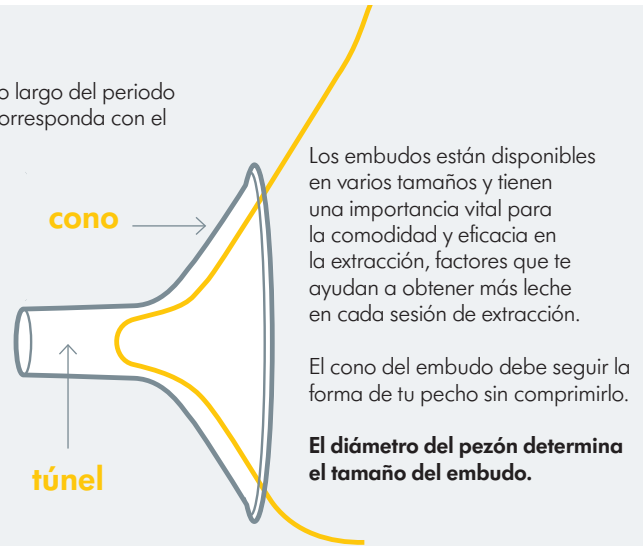
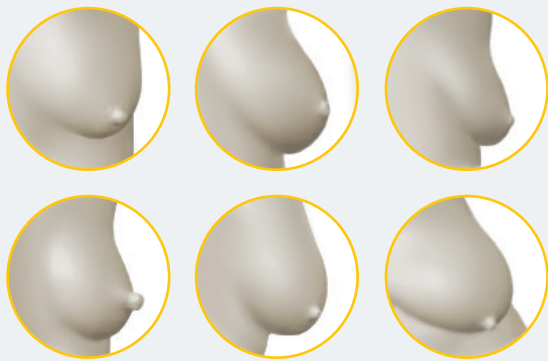


Por qué la elección del embudo es clave para una extracción eficaz

La anatomía del pecho

Hay pechos de todas las formas y tamaños y, además, pueden cambiar a lo largo del periodo de lactancia¹. Por otra parte, es posible que el tamaño de tu pecho no se corresponda con el de tus pezones, o incluso que tus pezones tengan tamaños diferentes.



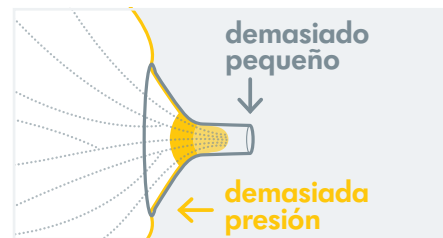
Qué ocurre cuando das el pecho o te extraes leche



El tamaño de los conductos galactóforos aumenta en un 68% durante la bajada de la leche.² Este incremento se produce para dar cabida a toda la leche que fluye por ellos en dirección al pezón.



El diámetro del pezón puede aumentar temporalmente 2-3 mm.³ Por tanto, el túnel del embudo debe ser un poco más grande que el pezón.



Los conductos galactóforos están cerca de la superficie de la piel. Un exceso de presión con el embudo o el uso de un túnel demasiado pequeño podrían obstruir el flujo de leche.⁴

Por qué la comodidad es tan importante para una extracción eficaz

El estrés y la incomodidad pueden dificultar la producción de oxitocina, una hormona esencial para la liberación de leche materna.⁵ Lee nuestros consejos para conseguir una extracción más eficaz:

1.



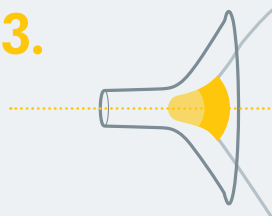
Es importante usar un embudo con el ajuste correcto para sentirte relajada y cómoda durante la extracción, lo que favorecerá el flujo de leche.⁶

2.



La extracción no debe ser dolorosa. Para extraer más leche en menos tiempo, es importante ajustar el vacío al nivel máximo que resulte cómodo durante la fase de extracción.⁷

3.



Durante la extracción, el pezón debe estar centrado y debe poder moverse libremente en el túnel. Si no es así, elige otro tamaño de embudo.

4.

Elegir un embudo con protección antidesbordamientos, a veces llamada «sistema cerrado», te permitirá extraer leche en una posición que te resulte cómoda.



Consulta nuestra guía de ajuste del embudo en www.medela.es/guádetallas y obtén más información en www.medela.es

Bibliografía: 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, Hilton S. J Neonatal Nurs. 2009;15;15:14-17. 7. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.