



Jak odciągać mleko mamy?

0-4 MIESIĄCE

ARTYKUŁ

WRZ 14, 2021

1 MIN.

Wszystko, co warto wiedzieć na temat odciągania mleka kobiecego.

Jak odciągać mleko mamy?

Wszystko, co warto wiedzieć na temat odciągania mleka kobiecego.

Który laktator jest dla Ciebie odpowiedni?



ODCIĄGANIE RĘCZNE

- Darmowe
- Dostępne
- Sprawdza się w przypadku sporadycznego odciągania pokarmu
- Pomocne w pokczeniu z laktatorem, pomaga zwiększyć ilość pokarmu odciąganego podczas jednej sesji
- W pokczeniu z masażem piersi może być szczególnie pomocne w przypadku obrzęków

LAKTATORY RĘCZNE

- Lekkie i przenośne
- Sprawdza się w przypadku sporadycznego odciągania pokarmu
- Stosunkowo niedrogie

LAKTATORY NA BATERIE/POELEKTRYCZNE

- Lekkie i przenośne
- Automatyczny cykl ssania oznacza szybsze odciąganie pokarmu
- Brak zmęczenia dłoni, nadgarstka lub łokcia

LAKTATORY ELEKTRYCZNE

- Zapewniają bardziej wydajne sesje odciągania pokarmu
- Są przeznaczone do codziennego korzystania
- W niektórych wersjach można odciągać pokarm z obu piersi jednocześnie
- Można dostosować moc i prędkość odciągania
- Niektóre warianty pozwalają także na korzystanie z zasilania baterijnego, więc mogą być wykorzystywane jako urządzenia przenośne
- Działają niż pozostałe urządzenia tego typu
- Większe i cięższe od innych typów laktatorów

5 kroków do skutecznego odciągania

1 ZACZNIJ OD MASAŻU

Przed rozpoczęciem odciągania (oraz w jego trakcie), wykonaj masaż piersi, aby polepszyć produkcję pokarmu. Masażom wspomagają także skuteczniejszą opróżnienie piersi z mleka.

2 WYBIERZ ODPOWIEDNI ROZMIAR KOŃCÓWKI

Sprawdź, czy końcówka laktatora (tj. element w kształcie szklanej przylgi) przylega do klatki piersi. Jeśli nie, lub gdy podczas odciągania lub po jego zakończeniu odczuwasz dyskomfort, warto sięgnąć po inny rozmiar końcówki.

3 ZAPLANUJ SCHEMAT ODCIĄGANIA

Rozpocznij od krótkich sesjach, aby polepszyć wypływ pokarmu, a następnie, jeśli masz już nadzieję, zmniejsz prędkość i zwiększ moc pracy laktatora. Ten schemat jest alternatywny do sposobu, w jaki wielu kobiet ssie mleko z piersi. Niektóre laktatory posiadają program, który automatycznie wybiera takie ustawienia.

4 ODCIĄGAJ DO MOMENTU, GDY POKARM PRZESTAJE PŁYNĄĆ

Długość klatki sesji z laktatorem może się różnić. Jeśli możesz, zbilansuj odciąganie w momencie, gdy pokarm wypływa wolniej lub całkowicie przestanie płynąć. Zanim ponownie rozpoczniesz odciąganie mleka, rozmasuj lekko pozostałą pierś. Sesje odciągania mleka z każdej piersi trwają średnio 10-15 minut.

5 ODCIĄGANIE POKARMU KOŃCZ DELIKATNIE

Kiedy kończyć sesję odciągania, zmniejsz moc ssania, a następnie masuj palec pręgiem końcówki laktatora i delikatnie odciągnij urządzenie od piersi.

Zdrowie i higiena

*W niektórych krajach istnieje możliwość wypożyczenia laktatora z placówek medycznych. Aby zachować odpowiedni poziom bezpieczeństwa i higieny, warto dokupić własną końcówkę laktatora/łajki.

NEBIS
Baby & me
Izba dla Ciebie w Warszawie

Chcesz dowiedzieć się więcej o nakarmieniu piersią?
Przejdź do zakładki poświęconej karmieniu naturalnemu

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.