



## BANC DE LLET MATERNA

## COM M'HE D'EXTREURE I CONSERVAR LA LLET?

## ¿CÓMO TENGO QUE EXTRAERME Y CONSERVAR LA LECHE?

### ABANS DE L'EXTRACCIÓ

- Recull el teu cabell amb una goma si creus que pot entrar en contacte amb el recipient col·lector o tirallet.
- Dutxa't diàriament i si cal, renta't les aurèoles i els mugrons abans de l'extracció.
- **Renta't les mans amb aigua i sabó durant 1 minut.**
- És recomanable que, si en tens, també usis algun gel desinfectant amb alcohol per a les mans.
- En el cas de fer servir guants, haurien de ser d'un únic ús i s'han de llençar en acabar el procés.
- Posa't una mascareta durant tot el procés i no te la treguis fins que no hakis guardat el tirallet rentat i esterilitzat.
- **No manipulis mai la mascareta durant el procés.**
- Evita posar a les mames productes que puguin alterar el gust o l'olor de la llet, com les cremes i els perfums.
- Prepara el material necessari per a l'extracció, com els recipients estèrils proporcionats pel Banc de Llet.
- Si el tirallet és nou o fa una setmana o més que no heu fet extracció, esterilitzeu les peces fungibles abans del seu ús.

### DURANT L'EXTRACCIÓ

- Situa't en un ambient tranquil on puguis fer l'extracció de manera relaxada.
- Pots fer l'extracció amb el tirallet del Banc de Llet, amb un de propi o fer l'extracció manual.
- Si fa més de 6 mesos que fas servir un tirallet propi, has de canviar les peces fungibles.
- Si fas servir el tirallet que t'ha proporcionat el Banc de Llet i, durant l'extracció, et fa mal el mugró o no et surt gaire llet, posa't en contacte amb nosaltres i mirarem si el problema és una mida de l'embut no adequada.
- Utilitza directament els pots que proporciona el Banc de Llet i, en el cas de fer extracció amb tirallet, enrosca'ls al tirallet. També es poden fer servir les bosses estèrils que es poden comprar a les farmàcies. No facis servir pots estèrils d'orina ni altres tipus de recipients reutilitzats.
- **Obre l'embolcall dels recipients estèrils just en el moment de l'extracció.**
- No omplis els pots fins dalt de tot perquè es farien malbé durant la congelació. És aconsellable omplir cada pot només  $\frac{3}{4}$  de la seva capacitat.
- Evita transvasar la llet de recipient a recipient: la llet per donar s'ha d'extreure directament als pots que t'ha proporcionat el Banc de Llet.
- Pots extreure't llet d'ambdues mames en un mateix pot, sempre que sigui de la mateixa presa.

### ANTES DE LA EXTRACCIÓN

- Recoge tu cabello con una goma si crees que puede entrar en contacto con el recipiente colector o sacaleches.
- Dúchate diariamente y, si es necesario, lávate las aureolas y los pezones antes de la extracción.
- **Lávate las manos con agua y jabón durante 1 minuto.**
- Es recomendable que, si tienes, también uses algún gel desinfectante con alcohol para las manos.
- En el caso de utilizar guantes, deberían ser de un único uso y se tienen que tirar al terminar el proceso.
- Ponte una mascarilla durante todo el proceso y no te la quites hasta que no hayas guardado el sacaleches lavado y esterilizado.
- **No manipules nunca la mascarilla durante el proceso.**
- Evita ponerte en las mamas productos que puedan alterar el sabor o el olor de la leche, como las cremas y los perfumes.
- Prepara el material necesario para la extracción, como los recipientes estériles proporcionados por el Banc de Llet.
- Si el sacaleches es nuevo o hace una semana o más que no has hecho extracción, esteriliza las piezas fungibles antes de su uso.

### DURANTE LA EXTRACCIÓN

- Ponte en un ambiente tranquilo donde puedas hacer la extracción de manera relajada.
- Puedes hacer la extracción con el sacaleches del Banc de Llet, con uno propio o hacer la extracción manual.
- Si hace más de 6 meses que usas un sacaleches propio, tienes que cambiar las piezas fungibles.
- Si usas el sacaleches que te ha proporcionado el Banc de Llet y durante la extracción te duele el pezón o no consigues sacarte mucha leche, ponte en contacto con nosotros para ver si el problema es una medida del embudo no adecuada.
- Utiliza directamente los botes que proporciona el Banc de Llet y, en el caso de hacer la extracción con el sacaleches, enróscales al sacaleches. También puedes utilizar las bolsas esterilizadas que se pueden comprar en las farmacias. No utilices botes estériles de orina ni otros tipos de recipientes reutilizados.
- **Abre el envoltorio de los recipientes estériles justo en el momento de la extracción.**
- No llenes los botes hasta arriba porque se estropearían durante la congelación. Es aconsejable llenar cada bote solo hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad.
- Evita pasar la leche de recipiente en recipiente: la leche para donar se tiene que extraer directamente a los botes que te ha proporcionado el Banc de Llet.
- Puedes extraerte leche de ambas mamas en un mismo bote, siempre que sea de una misma toma.

## DESPRÉS DE L'EXTRACCIÓ

- **Tanca ràpidament el recipient amb llet.**
- Posa el teu nom i cognoms, la quantitat extreta i la data d'extracció a l'etiqueta, i enganxa-la a un lloc visible. **És important fer servir bolígraf i no fer servir cap rotolador normal o permanent per evitar que es perdi informació durant la congelació.**
- **Després de cada ús, renta immediatament cadascuna de les parts del tirallet amb aigua abundant i sabó, i eixuga-les molt bé amb paper d'un sol ús.** Pots posar-ho tot al rentaplats, a temperatura màxima.
- **Esterilitza les parts fungibles del tirallet amb aigua bullint entre 5-15 minuts, com a mínim un cop al dia.** Pots fer servir un altre mètode d'esterilització (bosses microones, esterilitzador, etc). **Asseca'l molt bé amb paper d'un sol ús i protegeix-lo del contacte amb productes alimentaris i utensilis de cuina, en un lloc net i sec.**
- **Evita el contacte dels recipients col·lectors i del tirallet amb el drap de cuina.**

## CONSERVACIÓ DE LA LLET

- Congela la llet sempre just després de ser extreta. No la deixis a la nevera durant hores per continuar reomplint els recipients.
- Utilitza un recipient per a cada extracció de llet i, encara que no estigui ple, congela'l i no el tornis a obrir.
- **Evita que els recipients estiguin en contacte amb d'altres aliments al congelador.**
- Guarda els recipients amb llet a dintre de la bossa de plàstic zip que et donem amb els recipients o en una bossa de plàstic d'un únic ús.
- No mantinguis més de 4 setmanes els recipients congelats. Contacta amb el Banc de Llet per demanar que passem a recollir la llet. Truca'ns al **935 573 566** i organitzarem la recollida.
- Entrega la llet en la bossa zip que et donem o en una bossa d'un únic ús.
- Col·loca les donacions amb la bossa dintre de la nevera que portarà el transportista fins a casa teva.
- Quan faci més de 6 mesos que no dones llet i no ens ho hages comunicat explícitament, et donarem de baixa.

Consulta el calendari de recollides a domicili:



## DESPUÉS DE LA EXTRACCIÓN

- **Cierra rápidamente el recipiente con leche.**
- Pon tu nombre y apellidos, la cantidad extraída y la fecha de extracción en la etiqueta, y pégala en un lugar visible. **Es importante utilizar bolígrafo y no utilizar ningún rotulador normal o permanente para evitar que se pierda información durante la congelación.**
- **Después de cada uso, lava inmediatamente cada una de las partes del sacaleches con agua abundante y jabón, y sécalas muy bien con papel desechable.** Puedes ponerlas en el lavavajillas, a temperatura máxima.
- **Esteriliza las partes fungibles del sacaleches con agua hirviendo durante 5-15 minutos como mínimo una vez al día.** Puedes utilizar otro método de esterilización (bolsas microondas, esterilizador, etc). **Sécalo muy bien con papel de un solo uso y protégelo del contacto con productos alimentarios y utensilios de cocina, en un sitio limpio y seco.**
- **Evita el contacto de los recipientes colectores y del sacaleches con los trapos de cocina.**

## CONSERVACIÓN DE LA LECHE

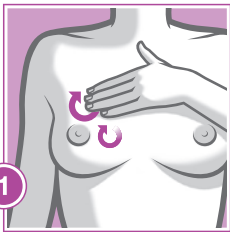
- Congela la leche siempre justo después de ser extraída. No la dejes en la nevera durante horas para continuar relleno los recipientes.
- Utiliza un recipiente para cada extracción de leche y, aunque no esté lleno, congélalo y no lo vuelvas a abrir.
- **Evita que los recipientes estén en contacto con otros alimentos en el congelador.**
- Guarda los recipientes con leche dentro de la bolsa de plástico zip que te damos con los recipientes o en una bolsa de plástico de un único uso.
- No mantengas más de 4 semanas los recipientes congelados. Contacta con el Banc de Llet para pedir que pasemos a recoger la leche. Llámamos al **935 573 566** y organizaremos la recogida.
- Entrega la leche en la bolsa zip que te damos o en una bolsa de un único uso.
- Coloca las donaciones con la bolsa dentro de la nevera que llevará el transportista hasta tu casa.
- Cuando lleves más de 6 meses sin donar leche y no nos lo hayas comunicado explícitamente, te daremos de baja.

Consulta el calendario de recogidas a domicilio:



1. Estimulació del flux de llet

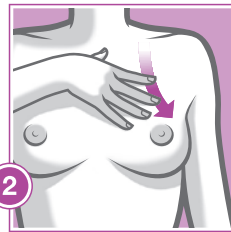
- Estimula't el pit tal com s'indica:



Aplica un massatge breu al pit: oprimeix el pit cap al tòrax (costelles) i fes moviments circulars, amb els dits situats en un mateix punt, sense fer-los lliscar sobre la pell. Després d'uns segons, canvia de zona.  
 Aplica un masaje breve al pecho: oprime el pecho hacia el tórax (costillas) y haz movimientos circulares, con los dedos situados en un mismo punto, sin hacerlos deslizar sobre la piel. Después de unos segundos, cambia de zona.

1. Estimulación del flujo de leche

- Estimúlate el pecho como se indica:



Aplica un massatge des de la part superior fins al mugró.  
 Aplica un masaje desde la parte superior hasta el pezón.

2. Tècniques d'extracció

La llet materna es pot extreure manualment o bé amb un tirallet.  
 En qualsevol cas, l'extracció millora amb la pràctica i la regularitat.

2. Técnicas de extracción

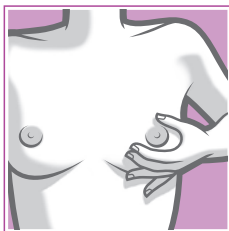
La leche materna se puede extraer manualmente o con un sacaleches.  
 En los dos casos, la extracción mejora con la práctica y la regularidad.

2.1. Extracció manual: tècnica de Marmet

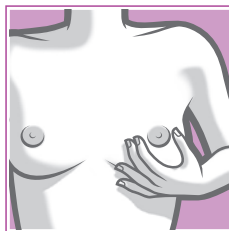
- Col·loca el polze, l'índex i el dit del mig en forma de "C", a una distància d'uns 3-4 cm de separació del mugró.

2.1. Extracción manual: técnica de Marmet

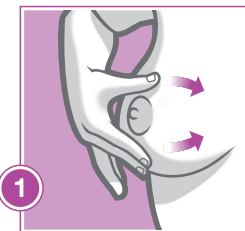
- Coloca el pulgar, el índice y el dedo del medio en forma de "C", a una distancia de unos 3-4 cm de separación del pezón.



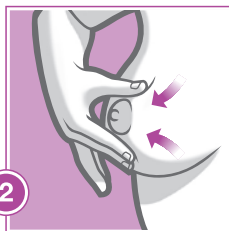
- Prem el pit i deixa'l anar de la manera que s'indica.



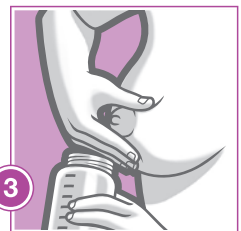
- Presiona el pecho y suéltalo de la forma que se indica.



Pressió cap a les parets del pit  
 Presiona hacia las paredes del pecho



Retorn  
 Regreso



Final de la manipulació  
 Final de la manipulación

- Repeteix l'operació rítmicament fins que es buidi.  
Per descarregar altres parts del pit, fes rodar la posició dels dits.
- Per evitar els hematomes i les irritacions, és important no prémer i espremer el pit, no fer lliscar les mans per la pell ni estirar cap enfora el pit i el mugró.

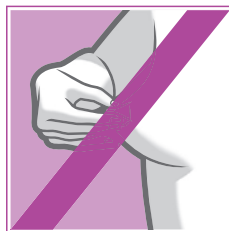
- Repite la operación rítmicamente hasta que se vacíe.  
Para descargar otras partes del pecho, rueda la posición de los dedos.
- Para evitar hematomas e irritaciones, es importante no presionar y exprimir el pecho, no deslizar las manos por la piel ni estirar hacia fuera el pecho y el pezón.



No prémer  
No presionar



No fer lliscar les mans  
No deslizar las manos



No estirar  
No estirar

## 2.2. Extracció amb tirallet

Cal seguir les recomanacions de cada model i fabricant per utilitzar correctament el tirallet.

Si fas servir el tirallet que t'hem facilitat, consulta el fullet informatiu adjunt.

L'extracció té dues fases:

- La primera, per estimulació, imita la succió i, per tant, facilita la producció de llet.
- La segona, per expressió, ja permet obtenir la màxima extracció de llet.

## 2.2. Extracción de la leche con el sacaleches

Se tienen que seguir las recomendaciones de cada modelo y fabricante para utilizar correctamente el sacaleches.

Si utilizas el sacaleches que te hemos facilitado, consulta el folleto informativo adjuntado.

La extracción tiene dos fases:

- La primera, por estimulación, imita la succión y, por lo tanto, facilita la producción de leche.
- La segunda, por expresión, ya permite obtener la máxima extracción de leche.

Per a qualsevol consulta pots trucar a

**Atenció a la donant al 935 573 566**  
o bé al centre on t'hem donat el kit.

Consulta els telèfons i horaris al web  
[bancsang.net/llet](http://bancsang.net/llet)

Para cualquier consulta puedes llamar a

**Atención a la donante al 935 573 566**  
o al centro donde te han dado el kit.

Consulta los teléfonos y horarios en la web  
[bancsang.net/leche](http://bancsang.net/leche)