

# Extracci3n y manipulaci3n de la leche materna

- Medidas higi3nicas 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 pl3stico duro, aptos para uso alimentario, previamente lavados con agua caliente y jab3n y aclarados despu3s o bolsas de pl3stico de un solo uso especialmente fabricadas para almacenar la leche materna.
  - Marcar los envases con la fecha de extracci3n de la leche.

## Extracci3n de la leche

- La extracci3n 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 port3til o una bolsa isot3rmica.
- Es conveniente almacenar la leche materna en peque1as cantidades que faciliten su descongelaci3n (entre 60 y 120ml).
- No es necesario extraer de una sola vez la leche que se desea dar al beb3.
- Las distintas cantidades de leche que se vayan sacando a lo largo del d3a se pueden mezclar siempre y cuando se hayan mantenido en el frigor3fico.
- La leche fresca puede a1adirse 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.

# Extracci3 i manipulaci3 de la llet materna

- Mesures higi3niques i models d'envasos que conv3 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 pl3stic dur, aptes per a 3s alimentari, pr3viament rentats amb aigua calenta i sab3 o aclarits o bosses de pl3stic d'un sol 3s especialment fabricades per a emmagatzemar-hi llet materna.
  - S'ha d'apontar la data d'extracci3 a l'envas.

## Extracci3 de llet

- L'extracci3 de la llet es pot fer a diferents llocs, fins i tot all3 on la mare fa feina, de forma manual o amb un tira-llet.
- Per traslladar-la l s'ha usar una nevera port3til o una bossa isot3rmica.
- 3s convenient emmagatzemar la llet materna en petites quantitats que en facilitin la descongelaci3 (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 desf3 la capa superior de llet congelada.

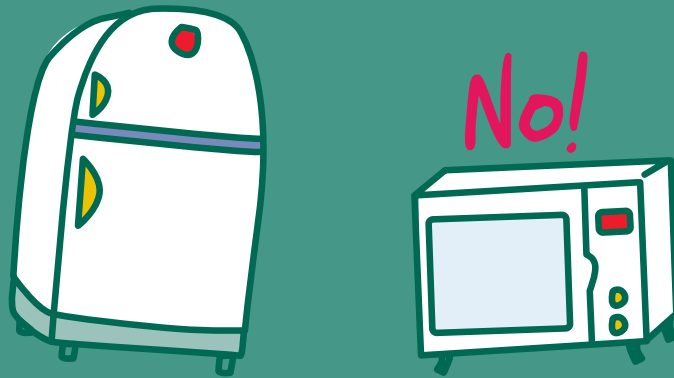
## Temperaturas de conservaci3n de la leche

- Hasta 25° C de 4 a 6 horas.
- Entre 19° C y 22° C hasta 10 horas.
- Hasta 15° C se mantiene m3ximo 24 horas.
- 0° C y 4° C (en el nevera) hasta 4 d3as.
- En un congelador situado dentro de un frigor3fico hasta 2 semanas.
- Cuando el congelador y el frigor3fico tienen puertas separadas (tipo combi) hasta 3-4 meses.
- En un congelador independiente que mantenga una temperatura constante de -20° C hasta 6 meses o m3s.



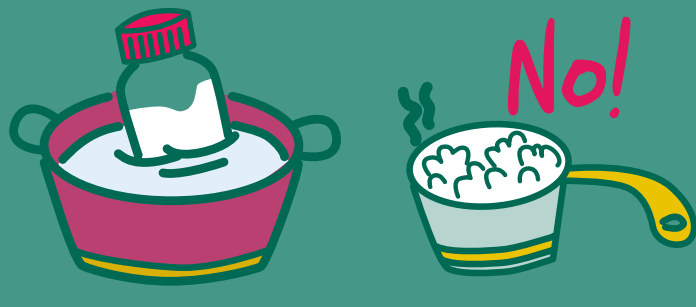
## Calentamiento y descongelaci3n de la leche

- 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 ba1o mar3a, ya que no debe llegar al punto de ebullici3n 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.



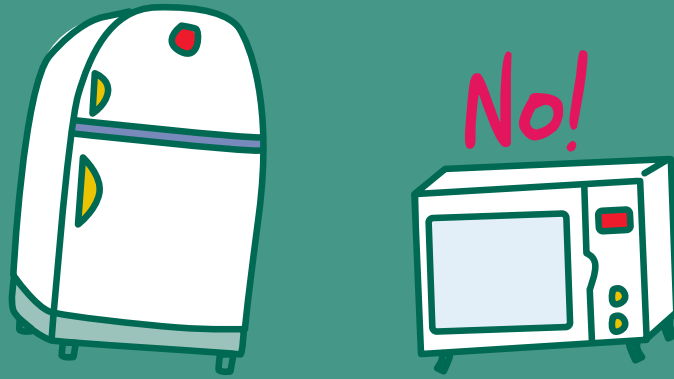
## Temperatures de conservaci3 de la llet

- De 4 a 6 hores quan es mant3 a 25° C.
- Fins a 10 hores quan es mant3 entre 19° C i 22° C.
- Fins a 24 hores quan es mant3 a 15° C.
- Fins a 4 dies si est3 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 m3s 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'env3s dins d'un recipient d'aigua calenta fins que arribi a la temperatura d'uns 36° C que 3s com surt del cos.
- 3s important que la llet no s'encalenteixi al foc, -ni directament ni al bany maria, ja que no ha d'arribar al punt d'ebullici3 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.



### Lactancia materna en los centros de educaci3n infantil (Escoletes)

ABAM  
Associaci3 Balear de Aliments i Nutrici3  
10<sup>a</sup> aniversari  
1988-2018

Govern de les Illes Balears  
Servei de Salut

IEPI  
Institut per a l'Educaci3 de la Primera Inf3ncia  
Conselleria d'Educaci3 i Cultura

FEDALMA  
Federaci3 Balear de Aliments i Nutrici3  
Presidenci3 Balear

FELIB  
Federaci3 d'Entitats Locals de les Illes Balears

unicef

### Alletament matern a les Escoletes

ABAM  
Associaci3 Balear de Aliments i Nutrici3  
10<sup>a</sup> aniversari  
1988-2018

Govern de les Illes Balears  
Servei de Salut

IEPI  
Institut per a l'Educaci3 de la Primera Inf3ncia  
Conselleria d'Educaci3 i Cultura

FEDALMA  
Federaci3 Balear de Aliments i Nutrici3  
Presidenci3 Balear

FELIB  
Federaci3 d'Entitats Locals de les Illes Balears

unicef





## 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.).



## 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 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.



## Avantatges de la lactància materna

La llet materna és el millor aliment per a un 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.).

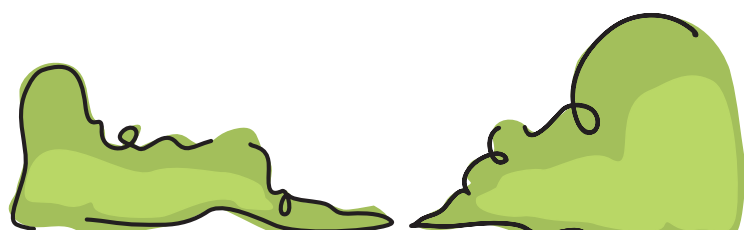


## La lactància materna a les Escoletes

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.



- 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'encalientir 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.



L'Associació Balear d'Alletament Matern (ABAM) conjuntament con el Institut per l'Educació de la Primera Infància y el Servei de Salut del Govern de les Illes Balears, han elaborado y facilitado estas orientaciones para informar sobre la lactancia 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](http://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 de Primera Infància** - 971 17 71 88 - <http://web.caib.es/iepi>  
[institutprimerainfancia@dgplacen.caib.es](mailto:institutprimerainfancia@dgplacen.caib.es)

**Fuente del texto:** Generalitat de Catalunya

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](http://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 de Primera Infància** - 971 17 71 88 - <http://web.caib.es/iepi>  
[institutprimerainfancia@dgplacen.caib.es](mailto:institutprimerainfancia@dgplacen.caib.es)

**Font del text:** Generalitat de Catalunya