat de mans i de l'extractor és vital.**

*Els microbis es poden multiplicar ràpidament en les restes de llet que puguin quedar.*

*Si segueixes aquestes passes, la llet que extreguis serà apta per ser donada i segura per al teu nadó.*

## ABANS DE L'EXTRACCIÓ DE LLET

Abans de extreure la llet (tant si és de forma manual o mitjançant extractor), recorda rentar-te minuciosament les mans amb aigua i sabó abans de tocar les peces de l'extractor o els teus pits i assecat-te amb paper. Se sap, sens dubte, que el que bloqueja molt bé la transmissió de gèrmens és el rentat de mans adequat. **Segueix aquestes instruccions:**

### RENTAT DE MANS



Mulla't  
les mans



Aplica-hi  
sabó



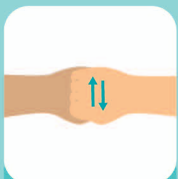
Frega bé  
els palmells



Ensabona  
les mans entre  
els dits



Frega entre  
els dits



Frega els nusos  
dels dits



Neteja els  
dits grossos



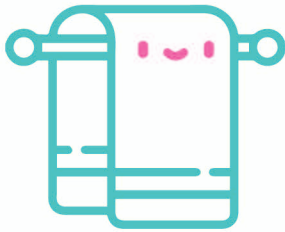
Aclareix-te  
les mans



Eixuga't bé  
amb un paper



Tanca el grifo  
amb el mateix  
paper



Per a la higiene del pit és suficient amb la neteja diària. No cal abusar de l'ús de sabó en el pit.

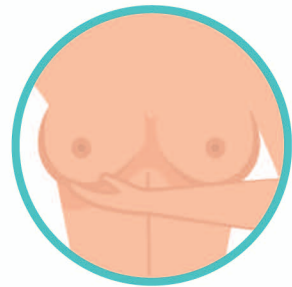
***Els pits i els mugrons no necessiten rentar-se abans de l'extracció.***



***Com a molt, pots passar-te una tovallola de paper humida.***



Hi ha diferents raons per no rentar-se especialment el pit. D'una banda, s'agradeix el mantell natural protector que recobreix la pell. De l'altra, el pit té poques ocasions de contacte amb gèrmens patògens si no provenen de les mans.



**Mantingues la cura natural**



A més, el nadó s'orienta també per l'olor per mamar, per la qual cosa tampoc no es recomana l'ús de cremes per a la zona del pit i el mugró.

En cas necessari, et pots fer el pit net abans de l'extracció amb una tovallola de paper humida amb aigua.

Finalment, és convenient no tornar a vestir-se o cobrir-se el pit mentre no estigui ben eixut.

***En resum, s'han de rentar especialment les mans i no el pit.***

# L'extracció pot fer-se de manera manual o amb un extractor de llet.

## Mai ha de fer mal.

1



Usant 2 o 3 dits, fes-te massatges circulars al pit, de l'exterior cap al mugró.

2



Amb tot el palmell de la mà, frega suaument el pit des de la base cap a la punta del mugró.

3



Col·loca els dits gros i índex al costat de l'arèola i extreu suaument la llet.

4



Canvia la posició dels dits gros i índex al voltant de l'arèola, de manera que el pit es buidi completament.

## EXTRACCIÓ MANUAL

Tingues preparat el biberó per a l'extracció. Desenrosca la tapa del biberó, deixa-la cap per amunt i evita tocar l'interior dels biberons o de la tapa.

Fes-te massatges als dos pits durant uns minuts des de la part superior cap a l'arèola perquè la llet comenci a baixar pels conductes.

Col·loca el dit gros i l'índex uns centímetres per sobre i per sota de l'arèola.

Pressiona cap a les costelles alhora que comprimeixes amb aquests dits l'arèola.

Repeteix aquesta acció rítmicament, rotant la mà per buidar tota la mama intentant ajuntar cada vegada més els dits sense que causi dolor: **col·locar, empènyer, estrènyer.**

El procediment pot durar uns 20 minuts, i es considera buidat el pit quan la llet deixa de fluir. Al principi la llet surt a raig i al final degotant. Això darrer indica que es pot anar donant per acabada aquesta sessió d'extracció de llet.

## EXTRACCIÓ MECÀNICA

Munta l'extractor seguint les instruccions del fullet.

El disseny de l'ansa de l'extractor permet començar amb l'acció de succió ràpida, denominada fase d'estimulació. Per a això, acciona el costat curt de l'ansa (té un dibuix de gotes de llet) amb el dit gros de manera ràpida. **Quan vegis el flux o sentis l'ejecció de llet, pots passar a la fase d'extracció accionant el costat més llarg de l'ansa amb els dits de manera més lenta i profunda.** En fer-ho es crea un buit que facilita el flux de llet. Tu controles el nivell de buit amb la velocitat de la pulsació de l'ansa i la compressió que es crea.



**Assegura't que has desinfectat l'extractor en les darreres 48 hores.**



No subjectis l'extractor pel biberó, ja que pot congestionar els conductes galactòfors i bloquejar-los. Atura l'extracció quan vegis que la llet no flueix o quan s'ompli el biberó.

- Després de l'extracció: **1** Desenrosca el biberó del connector i tanca'l amb la tapa. **2** Apunta la data en una de les etiquetes identificatives. **3** Aferra-la en el biberó. **4** Diposita'l en el congelador, en una bossa que l'aïlli de la resta d'aliments.



En cas que el vulguis completar amb una extracció posterior, pots conservar-lo en la part més freda de la gelera (en la part posterior del prestatge de damunt el compartiment de les verdures, mai en la porta), i recorda que per mesclar dues extraccions de llet ambdues han d'estar fredes. No oblidis posar el biberó en el congelador en ficar-te al llit. El biberó no ha de romandre més d'un dia sense congelar-lo.



# El rentat i la desinfecció són dues activitats diferents i s'han de fer per separat.



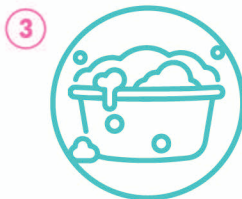
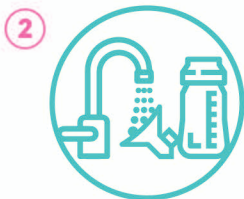
## RENTAT DE L'EXTRACTOR

El rentat consisteix a netejar les superfícies dels components per eliminar les restes de llet.

① **Abans de manipular l'extractor, renta't acuradament les mans amb aigua i sabó.**

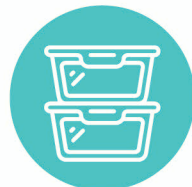
② **Immediatament després de cada ús, desmunta l'extractor i aclareix davall el grifó cada peça al més aviat possible.** És molt important fer l'aclarida immediatament després de l'extracció ja que ajudarà a eliminar els residus de llet materna i evitarà el desenvolupament de bacteris. ③ **En el cas que no el pugui aclarir bé tot d'una, l'has de deixar en remull i rentar-lo adequadament quan puguis.**

*La desinfecció és el procés pel qual s'eliminen els microorganismes (fongs, bacteris, virus...).*



En el cas d'utilitzar un extractor elèctric, només s'han de netejar les parts de l'extractor que estan en contacte amb la llet. El tub d'aspiració que connecta el motor amb les peces d'extracció no ha d'entrar en contacte amb la llet. Aquest tub, igual que el motor, es neteja només per fora amb una tovallola de paper humida. **Si observes restes de llet dins aquest tub, l'has de tirar.**

El rentat dels tubs i de tot el sistema de recollida de llet ha de ser meticulós i vigilar que no quedi adherida cap resta de llet. Aquest rentat es pot fer en el rentaplats a altes temperatures i amb detergent o de forma manual. En aquest darrer cas, és recomanable no col·locar les peces de l'extractor directament en el fregador per aclarir-les o rentar-les. **Es recomana usar una cubeta de rentat neta utilitzada únicament per als productes utilitzats per a l'alimentació del beu.** Si uses un raspall, ha de ser d'ús exclusiu per a l'extractor. Després d'aclarir cada peça, eixuga-les acuradament amb una tovallola de paper. No utilitzis draps de cuina. Una vegada completament seques, **guarda-les en un lloc net i sec** (es recomana usar un recipient per a aliments amb tapa, però sense tancar-la hermèticament per facilitar l'eixugat).



# DESINFECCIÓ DE L'EXTRACTOR

① Després del rentat, la darrera passa és la desinfecció.

Per desinfectar l'extractor pots optar per bullir les peces amb aigua (preferentment destil·lada) durant almenys 5 minuts o utilitzar altres sistemes d'esterilització com la bossa **Quick Clean** per a microones que et facilitam.

② En cas d'usar la bossa Quick Clean, diposita els diferents components de l'extractor (embut, vàlvula i membrana), ja nets, per desinfectar a l'interior de la bossa Quick Clean i ③ afegeix-hi 60 ml d'aigua. No utilitzis un volum inferior ja que les peces podrien encongir.

④ Tanca bé la bossa i diposita-la en el centre del plat.

⑤ Encalenteix la bossa segons:

	1.1.00 W..... 1,5 min	
	800-1.100 W..... 3 min	
	500-750 W ..... 5 min	

⑥ Treu la bossa calenta del microones amb un guant o agafador per a forn i, sense obrir la bossa, retira l'aigua calenta buidant-la pel forat de buidatge que tens en el lateral. Obre la bossa amb cura i extreu totes les peces (recorda rentar-te les mans). Eixuga-les amb paper i guarda-les en una bossa neta o en una capsa hermètica.

⑦ La bossa es pot utilitzar fins a un màxim de 20 vegades. Pots marcar les caselles numerades per saber el nombre de vegades que has usat la bossa.

**No guardis les peces humides o mullades, ja que podria formar-se floridura.**

No utilitzis un drap de cuina per fregar o eixugar els components.

Usa una tovallola de paper. Guarda les peces seques de l'extractor en una bossa o recipient net.



# EMMAGATZEMATGE I TRANSPORT



La llet s'ha d'emmagatzemar en els mateixos envasos que s'utilitzen per a l'extracció, facilitats pel Banc de Llet.

Després de l'extracció, has d'aferrar en l'envàs una de les etiquetes que se t'han facilitat, apuntar-hi la data i congelar immediatament.

Es recomana emplenar els pots fins a les  $\frac{3}{4}$  parts de la capacitat. És factible afegir llet en un envàs amb llet ja extreta i congelada sempre que s'hagi refredat prèviament durant més de tres hores a la gelera. En aquest procés no és necessari rectificar la data en l'etiqueta.

Els has de situar en el congelador a l'interior de la bossa de plàstic que se t'ha subministrat, per mantenir-los aïllats de la resta d'aliments.



## TEMPS DE CONSERVACIÓ I RECOLLIDA DE LA LLET

Els pots amb llet poden estar:

- Una hora a temperatura ambient.
- Un dia a la part central (no a la porta) de la gelera.
- Cinc setmanes en el congelador (aquest període pot arribar a ser de tres mesos si la llet és per a ús propi).

*La llet destinada al Banc de Llet no s'ha d'emmagatzemar en congeladors domèstics (fins a  $-20^{\circ}\text{C}$ ) més de 5 setmanes.*

Abans de complir aquest termini, sol·licita la recollida de la llet cridant al 971 76 42 75.

Evidentment, pots fer-ho abans si has esgotat els envasos, no disposes d'espai en el congelador o per qualsevol altra circumstància.

*La recollida es farà en el teu domicili, en una data i una hora acordades.*



També pots sol·licitar el lliurament de més envasos, bosses d'esterilització, etc.



## PREGUNTES FREQUENTS

### ES POT DONAR LLET SI PRENC UN MEDICAMENT O DURANT UNA MALALTIA?

Si t'han receptat un medicament, producte d'herbolari o parafarmàcia, t'has vacunat o sotmès a proves radiològiques amb contrast o de medicina nuclear, contacta amb el personal del Banc de Llet, que t'indicarà si has d'interrompre la donació o no.

Habitualment les malalties lleus no afecten la llet. No obstant això, és prudent posposar la recollida de llet fins a la recuperació. El mateix ocorre amb qualsevol afectació de la mama o de la zona arèola-mugró.

Davant qualsevol malaltia és aconsellable consultar amb el Banc de Llet, ja que pots haver d'interrompre la donació temporalment.

### HE DE SEGUIR ALGUNA RECOMANACIÓ DIETÈTICA? PUC BEURE ALCOHOL O FUMAR MENTRE DON LLET?

És recomanable una dieta variada, rica en fruita i verdura, i consumir peix **almenys 2 vegades a la setmana**. No és necessari augmentar la ingesta de líquids. S'ha de beure el que és natural, és a dir, bastant per no passar set o almenys per calmar la set, sense arribar a forçar-se a beure sense ganes.

**Pots prendre cafè i begudes amb cafeïna amb moderació, ja que no perjudica el teu fill.** Així mateix, és recomanable prendre 3 o més tassons de llet al dia i utilitzar sal iodada.

En cas de ser vegetariana/vegana consulta en el Banc de Llet la necessitat de suplementar la teva alimentació amb suplementes vitamínics.

Durant el període de donació de llet no es permet el consum de tabac ni de productes que continguin nicotina per a deshabituat-se. Tampoc no està permesa la ingesta d'alcohol. En cas de consum d'alcohol ocasional, evita la recollida de llet en les 12 hores següents.



*Si et sorgeixen més preguntes, no dubtis a cridar-nos al telèfon 971 76 42 75 o també contacta amb nosaltres per correu electrònic a [infotejidos@fbstib.org](mailto:infotejidos@fbstib.org)*