



La llet materna es pot extreure per a l'ús posterior d'aquesta i ser utilitzada quan les circumstàncies impedeixen la lactància materna directa o quan hi ha excés de llet. Hi ha dos tipus de tirallets:

- **Manuais:** Són útils, però es triga més estona.
- **Elèctrics:** Els més recomanables, fan succió sense esforç de la mare i són més efectius.

COM EXTREURE LA LLET?

L'extracció i la durada d'aquesta dependrà de l'objectiu de l'extracció:

- **Ingurgitació mamària:** És una complicació habitual que sorgeix en el moment de la pujada de la llet. Pots notar els pits molt durs, calents, inflats i febrícula. S'aconsella que mentre el nadó faci la presa, utilitzis el tirallets aproximadament durant 7-10 minuts a l'altre pit. És a dir, estimular el pit dret si el nadó menja de l'esquerra i en la següent presa intercanviar-ho.
- **Mastitis:** Independentment de si el nadó fa la presa de pit o no, cal posar-se el tirallets fins que deixi de gotejar el pit. Pots fer massatge en els nòduls que notis més inflats per afavorir el drenatge.
- **Estimulació:** Per augmentar la producció de llet pots fer l'extracció poderosa. Aquesta tècnica consisteix a estimular cada pit durant 10 minuts, parar 10 minuts i repetir el procés fins completar 1 hora (3 cicles). Pots fer-ho a qualsevol hora del dia, però a la nit la prolactina (hormona encarregada de la producció de llet) és quan arriba als punts més alts (3-4 de la matinada), afavorint més la producció.
- **Banc de llet o separació mare-nadó:** Posar tirallets cada 3 hores durant aproximadament 7-10 minuts a cada pit.

COM CONSERVAR LA LLET?

CONDICIONS DE LA LLET	A TEMPERATURA AMBIENT (MENYS 25°)	A LA NEVERA	CONGELADORA L'INTERIOR DE LA NEVERA	CONGELADOR INDEPENDENT A NEVERA
LLET FRESCA (NO CONGELADA PRÈVIAMENT)	6 - 8 hores	3 dies	15 dies	6 mesos
DESCONGELADA A NEVERA	4 hores	24 hores	No es pot tornar a congelar	No es pot tornar a congelar
DESCONGELADA AL BANY MARIA	30 minuts	4 hores	No es pot tornar a congelar	No es pot tornar a congelar
LLET SOBRRANT DE LA PRESA	Rebutjar			

*Per congelar la llet utilitza bosses especials i no les omplis totalment, ja que la llet conservada s'expandeix. Congela sempre amb la bossa en posició horitzontal per evitar la separació de les capes de la llet.