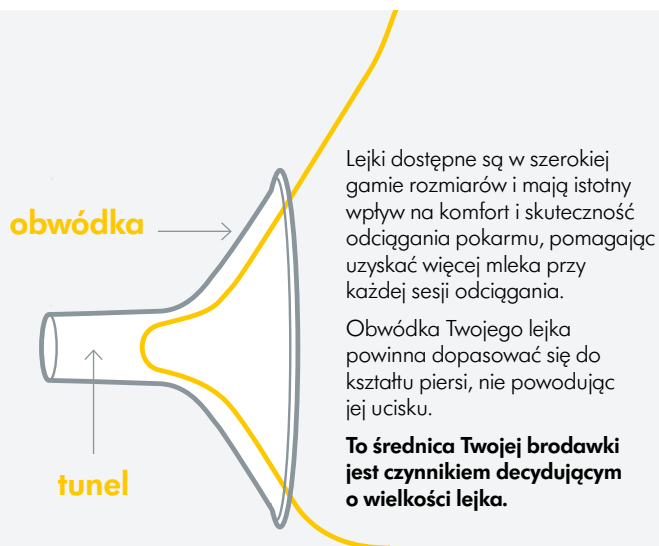
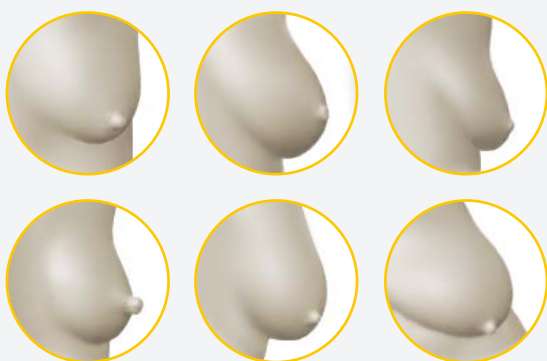


# Dlaczego dobór odpowiedniego lejka jest kluczem do udanego odciągania pokarmu

## Anatomia piersi

Piersi mają różne kształty i rozmiary, które mogą się zmieniać w okresie karmienia.<sup>1</sup> Rozmiar piersi niekoniecznie musi odpowiadać rozmiarowi brodawki; same brodawki również mogą się od siebie różnić.

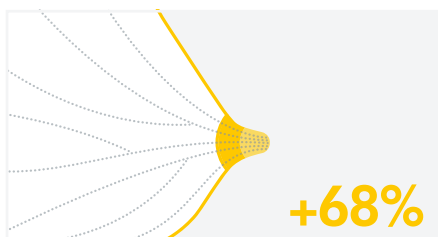


Lejki dostępne są w szerokiej gamie rozmiarów i mają istotny wpływ na komfort i skuteczność odciągania pokarmu, pomagając uzyskać więcej mleka przy każdej sesji odciągania.

Obwódka Twojego lejka powinna dopasować się do kształtu piersi, nie powodując jej ucisku.

**To średnica Twojej brodawki jest czynnikiem decydującym o wielkości lejka.**

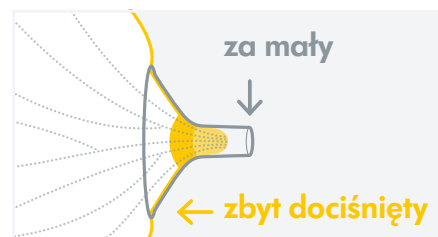
## Co się dzieje podczas karmienia piersią lub odciągania pokarmu?



Podczas wyptywu pokarmu Twoje kanaliki mleczne powiększają się o 68%.<sup>2</sup> Ma to na celu ułatwienie przepływu mleka w kierunku brodawki.



Średnica Twojej brodawki może się tymczasowo zwiększyć o 2 do 3 mm.<sup>3</sup> Dlatego też tunel lejka musi być nieco większy niż brodawka.



Kanaliki mleczne znajdują się blisko pod powierzchnią skóry. Zbyt mocne dociśnięcie lejka lub wybranie zbyt małego tunelu może zablokować przepływ mleka.<sup>4</sup>

## Dlaczego wygodna pozycja ma wpływ na udane odciąganie pokarmu?

**Stres i dyskomfort hamują wydzielanie oksytocyny – hormonu niezbędnego do wypływu mleka z piersi.<sup>5</sup> Nasze wskazówki pomogą Ci skuteczniej odciągać pokarm:**

1.



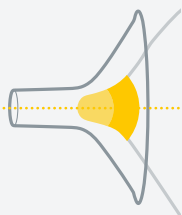
Używanie właściwie dopasowanego lejka zapewni zrelaksowanie i wygodę podczas odciągania pokarmu oraz ułatwia wypływ mleka.<sup>6</sup>

2.



Odciągnięciu pokarmu nie powinien towarzyszyć ból. Ważne jest, aby ustawić najwyższą komfortową wartość podciśnienia, co umożliwi odciągnięcie jak największej ilości pokarmu w jak najkrótszym czasie.<sup>7</sup>

3.



Podczas odciągania brodawka powinna znajdować się pośrodku tunelu lejka i poruszać się swobodnie. Jeżeli tak nie jest, musisz wybrać inny rozmiar lejka.

4.

Wybór odciągacza z zabezpieczeniem przed przelaniem, czasami nazywanym zamkniętym systemem, umożliwi Ci odciąganie pokarmu w wygodnej dla Ciebie pozycji.



Więcej o doborze lejka na stronie [www.medela.pl/przewodnikporozmiarach](http://www.medela.pl/przewodnikporozmiarach)  
Aby zapoznać się ze szczegółowymi informacjami, odwiedź stronę [www.medela.pl](http://www.medela.pl)

Źródła: 1. Cox DB et al. Exp Physiol. 1999;84:421-434. 2. Ramsay DT et al. Pediatrics. 2004;113:361-367. 3. Geddes DT et al. Early Hum Develop. 2008 Jul 1;84:471-477. 4. Geddes, DT. J Midwifery Womens Health. 2007;52:556-563. 5. Newton M, Newton NR. J Pediatr. 1948;33:698-704. 6. Jones E, Hillon S. J Neonatal Nurs. 2009;15:14-17. 7. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.