

## La llet extreta

### Aspecte



- La llet recent extreta té un aspecte normal de llet, però, un cop es deixa reposar, apareixen dues capes, una de més líquida i clara a la part inferior i una altra més espessa (com si fos nata) a la part superior. Això és **normal**.
- Simplement s'ha d'agitar el biberó suaument, abans d'administrar la llet al nadó, per mesclar ambdós components.
- Recorda que el color, l'olor i la consistència de la llet pot variar en funció de la dieta materna.
- Si el bebè no s'acaba la presa, s'ha de rebutjar la llet que sobra.

### Conservació







- Es recomana refrigerar la llet fresca que no es faci servir just després de l'extracció.
- A la part més fresca de la nevera es conservarà fins a un màxim de 72 hores (no a la porta).
- La llet que ha estat a la nevera 2 dies o menys es pot congelar, però, una vegada descongelada, només es pot mantenir 24 h al frigorífic i no es pot tornar a congelar.

### Transport



- La llet s'ha de mantenir freda durant el transport, sobretot si el temps que dura el desplaçament és superior a 1 hora o fa força calor. Per això, es pot utilitzar una nevera portàtil o una bossa isotèrmica en la qual col·locarem unes peces refrigerants que s'han de congelar prèviament.
- Si el transport es preveu que sigui curt, menys d'1 hora, no cal fer ús de cap nevera.

 Hospital Universitari  
San Joan  
REUS

 Av. del Dr. Josep Laporte, 2. 43204 Reus  
 977 310 300  
 [www.hospitalsantjoan.cat](http://www.hospitalsantjoan.cat)  
 [info@hospitalsantjoan.cat](mailto:info@hospitalsantjoan.cat)  
 @HospitalReus

HOSPITAL UNIVERSITARI  
SANT JOAN DE REUS

# Funcionament del tirallet



informació

informació

# Recomanacions i funcionament del tirallet

L'objectiu d'aquest díptic és ensenyar com funciona el tirallet a les mares que, per les circumstàncies que siguin, tinguin la necessitat de fer-ne ús.

## Enhorabona, mama!

Has decidit alimentar el teu nadó amb la llet materna, la millor opció de què disposem avui en dia.

Des de la Unitat de Neonatologia volem ajudar-te en tot el que calgui.



## Com iniciar la producció de llet

- 1 És convenient començar al més aviat possible després del part.



- 2 Treu-te la llet almenys 8-9 vegades en 24 hores.



## Funcionament del tirallet a l'Hospital

- És molt important rentar-se bé les mans abans de començar l'extracció de la llet.
- Si no tens el bebè a la vora, el fet de tenir una fotografia del nadó davant, t'animarà durant l'extracció.
- Posa la copa sobre el pit: l'ha de segellar completament perquè l'extracció sigui correcta.
- Posa en marxa l'aparell prement el botó *on/off*. L'extractor començarà a succionar en *fase d'estimulació*.
- Durant l'extracció regula la força de succió al teu gust, girant el botó en el sentit de les agulles del rellotge per augmentar-la o en sentit contrari per disminuir-la.
- Una vegada hagi començat a fluir la llet, prem el botó de l'esquerra per passar a la *fase d'extracció*. Si no es pressiona el botó, el tirallet passa automàticament a la fase d'extracció al cap de 2 minuts.
- Pots augmentar la força del tirallet perquè el rendiment sigui millor, tenint en compte que l'extracció ha de resultar confortable.
- Fes servir l'extractor durant 5 o 7 min a cada pit.



## Extracció a casa o a l'habitació de l'Hospital

- Assegura't que tot l'equip que es fa servir és net.
- Recorda que l'extracció de la llet depèn de tu i del bebè. Per tant, intenta que l'extracció coincideixi amb les possibles preses del nadó. També un bon moment per fer-ho és al matí, que és quan la producció de la llet és més abundant.
- Abans de l'extracció, asseu-te amb una posició còmoda i relaxa't.
- A casa també pots col·locar una fotografia del nadó davant perquè t'ajudi a estimular-te.
- En l'elecció de l'aparell tirallet, cal saber que pot ser manual o elèctric. Si l'extracció ha de ser durant un temps perllongat, pot ser útil el lloguer d'un aparell com el que hi ha a l'Hospital.

