



General | | Actualitzat el 12/09/2022 a les 07:30

Trucs per extreure't la llet del pit

Tips molt útils de les llevadores i consultores internacionals de lactància de Més que Llet

[inicicentrareport]No aconsegueixo omplir ni un biberó amb l'extractor... Em surten clivelles amb el tirallets... Torno a la feina remunerada i no tinc prou llet emmagatzemada.... Què faig?

Quan s'apropa el moment de separar-te de la teva criatura unes hores al dia, moltes mares s'angoixen perquè tenen **dificultats per extreure's la llet**. I és que no sempre és fàcil. I encara més si tenim en compte que aquest moment, que sol ser més enllà dels primers tres mesos, coincideix amb un canvi de funcionament de la glàndula mamària que fa que **els pits estiguin més buits** i s'omplin passat un o dos minuts després de l'inici de la succió.

És l'anomenada **crisi dels tres mesos**, una etapa molt relacionada amb el **deslletament** però també amb les dificultats d'extracció perquè les mares es noten els pits tous, les criatures els buiden de seguida i això fa augmentar la por a no tenir prou llet per preparar un bon banc. El cert, però, és que no és així. Continua havent-hi llet, però el sistema de producció dels pits funciona diferent i les criatures tenen molt més entrenada la tècnica.

Així que si has d'extreure't llet, el primer que has de saber és que és més fàcil els primers tres mesos perquè els pits van més plens i la producció té un **control neuroendocrí** amb la segregació de dues hormones: la prolactina i l'oxitocina.

Si ho has de fer més enllà dels tres mesos, aquí tens alguns **consells** de les llevadores i consultores de lactància internacionals de **Més que Llet**:

[GotaVerdaPle] **Aprèn una bona tècnica d'extracció manual**. Idealment tota mare després de parir hauria de rebre assessorament en aquest sentit. Hi ha dones que no saben que no s'ha de pressionar el mugró, etc.

[GotaVerdaPle] **Busca un lloc tranquil i còmode**. L'oxitocina, que actua en la producció i secreció de la llet, té una hormona antagonista, l'adrenalina. Aquest és un mecanisme evolutiu que hem heretat com a mamífers fet perquè s'aturi la producció quan s'està en perill. A les persones humanes ens afecta en el sentit que si hi ha un factor estressant, anem amb pressa o l'entorn no és prou íntim, la producció de llet no flueix.

[GotaVerdaPle] **Tingues una foto o una peça de roba de la teva criatura a l'abast**. Un bon recurs també és agafar una peça de roba o mirar una foto de la teva criatura ja que l'oxitocina se segrega amb l'olor del teu fill/a o pensant en ell/a. Això explica perquè a vegades quan sentim el plor d'una criatura, de cop, notem com s'omplen els pits.

[GotaVerdaPle] **Si utilitzes tirallet, que tingui una copa amb talla adequada**. La mida de la copa de l'embut, en cas d'extractor, és molt important. Sense decantar-nos per cap marca, és fonamental que sigui un bon tirallets, que tingui un bon motor i que la talla de l'embut sigui l'adequada. Si l'embut és petit pot provocar clivelles, i si és massa gran pot ser que no sigui efectiu.

[GotaVerdaPle] **Treu-te la llet una hora després de la presa**. Hi ha moltes mares que s'inquieten per si tindran prou llet pel seu nadó si comencen a extreure'n. Una bona manera de calmar aquesta angoixa és fer l'extracció una hora després de la presa de la criatura, així deixes prou marge per quan torni a requerir el pit.



[GotaVerdaPle] **Extreu-te llet, si pots, entre la 1 i les 5 del matí**, és quan és més alt el pic de prolactina. Per això són tan importants les preses de la nit. Si vas buidant només un pit durant aquestes hores, al matí tindràs l'altre molt ple.

[GotaVerdaPle] **Durant la nit, ofereix un sol pit** i a primera hora del matí extreu-te la llet del pit ple.

[GotaVerdaPle] **Aprofita que el teu fill/a succona per fer l'extracció**. El reflex d'ejecció fa que quan la teva criatura mama d'un pit, l'altre s'ompli. Per això és un bon moment també per extreu-te'n.

[GotaVerdaPle] **Tapa el tirallet per no veure ni controlar la llet que surt**. Aquest pot ser un factor estressant i no ajudar-te en el procés.

[ficentrareport]