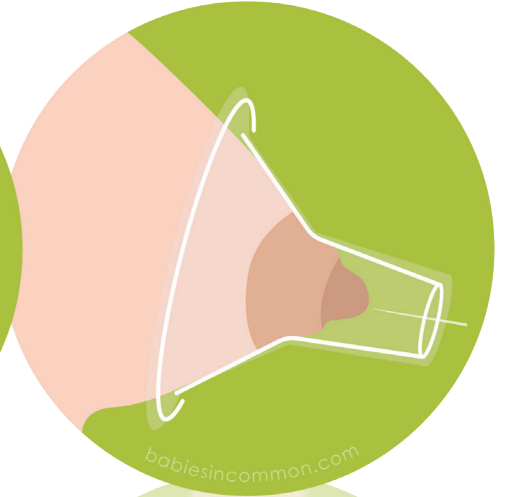
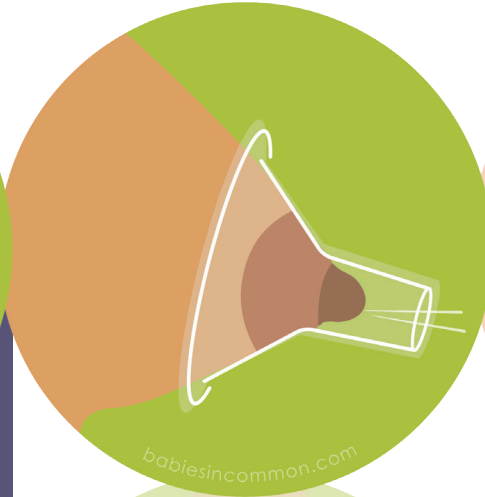
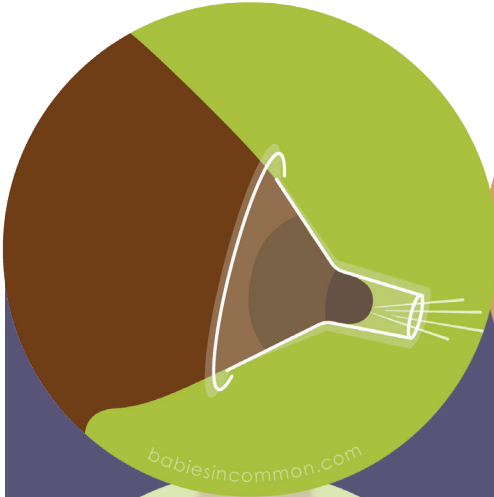


PRZEWODNIK po lejkach FITS™

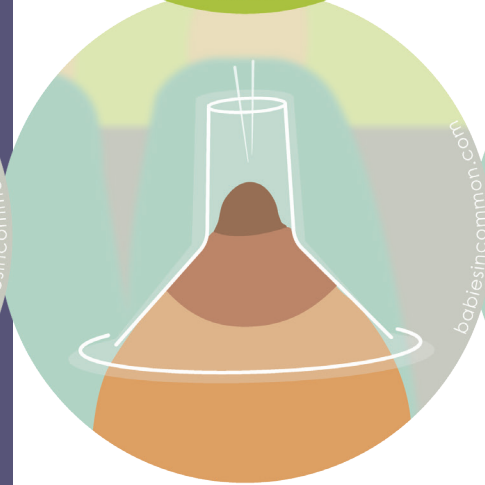
zapewnij cich optymalny komfort, wydajno i pozyskiwanie mleka
metoda odciągania oparta na wynikach

Czucie — Intensywność — Tempo — Wyptyw

WIDOK BOCZNY



WIDOK OD STRONY MATKI



Najlepszy rozmiar

- tylko brodawka wciągnięta do tunelu
- boki brodawki dotykają ścianek tunelu
- brodawka porusza się nieco do przodu i do tyłu w tunelu
- strumienie mleka podczas odciągania rozpryskują się o ścianki tunelu lejka
- najlepiej odciągać 15-20 minut (obie piersi jednocześnie)
- odciągania nie czuć, jedynie delikatne pociągnięcia

Za duży

- może boleć
- może wypływać mniej mleka lub mleko może płynąć w postaci kropelek, a nie tryskających strumieni
- brodawka może poruszać się na boki w tunelu
- odciąganie może zająć dużo czasu
- większe ryzyko obrzęku i uszkodzenia brodawek
- otoczka wchodzi do tunelu i może puchnąć
- nieaktualne zalecenia wskazują to jako najlepsze dopasowanie; nowsze dowody kliniczne uznają je za zbyt duże

O wiele za duży

CZUCIE lejka (rozmiar, kształt, materiał)

Który rozmiar, kształt lub materiał kołnierza jest najwygodniejszy (ale też odprowadza najwięcej mleka)?

Często kołnierz, który jest najbardziej zbliżony do rzeczywistego rozmiaru brodawki sutkowej, daje najlepsze odczucia (i wydobywa najwięcej mleka). Zaczynaj od zmierzenia szerokości końcówki każdej brodawki sutkowej (lewa może być inna niż prawa).

1. Delikatnie dotknij/pociągnij brodawkę, aby nieco wystawała.
2. Użyj miarki w centymetrach (cm) lub milimetrach (mm). Zaczynaj od 0 obok jednej krawędzi końcówki brodawki. Narzędzie nie musi dotykać brodawki.
3. Włącz laktator na niskim poziomie podciśnienia/intensywności i spróbuj odciągać z 2 lub 3 twardymi plastikowymi kołnierzami: jeden nieco mniejszy niż brodawka, jeden mniej więcej tego samego rozmiaru i jeden nieco większy niż brodawka.

- **Najlepsze dopasowanie lub optymalne dopasowanie:** Boki brodawki dotykają boków tunelu kołnierza, a brodawka delikatnie przesuwa się nieco w przód i w tył. Powinien być również wygodny, a mleko powinno wypływać z niego z łatwością.
- **Zbyt mały:** brodawka nie przesuwa się łatwo w tunelu i wypływa z niej mniej mleka.
- **Zbyt duży:** Może boleć, sprawiać, że sutek staje się większy niż zwykle (opuchnięty) i wypływa z niego mniej mleka.

Cienka warstwa oleju kokosowego lub balsamu do brodawek piersiowych na zgięciu kołnierza może zwiększyć komfort. Odciąganie pokarmu powinno być przyjemne i dostarczać dużo mleka!

Intensywno laktatora (ciśnienie próżni/ciągnięcie)

Jak mocno laktator zasysa brodawkę?

Intensywność wciągania brodawki do tunelu lejka zależy od laktatora. Nie wszystkie laktatory są takie same. Nie wszyscy rodzice potrzebują silnego odciągania pokarmu. Gdy mleko zacznie tryskać i poczujesz się całkowicie komfortowo, pozostań na tym poziomie podciśnienia i baw się prędkością cyklu odciągania.

Zwiększ intensywność odciągania podczas sesji odciągania, jeśli jest to wygodne i widzisz więcej rozpylonego mleka.

Odciąganie pokarmu powinno być wygodne od początku do końca - nie powinno być czymś, co trzeba "tolerować". Brodawki powinny być przyjemne w dotyku po zakończeniu odciągania pokarmu. Rozmiar brodawki sutkowej (szerokość) powinien być mniej więcej taki sam jak przed odciągnięciem pokarmu (ale brodawka sutkowa może być dłuższa po odciągnięciu pokarmu).

A co z kołnierzami i wkładkami silikonowymi?

W przypadku rodziców, którzy chcą uzyskać więcej mleka podczas odciągania pokarmu, ale chcą wypróbować silikonowe wkładki lub silikonowe kołnierze, najlepiej najpierw wypróbować kołnierze z twardego plastiku, aby znaleźć idealny rozmiar dla każdej brodawki. Następnie wypróbuj silikonowe lejki i/lub wkładki i przekonaj się, jak komfort i ilość odciąganego mleka mają się do stosowania najlepiej dopasowanego, twardego lejka. Wiele osób uważa, że dzięki twardemu kołnierzowi o optymalnym rozmiarze otrzymują więcej mleka, a dodatkowo jest on całkowicie wygodny.

Potrzebujesz pomocy? Znajdź specjalistę od laktacji, który ma doświadczenie w obserwowaniu sesji odciągania z różnymi opcjami lejków. Mogą zorganizować spotkanie osobiste lub wideo, aby pomóc w doborze optymalnego dla Ciebie rozmiaru lejka. Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy w znalezieniu bliskiej osoby, która może pomóc w dopasowaniu lejka, wyślij e-mail na adres jeanette@babiesincommon.com.

Przewodnik po lejkach FITS™ autorstwa Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE. Powielanie i rozpowszechnianie dozwolone za zgodą autora. Zabrania się edytowania i przycinania. Pomoc redakcyjna: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE i program WIC Departamentu Zdrowia stanu Waszyngton. Stephanie Audette Connor, projektantka graficzna. Estera Michalak, IBCLC, położna poznanhappymed@gmail.com

Tempo laktatora (prędkość cyklu, rytm, pulsowanie)

Jakie jest najlepsze tempo laktatora?

To, które pomaga wydobyć najwięcej mleka. Tempo to nie tylko prędkość lub cykl, ale także rytm. Niektóre laktatory mają proste tempo, a inne mają różne opcje. Pomyśl o tempie jak o muzyce do tańca. Niektóre tempa są szybsze, wolniejsze lub stanowią połączenie szybkich i wolnych. Sprawdź, co najlepiej działa na Twoje ciało z laktatorem, który posiadasz. Niektóre laktatory mają bardziej rytm ssania i zwalniania, a inne mają więcej pulsowania.

Pomocne wskazówki:

- Zaczynaj od najszybszego tempa, a gdy mleko będzie wypływać przez 20-30 sekund, zmień tempo na wolniejsze - powinno wypływać więcej strumieni.
- Jeśli w pewnym momencie podczas sesji odciągania dojdzie do zatrzymania rozpryskiwania, zmień tempo z powrotem na szybsze na 1-2 minuty, a następnie ponownie na wolniejsze.

Niektórzy pozostają na szybszym tempie przez całą sesję odciągania pokarmu - baw się tempem, aby odkryć, co działa najlepiej, aby uzyskać jak najwięcej mleka, ale z zachowaniem komfortu. Niektórzy rodzice mogą być zmuszeni do znalezienia innego laktatora, który będzie lepiej pasował do ich ciała. Idealna sesja odciągania pokarmu powinna trwać 15-20 minut.

Dostarczanie mleka (krople, kapanie; silne rozpryskiwanie jest idealne)

Ile mleka powinno się otrzymywać podczas odciągania pokarmu?

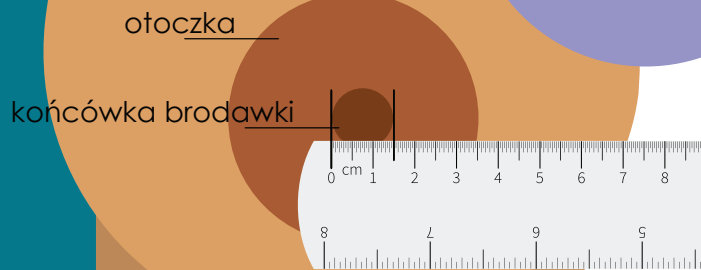
Odpowiedź zależy od wielu czynników, ale celem jest zobaczenie rozpryskującego się mleka podczas odciągania. Krople i kapanie są w porządku przez część sesji odciągania pokarmu, ale idealnie byłoby, gdyby rozpryskiwanie było widoczne/słyszalne przez większość sesji odciągania pokarmu.

Pomocne wskazówki:

- Wiele osób zauważa, że uzyskują najwięcej mleka, gdy mają najlepiej dopasowany lejek. Mogą również uzyskać taką samą lub większą ilość mleka w krótszym czasie podczas odciągania niż w przypadku zbyt dużych lejków.
- Użycie rąk (masaż piersi) podczas odciągania pokarmu i ręczne odciąganie mleka po odciągnięciu może pomóc w uzyskaniu większej ilości mleka.
- Lewa pierś może produkować więcej lub mniej mleka niż prawa.
- To normalne, że rano produkuje się więcej mleka.

Jeśli chcesz produkować więcej mleka, najlepiej zwrócić się o pomoc do specjalisty ds. laktacji, który specjalizuje się w odciąganiu pokarmu i wypływie mleka.

Zmierz końcówkę brodawki przed odciąganiem, aby oszacować, jakie rozmiary lejków należy wypróbować.



1 cm = 10 mm. Rozmiary lejków podano w mm.