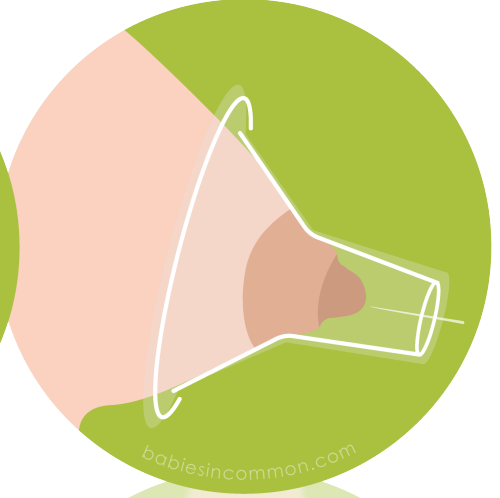
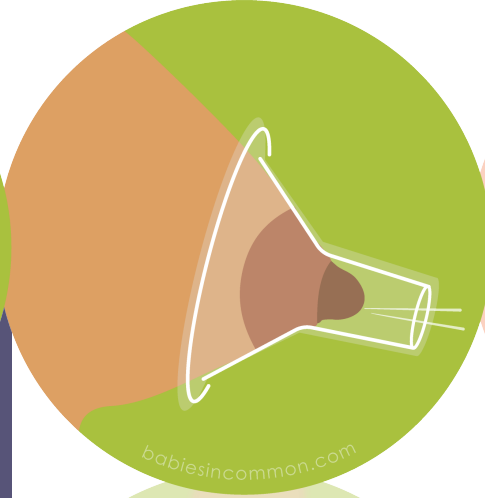
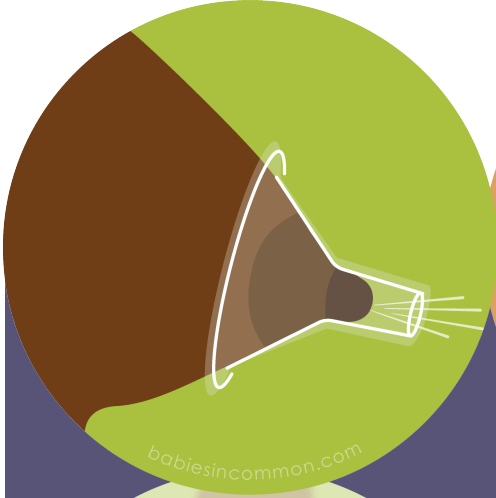


En uygun flanşı seçme kılavuzu

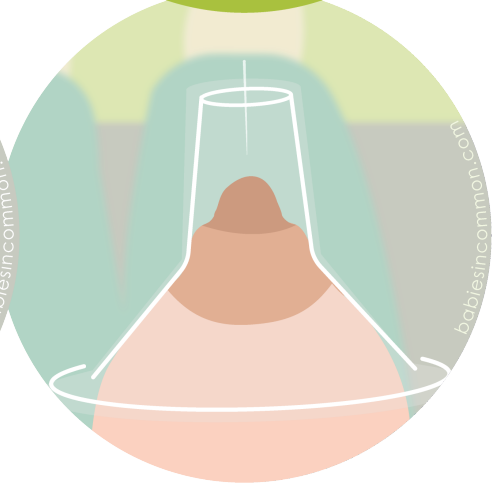
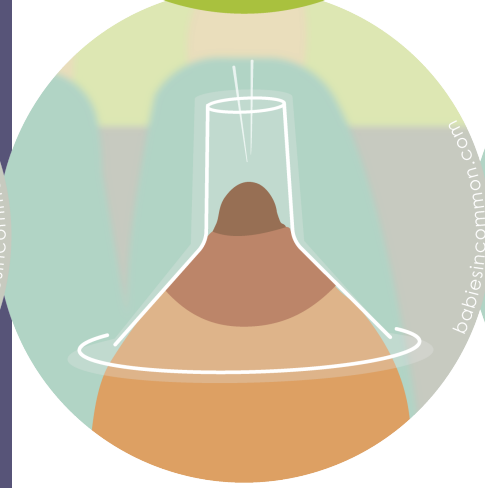
Optimal rahatlık, etkinlik ve süt verimi için

His — Yoğunluk — Tempo — Süt tedariki

YAN GÖRÜNÜŞ



EBEVEYNİN GÖRÜŞÜ



En iyi uyum

- Sadece meme ucu tünele çekilir
- Meme ucunun kenarları tünel duvarlarına değiyor
- Meme ucu tünelde biraz ileri geri hareket ediyor
- Süt pompalanırken fışkırıyor
- En iyisi 15-20 dakika pompalamak (her iki taraf aynı anda)
- Hiçbir şey hissetmiyormuş gibi veya hafif bir çekiş hissi olmalı

Çok Büyük

- acıtabilir
- Fışkırmak yerine daha az süt ya da birkaç damla gelebilir
- meme ucu tünelde bir yandan diğer yana hareket edebilir
- pompalama uzun zaman alabilir
- meme ucunda şişme ve hasar riski artar
- areola tünele girer ve şişebilir
- güncel olmayan öneriler bunun en uygun olduğunu gösterir; daha yeni klinik kanıtlar bunun çok büyük olduğunu bulmuştur.

Çok Çok Büyük

Flanş hissi (boyut, şekil, malzeme)

Hangi flanş boyutu, şekli veya malzemesi en rahattır (ama aynı zamanda en fazla sütü çıkarır)?

Genellikle, meme ucunun gerçek boyutuna en yakın olan flanş en iyi hissettirir (ve en fazla sütü çıkarır). Her meme ucunun ne kadar geniş olduğunu ölçerek başlayın (sol taraf ,sağ taraftan farklı olabilir).

1. Meme ucunun biraz dışarı çıkmasına yardım için meme ucuna dokunur/ hafifçe çekin.
2. Santimetre (cm) veya milimetre (mm)'li bir alet kullanın. Meme ucunun bir kenarının yanına 0 koyarak başlayın. Aletin meme ucuna dokunması gerekmez.
3. Pompayı düşük vakum/yoğunluk seviyesinde çalıştırın, 2 veya 3 sert plastik flanş boyutuyla pompalamayı deneyin: flanşlardan biri meme ucundan biraz daha küçük, biri hemen hemen aynı boyutta ve sonuncusu meme ucundan biraz daha büyük.
 - **En iyi uyum veya optimum uyum:** Meme ucunun kenarları flanş tünelinin kenarlarına dokunur ve meme ucu hafifçe ileri geri kayar. Ayrıca rahat olmalı ve süt kolayca çıkmalıdır.
 - **Çok küçük:** Meme ucu tünelde kolayca hareket etmeyecek ve daha az/hiç süt çıkmayacaktır.
 - **Çok büyük:** Acıtabilir, meme ucunun normalden daha büyük olmasına (şişmesine) ve daha az süt çıkmasına neden olabilir.

Flanşın kıvrımına ince bir tabaka hindistan cevizi yağı veya meme ucu kremi sürmek, konforu artırabilir. Pompalama iyi hissettirmeli ve bol miktarda süt çıkmalıdır!

Pompanın yoğunluğu (vakum basıncı/çekme)

Pompa meme ucunu ne kadar güçlü çekiyor?

Meme ucunun flanş tüneline doğru çekilme yoğunluğu pompaya bağlıdır. Tüm pompalar aynı değildir. Pompa yapan her ebeveynin pompalarken güçlü bir çekişe ihtiyacı yoktur. Süt fıskırmaya başladığında ve tam bir rahatlık olduğunda, o vakum seviyesinde kalın ve pompa döngüsü hızlıyla oynayın.

Pompalama seansı sırasında rahatsız ve daha fazla süt fıskırması görüyorsanız, çekme yoğunluğunu artırın.

Pompalama baştan sona rahat olmalıdır - "tolere edilecek" bir şey olmamalıdır. Pompalama seansı bittiğinde meme uçları iyi hissettirmelidir. Meme ucunun boyutu (genişliği) pompalamadan öncekiyle hemen hemen aynı olmalıdır (ancak pompalamadan sonra meme ucu daha uzun olabilir)

Silikon flanşlar ve içe yerleştirilen ek parçalar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Pompalama seansları sırasında daha fazla süt almak isteyen ancak silikon ekleri veya silikon flanşları denemek isteyen ebeveynler için, her meme ucu için ideal boyutu bulmak için önce sert plastik flanşları denemek en iyisidir. Ardından silikon flanşları ve/veya ekleri deneyin ve pompalanan süt miktarının ve konforun en iyi oturan sert flanş kullanmaya kıyasla nasıl olduğunu görün. Birçok kişi, optimum boyutta olan sert flanşla daha fazla süt aldıklarını ve tamamen rahat olduklarını fark eder.

Yardıma mı ihtiyacınız var? Çeşitli flanş seçenekleriyle pompalama seanslarını gözlemlene deneyimi olan bir emzirme uzmanı bulun. Sizin için optimum flanş boyutunu bulmanıza yardımcı olmak için şahsen veya görüntülü görüşme yapabilirler. Sorularınız varsa veya flanş takma konusunda size yardımcı olabilecek yakınınızdaki birini bulmak için yardım istiyorsanız, jeanette@babiesincommon.com adresine e-posta gönderin.

Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE tarafından hazırlanan Optimal Flanş Rehberi. Atıfta bulunularak çoğaltılması ve dağıtılması serbesttir. Düzenleme veya kırpmaya izin verilmez. Düzenleme Yardımı: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE ve Washington Eyalet Sağlık Bakanlığı WIC Programı (ve çeviri Prof. Dr. Güliz ONAT, IBCLC. Stephanie Audette Connor, grafik tasarımcı.

Pompanın temposu (döngü hızı, ritim, titreşim)

Pompanın en iyi temposu nedir?

En çok sütün çıkmasına yardımcı olan tempo. Tempo sadece hız veya döngü değil, aynı zamanda ritimdir. Bazı pompaların basit tempoları vardır ve bazılarının seçenekleri vardır. Tempoyu dans müziği gibi düşünün. Bazı tempolar daha hızlı, daha yavaş veya hızlı ve yavaşın bir kombinasyonudur. Sahip olduğunuz pompayla vücudunuz için en iyi neyin işe yaradığını araştırın. Bazı pompaların daha çok çekme-bırakma ritmi vardır ve bazılarının daha çok titreşimi vardır.

Faydalı İpuçları:

- En hızlı tempoyla başlayın ve süt 20-30 saniye içinde geldikten sonra daha yavaş bir tempoya geçin - daha fazla fıskırmalıdır.
- Pompalama seansı sırasında bir noktada fıskırma durursa, tempoyu 1-2 dakika boyunca daha hızlıya ve ardından tekrar daha yavaş çevirin.

Tüm pompalama seansı boyunca daha hızlı bir tempoda kalan kişiler vardır - en fazla sütü rahatça çıkarmak için en iyi neyin işe yaradığını keşfetmek için tempoyla oynayın. Bazı ebeveynlerin vücutları için daha iyi çalışan farklı bir pompa bulmaları gerekebilir. Bir pompalama seansı ideal olarak 15-20 dakika sürer.

Süt temini (damlalar, damlamalar; güçlü fıskırmalar idealdir)

Bir kişi pompalarken ne kadar süt toplamalıdır?

Cevap birçok faktöre bağlıdır ancak amaç pompalama sırasında süt fıskırmalarını görmektir. Damlalar ve damlamalar pompalama seansının bir kısmı için iyidir ancak ideal olarak, fıskırmalar pompalama seansının çoğunda görülür/duyulur.

Faydalı İpuçları:

- Birçok kişi en uyumlu flanşları kullandıklarında en fazla sütü aldıklarını fark eder. Ayrıca, çok büyük flanşlara kıyasla, pompalarken daha kısa sürede aynı miktarda veya daha fazla süt alabilirler.
- Pompalama sırasında ellerle memeye masaj ve pompalamadan sonra elle süt sağma daha fazla süt elde etmeye yardımcı olabilir.
- Sol meme sağ memeden daha fazla veya daha az süt üretebilir
- Sabah saatlerinde daha fazla süt gelmesi normaldir.

Genel olarak daha fazla süt üretmek istiyorsanız, pompalama ve süt temini konusunda uzmanlaşmış bir emzirme uzmanından yardım almanız en iyisidir.

Süt sağmadan önce meme ucunu ölçün ve hangi flanş boyutlarını deneyeceğinizi tahmin edin.

areola

meme ucu



1 cm = 10 mm. Flanş boyutları mm cinsindedir.