

## Extracció i manipulació de la llet materna



Mesures higièniques i models d'envasos que convé usar:

- La mare, abans d'extreure's la llet, s'ha de rentar les mans.
- La llet s'ha de guardar en envasos de vidre o plàstic dur, aptes per a ús alimentari, prèviament rentats amb aigua calenta i sabó i aclarits o bosses de plàstic d'un sol ús especialment fabricades per a emmagatzemar-hi llet materna.
- S'ha d'apuntar la data d'extracció a l'envas.



## Extracció de llet

- L'extracció de la llet es pot fer a diferents llocs, fins i tot allà on la mare fa feina, de forma manual o amb un tirallet.
- Per traslladar-la l s'ha usar una nevera portàtil o una bossa isotèrmica.
- És convenient emmagatzemar la llet materna en petites quantitats que en facilitin la descongelaació (entre 60 i 120 ml).
- La llet que es vol donar al infant no fa falta que es tregui tota d'una sola vegada.

- Les diferents quantitats de llet que es vagin extraient durant el dia es poden mesclar sempre que les quantitats anteriorment extretes s'hagin mantingut dins la nevera.
- La llet fresca pot ajuntar-se amb la llet congelada sempre que la primera hagi estat refredada almenys una mitja hora a la nevera i que sigui menys quantitat que la llet congelada. D'aquesta manera, en el moment de fer la mescla, 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 4 dies si està dins la nevera entre 0° C i 4° C.
- Fins a 2 setmanes en un congelador situat dins d'una nevera.
- Fins a 3-4 mesos quan el congelador i la nevera tenen portes separades (model combi).
- Fins a 6 mesos o més en un congelador independent que mantingui una temperatura constant de -20° C.



## Encalentir i descongelar la llet

- Descongelar i/o encalentir la llet 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'encalenteixi al foc, -ni directament ni al bany maria, ja que no ha d'arribar al punt d'ebullició per no destruir-ne els nutrients- ni en el microones.
- Si la llet ha estat congelada i descongelada, es pot deixar dins la nevera 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.
- Utilizar envases de cristal o plástico duro, aptos para uso alimentario, previamente lavados con agua caliente y jabón y aclarados después o bolsas de plástico de un solo uso especialmente fabricadas para almacenar la leche materna.
- Marcar los envases con la fecha de extracción de la leche.



## Extracción de la leche

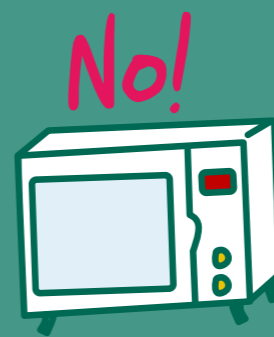
- La extracción de la leche puede realizarse en diferentes lugares, incluso en el lugar de trabajo de la madre, de forma manual o con la ayuda de un sacaleches.
- Para trasladar la leche se debe utilizar una nevera portátil o una bolsa isotérmica.
- Es conveniente almacenar la leche materna en pequeñas cantidades que faciliten su descongelaación (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 mezclar siempre y cuando se hayan mantenido en el frigorífico.
- La leche fresca puede añadirse a la leche congelada siempre y cuando la primera haya sido refrigerada 1/2 hora, y en menor cantidad que la leche congelada. De esta manera al hacer la mezcla, la leche fresca, no descongela la capa superior de la 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 4 días (en el nevera) 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 -20° C.



## Calentamiento y descongelación de la leche

- 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



Donatius al 2051 0096 41 1036068027

## Lactancia materna en los Centros de Educación Infantil (Escoles)



Donativos al 2051 0096 41 1036068027



## Avantatges de la lactància materna

La llet materna és el millor aliment per a l'infant i conté tots els nutrients que necessita.

L'alletament matern crea un vincle especial, tant físic com psicològic, entre mare i el nadó i té molts avantatges, tant per a l'una com per a l'altre.

### Avantatges per a la mare:

- Ajuda a la recuperació de l'úter després del part i en disminueix les pèrdues de sang.
- Ajuda a la recuperació de la figura corporal i la pèrdua de pes.
- Li redueix el risc de càncer de mama i d'ovari.
- Li redueix el risc d'anèmia i d'osteoporosi.
- No suposa una despesa econòmica.



### Avantatges per a l'infant:

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



## Ventajas de la lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento para el niño/ la niña y contiene todos los nutrientes que necesita.

La lactancia materna crea un vínculo especial, tanto físico como psicológico, entre madre e hijo/a y tiene grandes ventajas para ambos.

### Ventajas para la madre:

- Le ayuda en la recuperación del útero después del parto y disminuye el sangrado.
- Le ayuda en la recuperación del cuerpo (de la silueta y pérdida de 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/la 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.).

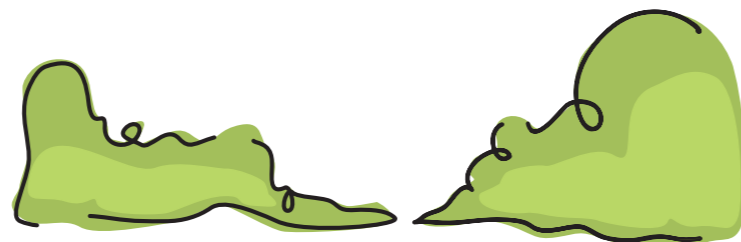


## La lactància materna a les Escoletes

Les escoletes poden facilitar que les mares puguin continuar l'alletament matern, tant de forma presencial, com mitjançant l'administració de la llet que la mare s'hagi extret prèviament.

Per a l'alletament matern, les escoletes han de garantir:

- La possibilitat que la mare doni el pit a l'Infant a la mateixa aula o en un altre espai del centre, posant especial interès en que això es faci amb el màxim respecte tant per als propis ritmes individuals com per als de grup.



## Lactancia materna en los Centros de Educación infantil (Escoletes)

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.

Para la lactancia materna los Centros (Escoletes) 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 del Centro poniendo especial cuidado en que se haga con el máximo respeto tanto para los propios ritmos individuales como para los del grupo.



■ La possibilitat de guardar a la nevera o congelador del centre les unitats de llet materna aportades per la família per a cada dia. En aquest cas és necessari que la llet arribi degudament emmagatzemada 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 al infant (etiquetat amb el nom del nin o nina i la data de consumició). El personal del centre ha de mantenir la llet a la nevera/congelador i l'ha d'encalentir en el moment de donar-la al 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

■ L'OMS recomana la lactància materna exclusiva durant els primers 6 mesos de vida del nou nat. A partir d'aquest moment és necessari afegir gradualment nous aliments a la seva dieta, però és important continuar oferint-li llet materna perquè es desenvolupi millor. L'OMS recomana fins 2 anys o més.

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

■ El fet que la mare es reincorpori al lloc de feina o bé que l'infant vagi a l'escoleta no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna.

■ 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/la niña (etiquetado con el nombre del niño o niña y la fecha de consumición). El personal del Centro debe mantener la leche en el frigorífico/congelador y calentarla en el momento de dársela al niño/la niña.

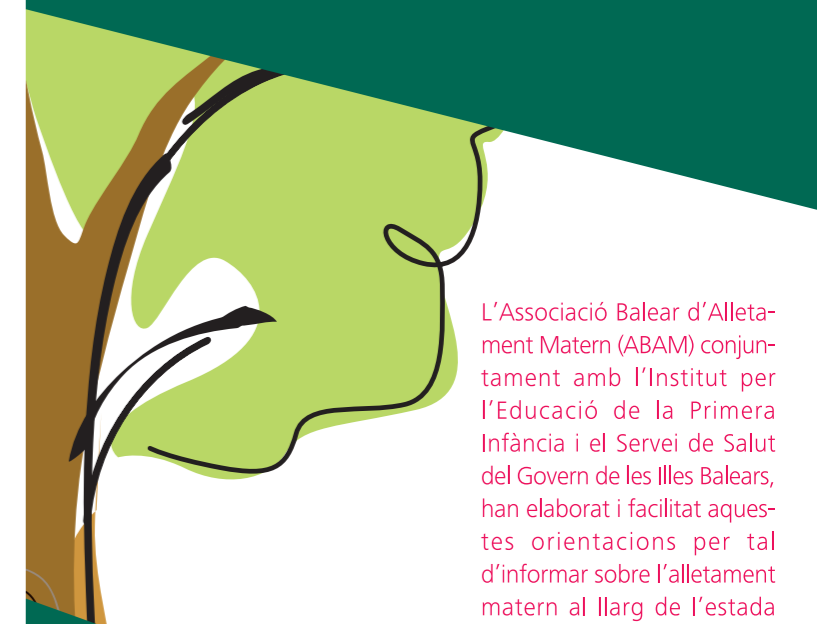
En cualquier caso, la familia tendrá que establecer con la dirección del Centro un acuerdo en este sentido.

## Tiempo recomendado para la lactancia materna

■ La OMS recomienda 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/ la niña, pero es importante Continuar ofreciéndole leche materna para su mejor desarrollo. La OMS recomienda hasta 2 años o más.

■ 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/la niña vaya a un Centro de Educación Infantil (Escoleta) no debe suponer el abandono de la lactancia materna.



L'Associació Balear d'Alletament Matern (ABAM) conjuntament amb l'Institut per l'Educació de la Primera Infància i el Servei de Salut del Govern de les Illes Balears, han elaborat i facilitat aquestes orientacions per tal d'informar sobre l'alletament matern al llarg de l'estada dels infants a l'escoleta.

**ABAM Mallorca**  
Tels. 617 897 175 -  
637 250 508 - 656 587 657  
abamlactancia@hotmail.com

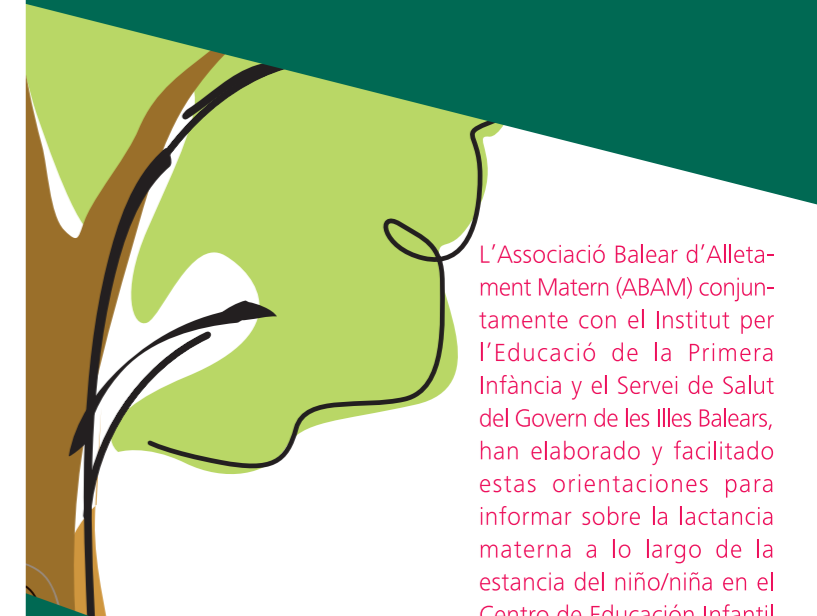
**ABAM Eivissa**  
Tel. Ana 616 896 586 - Esther 679 474 658  
Rocío 625 658 422 - Thaïs 687 963 279  
abameivissa@hotmail.com

www.abamlactancia.org

**Tel. d'Ajuda a la Lactància** 971 21 23 74 Ext. 3716  
D.G. Salut Pública i Participació  
Conselleria de Salut i Consum

**Institut per a l'Educació Primera Infància** - 971 17 71 88  
http://weib.caib.es/iepi - institutprimerainfancia@dgplacen.caib.es

Font del text: Generalitat de Catalunya



L'Associació Balear d'Alletament Matern (ABAM) conjuntament amb el Institut per l'Educació de la Primera Infància i el Servei de Salut del Govern de les Illes Balears, han elaborat i facilitat aquestes orientacions per tal d'informar sobre la lactància materna a lo largo de la estancia del niño/niña en el Centro de Educación Infantil (Escoleta).

**ABAM Mallorca**  
Tels. 617 897 175 -  
637 250 508 - 656 587 657  
abamlactancia@hotmail.com

**ABAM Eivissa**  
Tel. Ana 616 896 586 - Esther 679 474 658  
Rocío 625 658 422 - Thaïs 687 963 279  
abameivissa@hotmail.com

www.abamlactancia.org

**Tel. d'Ajuda a la Lactància** 971 21 23 74 Ext. 3716  
D.G. Salut Pública i Participació  
Conselleria de Salut i Consum

**Institut per a l'Educació Primera Infància** - 971 17 71 88  
http://weib.caib.es/iepi - institutprimerainfancia@dgplacen.caib.es

Fuente del texto: Generalitat de Catalunya