

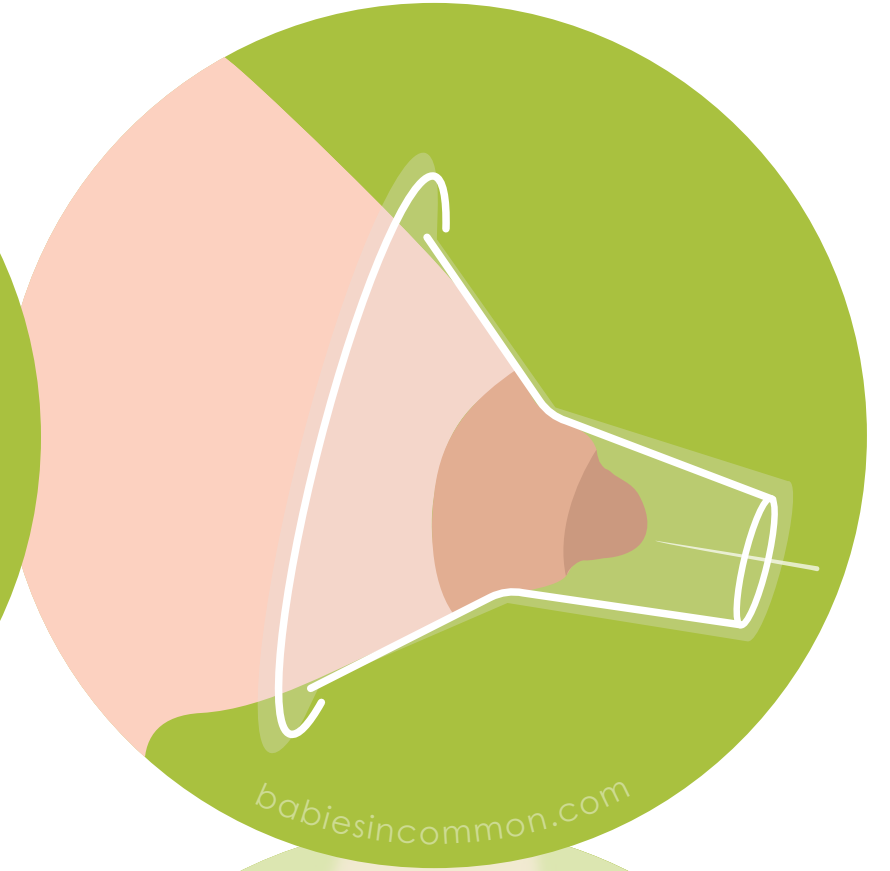
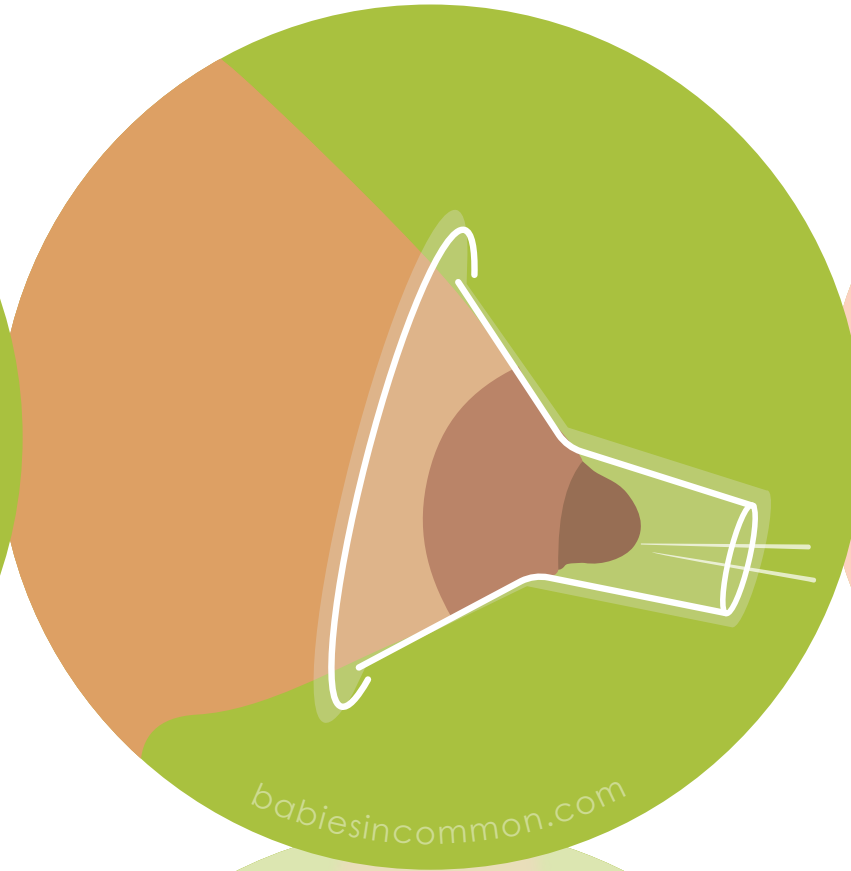
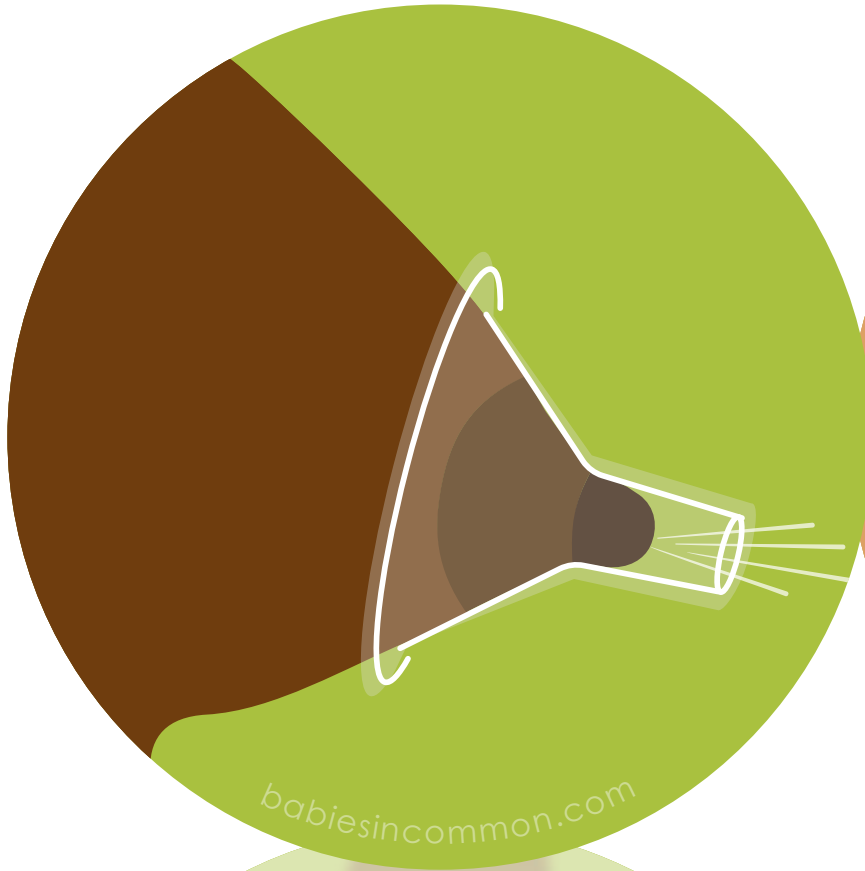
Anleitung für die optimale Trichtergröße

für optimalen Komfort, Effizienz und Milchleistung

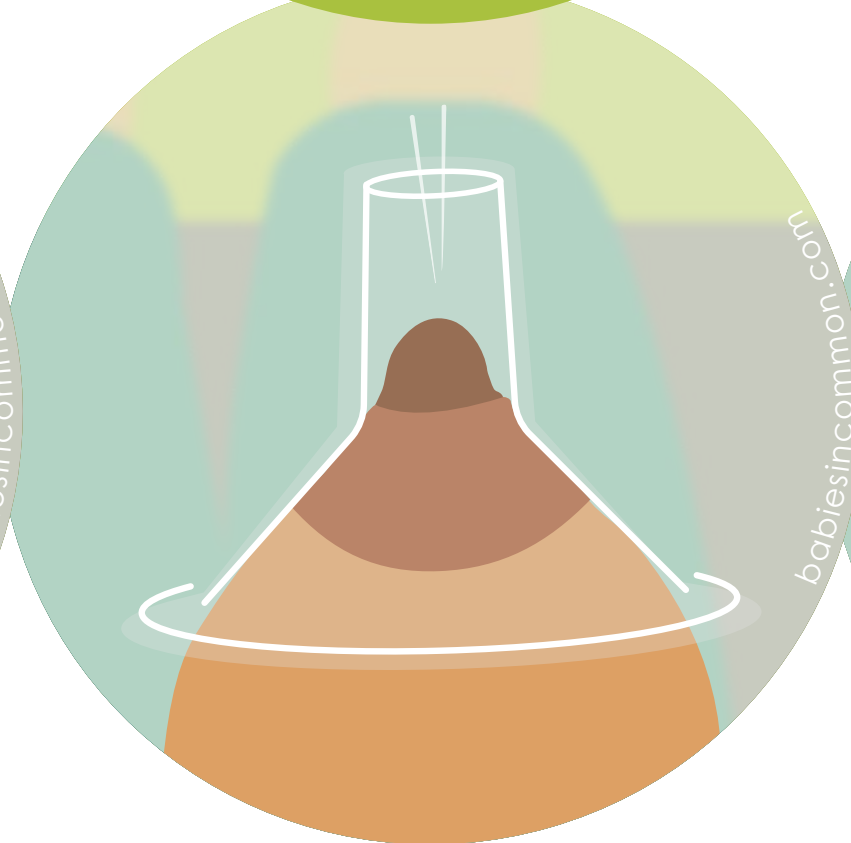
eine ergebnisorientierte Anpassungsmethode

Gefühl — Intensität — Tempo — Versorgung

SEITENANSICHT



AUS ELTERN SICHT



Beste Passform

- nur die Brustwarze wird in den Tunnel gezogen
- Die Seiten der Brustwarze berühren die Wände des Tunnels
- Die Brustwarze bewegt sich im Tunnel ein wenig hin und her
- Die Milch spritzt beim Abpumpen
- Es ist am besten 15-20 Minuten lang zu pumpen (beide Seiten gleichzeitig)
- Man spürt nichts oder maximal ein leichtes Ziehen

Zu groß

- Es könnte schmerzen
- Es kommt möglicherweise weniger Milch oder mehr Tropfen als Spritzer
- Die Brustwarze kann sich im Tunnel hin- und herbewegen
- Das Abpumpen kann lange dauern
- Es besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit für eine Schwellung oder Verletzung der Brustwarze
- Der Warzenhof gelangt in den Tunnel und kann anschwellen
- Veraltete Empfehlungen geben dies als die beste Passform an; nach jüngeren, klinischen Erfahrungen ist dies zu groß

Viel zu groß

Endlich, die optimale Trichtergröße™

Wie man mit maximalem Komfort die höchstmögliche Milchmenge in der kürzestmöglichen Zeitspanne abpumpt.

Gefühl das Gefühl des Flansches (Größe, Form, Material)

Insensität die Intensität der Pumpe (Vakuumdruck/Zug)

Tempo Tempo der Pumpe (Taktgeschwindigkeit, Rhythmus, Vibration)

Versorgung Milchfluss (Tropfen; ideal sind starke Spritzer)

Warzenhof

Brustwarzenspitze

Messen Sie die Brustwarze vor dem Abpumpen, um die Flanschgröße einzuschätzen.

(1cm = 10mm. Flanschgrößen sind in mm angegeben.)

Das Pumpen sollte angenehm sein: Es sollte gar nicht spürbar sein oder sich wie ein sanftes Ziehen anfühlen.

Gefühl

Welche Flanschgröße, -form oder welches Flanschmaterial ist am bequemsten (und bringt gleichzeitig die meiste Milch)? Oft fühlt sich ein Flansch, der der tatsächlichen Größe der Brustwarze am nächsten kommt, am besten an (und holt die meiste Milch heraus). Messen Sie zunächst die Spitze jeder Brustwarze (links kann es anders sein als rechts). Berühren/ziehen Sie vorsichtig an der Brustwarze, damit sie ein wenig herausragt. Messen Sie mit einem Werkzeug in Zentimetern (cm) oder Millimetern (mm), wie breit die Brustwarzenspitze ist. Beginnen Sie mit 0 neben einem Ende der Brustwarzenspitze. Schalten Sie die Pumpe auf ein niedriges Vakuum-/Intensitätsniveau ein und versuchen Sie mit zwei oder drei Hartplastik-Flanschgrößen zu pumpen: Eine etwas kleiner als die Brustwarze, eine ungefähr gleich groß und eine etwas größer als die Brustwarze. Der Flansch, der sich normalerweise am besten anfühlt, ist derjenige, bei dem die Seiten der Brustwarze die Seiten des Flanschtunnels berühren und die Brustwarze sanft ein wenig hin- und hergleitet. Es sollte bequem sein und die Milch leicht herauskommen. Wenn ein Flansch zu groß ist, kann es weh tun und er kann die Brustwarze größer als gewöhnlich werden lassen (anschwellen), beim Abpumpen kann weniger Milch herauskommen. Wenn der Flansch zu klein ist, kann sich die Brustwarze im Tunnel nicht so leicht bewegen und es kommt weniger/keine Milch heraus. Eine dünne Schicht Kokosöl auf den Übergang von Haube in den Tunnel kann den Komfort erhöhen. Das Abpumpen soll sich gut anfühlen und viel Milch hervorbringen!

Intensität

Wie stark zieht die Pumpe an der Brustwarze?

Die Intensität des Vakuumdrucks einer Pumpe (der Zug der Brustwarze in den Flanschtunnel) hängt von der Pumpe ab. Nicht alle Pumpen sind gleich. Nicht alle abpumpenden Eltern brauchen beim Abpumpen einen starken Zug. Sobald die Milch zu spritzen beginnt und Sie es ganz bequem haben, behalten Sie dieses Vakuumniveau bei und spielen Sie mit dem Tempo. Erhöhen Sie die Zugintensität während des Abpumpens, wenn es angenehm ist und Sie mehr Milchspritzer sehen. Denken Sie daran, dass das Pumpen von Anfang bis Ende angenehm sein sollte – es sollte nichts sein, was Sie „aushalten“ müssen. Die Brustwarzen sollten sich nach dem Abpumpen gut anfühlen und die Größe der Brustwarze (Breite) sollte etwa gleich sein wie vor dem Abpumpen (aber die Brustwarze kann nach dem Abpumpen länger sein).

Tempo

Was ist das beste Tempo der Pumpe?

Diejenige, die dazu beiträgt, dass die meiste Milch herauskommt. Tempo beinhaltet nicht nur die Geschwindigkeit oder den Zyklus, sondern auch den Rhythmus. Bei einigen Pumpen kann man einfach das Tempo einstellen, andere haben andere Optionen. Stellen Sie sich Tempo wie Musik zum Tanzen vor. Manche Tempi sind schneller und manche langsamer. Manche fangen schnell an, werden kurz langsam und beschleunigen dann wieder. Finden Sie heraus, welches Tempo mit Ihrer Pumpe am besten für Ihren Körper funktioniert. Einige Pumpen haben eher einen Pull-Release-Rhythmus, bei anderen ist es eher eine Vibration mit Rhythmus. Beginnen Sie mit dem Abpumpen im schnellsten Tempo/Zyklus/Geschwindigkeit und nachdem die Milch 20-30 Sekunden lang geflossen ist, wechseln Sie zu einem langsameren Tempo/Zyklus/Geschwindigkeit – es sollten mehr Sprühtöße austreten. Wenn die Milchspritzer irgendwann während der Abpumpsitzung aufhören (für die meisten Menschen sind 15-20 Minuten eine Standard-Abpumpzeit), erhöhen Sie das Tempo für 1-2 Minuten und dann wechseln Sie wieder auf ein langsames Tempo. Es gibt Menschen, die während der gesamten Abpumpsitzung auf einem schnelleren Tempo bleiben – spielen Sie mit Tempo/Zyklus/Geschwindigkeit, um herauszufinden, was am besten für Sie ist, um bequem die meiste Milch herauszuholen. Es gibt auch abpumpende Eltern, die eine andere Pumpe finden müssen, die für ihren Körper besser funktioniert.

Milchfluss

Wie viel Milch sollte jemand abpumpen?

Die Antwort hängt von vielen Faktoren ab, aber das Ziel ist es, beim Abpumpen deutliche Milchspritzer zu sehen. Tröpfchen sind für einen Teil einer Abpumpsitzung in Ordnung, aber idealerweise sind Spritzer während des größten Teils der Pumpsitzung zu sehen/zu hören. Viele Menschen stellen fest, dass sie die meiste Milch bekommen, wenn sie den besten Flanschsitze haben. Viele Eltern, die Milch abpumpen, sagen auch, dass sie mit dem besten Flanschsitze die gleiche Menge oder mehr Milch in kürzerer Zeit bekommen, als wenn sie mit zu großen Flanschen abpumpen. Zwei weitere Aktivitäten, die dazu beitragen, mehr Milch zu bekommen: Brustmassage/"Hands-on pumping" während des Abpumpens und manuelles Abpumpen der Milch nach dem Abpumpen. Denken Sie daran, dass die linke Seite mehr oder weniger Milch produzieren kann als die rechte (Sie können die Seite, die mehr Milch produziert, die Bonusbrust nennen!). Es ist auch normal, in den Morgenstunden mehr Milch zu haben. Wenn Sie insgesamt mehr Milch produzieren möchten, wenden Sie sich am besten an eine Stillberaterin, die auf das Abpumpen und die Milchversorgung spezialisiert ist.

Der Flansch, der der tatsächlichen Brustwarzengröße am nächsten kommt, funktioniert normalerweise am besten.

Im Flanschtunnel sollte sich kein Warzenhof befinden. Die Seiten der Brustwarze sollten die Seiten des Tunnels berühren, aber die Brustwarze sollte sanft und bequem hin- und hergleiten.



Wie sieht es mit Silikonflanschen und-einsätzen aus?

Für diejenigen, die während des Abpumpens mehr Milch bekommen möchten, aber Silikoneinsätze oder Silikonflansche ausprobieren möchten, ist es am besten, zuerst Hartplastikflansche auszuprobieren, um die ideale Größe für jede Brustwarze zu finden. Sie können Silikonflansche und/oder -einsätze ausprobieren und Sie werden sehen, wie der Komfort und die gepumpte Milchmenge im Vergleich zur Verwendung des am besten passenden harten Flansches abschneiden. Viele Menschen stellen fest, dass sie mit einem harten Flansch, der die beste Größe hat, mehr Milch bekommen und sich vollkommen wohl fühlen.

Anmerkung: Flansche gibt es in der Bandbreite von kleinen Größen wie 9 mm bis zu großen Größen wie 36 mm. Es gibt Flansche von verschiedenen Firmen in verschiedenen Größen, Materialien und sogar verschiedenen Formen. Das Finden des besten Sitzes kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Es ist, als würde man das richtige Paar Schuhe finden ... wir müssen sie anprobieren, um herauszufinden, was sich am besten anfühlt.

Brauchen Sie Hilfe? Finden Sie eine Stillberaterin, die Erfahrung mit der Beobachtung von Abpumpsitzungen mit verschiedenen Flanschoptionen hat – mittels einer persönlichen oder Video-Beratung kann Sie Ihnen helfen, den besten Flansch-FITS™ für Sie zu finden. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen, um jemanden in Ihrer Nähe zu finden, der Ihnen bei der Flanschanpassung helfen kann, kontaktieren Sie uns unter der E-Mail-Adresse jeanette@babiesincommon.com.

Anleitung für die optimalen Trichtergröße™ von Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE Vervielfältigung und Verbreitung mit Namensnennung gestattet. Kein Bearbeiten oder Zuschneiden erlaubt.