

Com administrar?

El millor és escalfar la xeringa entre les mans i administrar el calostre amb ella. Per administrar-ho hi ha diferents tècniques, i dependrà del motiu de la seva administració, de qui l'administra i de l'estat, tant del nadó com de la mare.



El mètode més indicat seria **dit-xeringa** seguit del de **xeringa sol**.

- Amb les mans ben netes, asseure's còmodament, i **col·locar el nadó incorporat entre les cames**, de cara.
- Estimular el **paladar amb el dit petit de la mà**, fent diferents moviments de fora cap endins. No sobrepassar el primer terç de la llengua per a no provocar nàusees.
- La xeringa es posa per una de les **comissures labials** (no pel centre de la boca).
- Quan el nadó inicia la succió, es col·loca **una gota de calostre a la boca** i s'espera a que succioni i s'ho empassi. Després, serà el nadó qui **anirà xuclant** el que hi ha a la xeringa amb la seva succió.

Quadre de conservació llet/calostre

	Temperatura ambient	Frigorífic	Congelador */**	Congelador porta separada ***	Congelador ****
Calostre	Calostre	24h	1 setmana	1 setmana	2 setmanes
Calostre descongelat	8h	12-14h	No tornar a congelar	No tornar a congelar	No tornar a congelar
Recent treta i tancada en un recipient	6-8h a 25º max.	2-3 dies a 4º o menys	2 setmanes	3 mesos	6-12 mesos a -20º o menys
Descongelada poc a poc i sense fer servir	Fins la propera presa i no més de 4h	1 dia	No tornar a congelar	No tornar a congelar	No tornar a congelar
Descongelada amb aigua calenta	Fins que s'acabi la presa	4h	No tornar a congelar	No tornar a congelar	No tornar a congelar
El que sobra d'una presa	Fins que s'acabi la presa	Llençar	No congelar	No congelar	No congelar



EXTRACCIÓ PRENATAL DEL CALOSTRE

Beneficis de l'extracció prenatal de calostre

- Disminuir les pors relacionades amb la pròpia capacitat d'alletar i augmentar l'**autoconfiança i seguretat**.
- Estimular la **glàndula mamària** i augmentar els receptors d'oxitocina i prolactina.
- Activar i estimular la **lactogènesi I** i evitar el retard de la lactogènesi II.
- Facilitar l'**autoconeixement dels pits** i el seu funcionament.
- Aprendre a **extreure i conservar** el calostre.
- Disminuir la incidència de **suplementació** amb sucedanis i els seus riscos associats.
- Evitar que els nadons arribin al 10% de la **pèrdua de pes** al naixement.
- Evitar **exposicions precoces a la proteïna de la vaca** (present en els sucedanis de llet materna) que està associat a augment de risc de patir malalties com a obesitat, diabetis i al·lèrgies.

Tècnica

1. Rentat de mans
2. Escalfor prèvia
3. Preparar el material de recollida
4. Estimulació/massatge per desencadenar el reflex de l'oxitocina
5. Estimulació/extracció del calostre amb polze i índex a l'aureola a uns 3-4 cm del mugró i empènyer cap a les costelles (no cap a fora), notant la glàndula entre els dits

Durada: 20 minuts màxim, alternant 5 minuts per pit i rotant la posició dels dits.



Material a preparar

- Xeringues estèrils d'1 ml o recipients recol·lectors de calostre
- Taps estèrils
- Bosses de plàstic petites
- Retolador per marcar la data



Recol·lecció, conservació i transport de la llet

- Recollir les gotes en xeringa estèril i tap (o recipient adaptat). Guardar a la nevera per properes extraccions del mateix dia.
- Fer servir una xeringa per dia.
- Congelar amb la data al final del dia.
- Transport a l'hospital en fred després del part. Te'l poden guardar a la nevera del servei.
- Escalfar amb les mans i es pot administrar en qualsevol moment.

Quan es pot donar al nadó?

- Quan el nadó **no s'agafa al pit dins de les primeres 2 hores** de vida, fent una presa efectiva.
- Tots els nadons fan un descans fisiològic després d'aquestes 2 primeres hores. Quan aquest **descans s'allarga més del que és habitual i no s'aconsegueix que s'agafi al pit** de manera efectiva es pot donar el calostre extret.
- Quan fan **hipoglicèmies** (baixades de sucre). No a tots els nadons està indicat mirar-li el sucre.
- Quan hi ha una **pèrdua de pes** al voltant del 7% o més.
- En cas de **fototeràpia**, complementant la hidratació habitual.

Es pot donar entre presa i presa, o després de donar el pit.

No es recomana canviar de recipient degut a la poca quantitat que se sol recollir, i per evitar contaminacions.