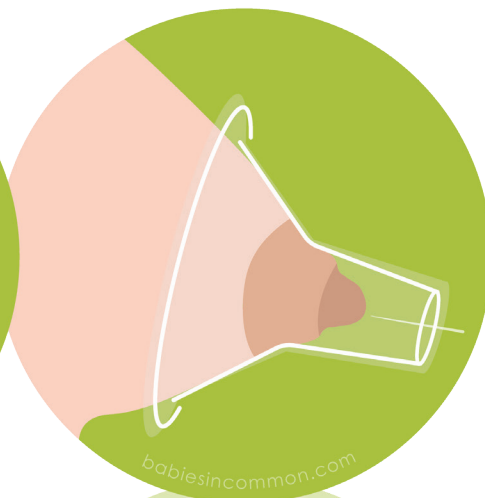
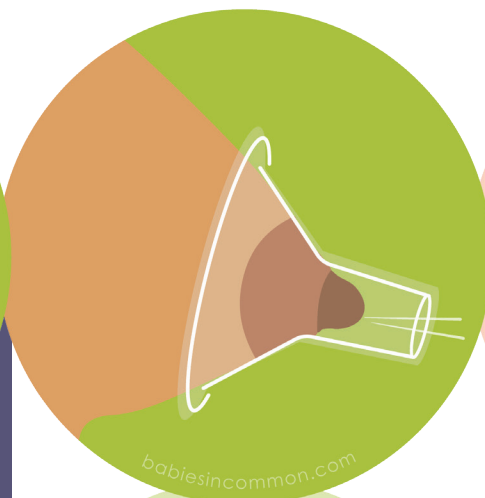
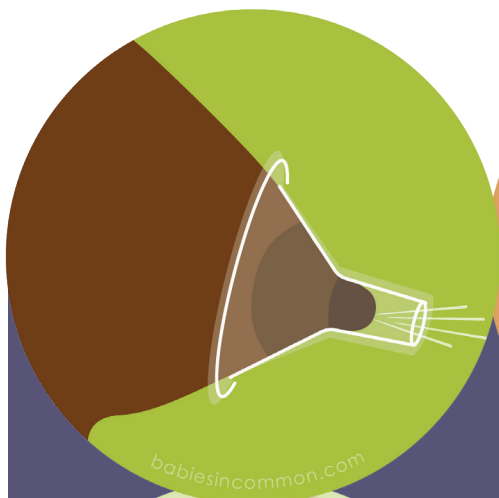


Guia do flange ideal

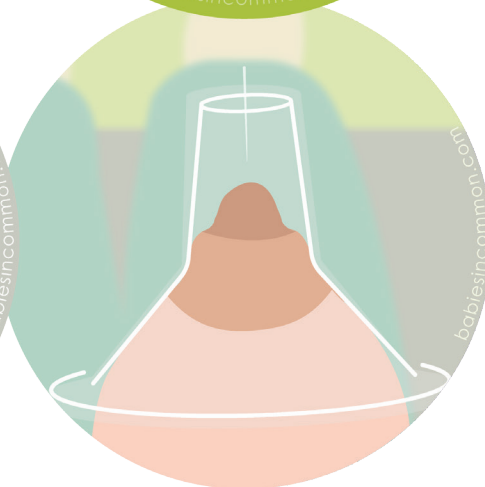
para maior conforto, eficiência e volume de leite
um método de bombeamento baseado em resultados

Encaixe --- Intensidade --- Cadência --- Suprimento

VISTA LATERAL



VISTA DE CIMA



Melhor encaixe

- apenas o mamilo se encaixa no túnel da flange
- as laterais dos mamilos tocam as paredes do túnel
- o mamilo consegue se mover um pouco para frente e para trás no túnel
- o leite sai em jatos durante o bombeamento
- bombeamento ideal dura entre 15 e 20 minutos (os dois lados ao mesmo tempo)
- não causa incômodo ou, no máximo, causa apenas uma leve sensação de sucção

Muito grande

- maior chance de causar dor
- maior chance de bombear menos leite ou bombear mais gotas do que jatos
- o mamilo pode se mover lateralmente pelo túnel
- o bombeamento pode demorar muito
- maior chance de machucar o mamilo ou de causar inchaço
- a auréola pode entrar no túnel, podendo causar inchaço
- recomendações desatualizadas indicarão este como o melhor encaixe; evidências clínicas mais recentes consideram este encaixe muito grande

Extremamente grande

Encaixe do flange (tamanho, formato, material)

Qual tamanho, formato ou material do flange é o mais confortável (mas que também bombeia um maior volume de leite)?

Em geral, um flange com o tamanho mais parecido com o tamanho real dos mamilos apresenta um encaixe melhor (e bombeia o maior volume de leite). Comece medindo a largura da ponta de cada mamilo (o lado esquerdo pode ser diferente do lado direito).

1. Toque/dê uma leve uma puxadinha no mamilo para estimulá-lo a sobressair.
2. Use uma régua/fita métrica com centímetros (cm) ou milímetros (mm). Posicione o 0 próximo a um dos cantos da ponta do mamilo. A régua/fita métrica não precisa tocar o mamilo.
3. Ligue a bomba em baixa intensidade/vácuo e tente bombear com dois ou três tamanhos de flange de plástico rígido: um deles um pouco menor do que o mamilo, um do mesmo tamanho e outro, um pouco maior do que o mamilo.
 - **Melhor encaixe ou encaixe ideal:** As laterais do mamilo tocam as laterais do túnel do flange, e o mamilo consegue deslizar um pouco para frente e para trás. O encaixe deve ser confortável, e o leite deve sair com facilidade.
 - **Muito pequeno:** O mamilo não se move com facilidade dentro do túnel, e um menor volume/nenhum volume de leite é bombeado.
 - **Muito grande:** Poder doer e deixar o mamilo inchado, e o volume de leite bombeado também é menor.

Uma fina camada de óleo de coco ou bálsamo para mamilos na dobra do flange pode aumentar o conforto. O bombeamento não deve incomodar e deve extrair um bom volume de leite!

Intensidade da bomba

(sucção/pressão a vácuo)

Com que intensidade a bomba suga o mamilo?

A intensidade com que o mamilo é sugado dentro do túnel do flange depende da bomba. Nem todas as bombas são iguais. Nem todas as mães que bombeiam leite precisam de uma sucção forte ao bombear. Assim que o jato de leite começar a sair e você estiver confortável, mantenha o nível de vácuo e alterne as velocidades do ciclo de bombeamento.

Aumente a intensidade da sucção durante o bombeamento se estiver confortável e observar um jato maior de leite.

O bombeamento deve ser confortável do início ao fim, não apenas 'tolerável'. Os mamilos devem estar em boas condições quando o bombeamento terminar. O mamilo deve estar do mesmo tamanho (largura) que antes.

Insertos e flanges de silicone são boas opções?

Para quem deseja obter um volume maior de leite durante o bombeamento, mas deseja testar os flanges e insertos de silicone, a melhor saída é usar flanges de plástico rígido primeiro para descobrir o tamanho ideal para cada mamilo. Depois, teste os flanges e/ou insertos de silicone e observe o nível de conforto e o volume de leite bombeado em relação ao flange de plástico rígido com ajuste ideal. Muitas pessoas notaram que obtêm um volume maior com o flange de plástico rígido no tamanho ideal e que se sentem totalmente confortáveis.

Precisa de ajuda? Procure um profissional de lactação que tenha experiência em observar o bombeamento com opções variadas de flanges. Isso pode ser feito presencialmente ou em uma chamada de vídeo para tentar encontrar o tamanho de flange ideal para você. Em caso de dúvidas ou se desejar encontrar alguém na sua região que possa ajudar com o encaixe do flange, entre em contato com a sua clínica local do Programa de Nutrição para Women, Infants, and Children (WIC, Mulheres, Bebês e Crianças).

Guia The Flange FITS™, de Jeanette Mesite Frem Master of Health Science (MHS, Mestre em Ciências da Saúde), IBCLC, Registered Lactation Consultant (RLC, Consultora de Lactação Licenciada), Certified Childbirth Educator (CCE, Educadora de Parto Certificada).

Reprodução e distribuição permitida com atribuição. Não é permitida edição ou recorte.

Assistência de edição: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE e o Programa de Nutrição para Women, Infants, and Children (WIC, Mulheres, Bebês e Crianças) do Washington State Dept of Health (Departamento de Saúde do Estado de Washington). Stephanie Audette Connor, designer gráfica.

As informações contidas neste material são provenientes da Babies in Common. Traduções posteriores foram realizadas pelo Programa de Nutrição para Women, Infants, and Children (WIC, Mulheres, Bebês e Crianças) do Washington State Department of Health (Departamento de Saúde do Estado de Washington) somente com o intuito de facilitar o acesso às informações contidas neste material.

Cadência do bombeamento (velocidade do ciclo, ritmo, vibração)

Qual é a cadência de bombeamento ideal?

Aquela que ajude o maior volume de leite a sair. A cadência não se resume apenas à velocidade ou ao ciclo, mas, sim, ao ritmo. Algumas bombas têm ritmos mais simples, enquanto outras oferecem opções. Pense no ritmo como uma música para dançar. Alguns ritmos são mais rápidos, outros, mais lentos ou uma combinação dos dois. Veja qual funciona melhor para o seu corpo com a bomba que você usa. Algumas bombas possuem um ritmo que suga e para, enquanto outras fazem algo mais parecido com uma vibração.

Dicas úteis:

- Comece no ritmo mais rápido e, assim que o leite começar a sair, após 20 ou 30 segundos, mude para um ritmo mais lento. Mais jatos devem começar a sair.
- Se o jato de leite parar de sair em algum momento durante o bombeamento, mude o ritmo de volta para o mais rápido por cerca de um ou dois minutos e depois diminua o ritmo novamente.

Existem pessoas que permanecem em um ritmo mais rápido durante todo o bombeamento. Alterne os ritmos para descobrir o que funciona melhor para bombear o leite, sem esquecer do conforto. Algumas mães talvez precisem encontrar uma bomba diferente que funcione melhor para o seu corpo. O bombeamento ideal deve demorar de 15 a 20 minutos.

Suprimento de leite (gotejamento, escapes; jatos fortes são ideais)

Qual volume de leite deve ser obtido durante o bombeamento?

A resposta a esta pergunta depende de muitos fatores, mas o objetivo é observar jatos de leite durante o bombeamento. É normal ocorrer gotejamentos ou escapes em parte da sessão de bombeamento, mas o ideal é que você veja/ouça os jatos saindo.

Dicas úteis:

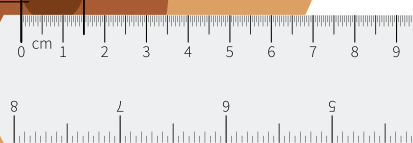
- Muitas pessoas descobriram que obtêm um maior volume de leite quando conseguem o melhor encaixe do flange. Elas também costumam obter o mesmo volume ou um volume maior de leite em um intervalo de tempo mais curto do que ao bombear com flanges que são muito grandes.
- Massagear as mamas durante o bombeamento e realizar a auto-ordenha após o bombeamento pode ajudar a aumentar o volume de leite bombeado.
- As mamas direita e esquerda podem bombear um volume diferente de leite.
- É normal obter mais leite nas primeiras horas da manhã.

Se quiser aumentar o volume de leite de forma geral, procure ajuda de um profissional de lactação, especialista em bombeamento e suprimento de leite.

Meça a ponta do mamilo antes do bombeamento para estimar o tamanho do flange.

auréola

ponta do mamilo



1 cm = 10 mm. Os tamanhos dos flanges estão em mm.