

EXPLORANDO AO MÁXIMO SUA BOMBA TIRA-LEITE ELÉTRICA

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA, Consultora em lactação da Ameda Products, Co-autora do livro "Breastfeeding Made Simple: Seven Natural Laws for Nursing Mothers".

PERGUNTA: COMO DEVO ME PREPARAR PARA ORDENHAR COM UMA BOMBA?

Primeiro, leia as instruções de sua bomba. Lave suas mãos. Encontre um lugar para sentar onde possa relaxar e apoiar a coluna e ombros.



Centralize os bocais sobre seus mamilos.

Pressione-os levemente contra os seios para fazer o vácuo e então ligue a bomba.

Se você está usando uma bomba dupla, visualize na foto ao lado como fazê-lo usando somente uma das mãos. Segurando os bocais desta maneira, você terá uma mão livre para ligar a bomba.

PERGUNTA: COMO POSSO EXTRAIR MAIS QUANTIDADE DE LEITE COM MINHA BOMBA?

É importante saber que nem sempre a sucção mais forte é a que vai liberar mais leite. Posicione sua bomba no nível mais alto de sucção enquanto estiver confortável e não eleve mais do que isso. Bombear não deve doer.

Ordenhar leite não é como sugar uma bebida através de um canudo. Com um canudo, quanto mais forte você suga, mais líquido você bebe. Quando ordenha, a maior parte do leite sai quando há o reflexo de ejeção. Sem o reflexo desencadeado o leite simplesmente não sai. O que é o reflexo de ejeção?

- Os hormônios fazem com que os músculos do seio se contraiam e os ductos lactíferos se abram e expulsem o leite.
- Algumas mães sentem esse reflexo na forma de uma sensação especial, outras tem a sensação de várias agulhas espetando, formigamento, outras não sentem nada.

O reflexo de ejeção pode acontecer com um toque no seio, o choro de um bebê ou mesmo quando você pensa no seu bebê. Dor, stress, nervosismo e ansiedade podem bloquear o reflexo de ejeção.

Enquanto amamentam, a maioria das mães tem 3 ou 4 reflexos de ejeção sem nem perceber. Para obter mais leite com sua bomba, você precisa ter mais reflexos. Mas você pode precisar de ajuda no início, até que se corpo comece a responder ao estímulo da bomba como se fosse um bebê sugando.

Para estimular o reflexo de ejeção, você pode usar sua mente e sentidos. Um ou dois sentidos podem trabalhar melhor do que outros, então tente todos eles e veja qual dá mais resultados para você:

Mente: feche os olhos, relaxe e imagine seu bebê sendo amamentado.

Visão: Olhe para seu bebê através de uma foto ou vídeos.

Audição: Ouça a gravação de seu bebê balbuciando ou chorando. Se você está no trabalho, ligue para casa para saber como está o bebê ou menos para “ouví-lo” ao telefone.

Olfato: Cheire a roupa ou um cobertor de seu bebê.

Tato: Aplique uma compressa morna ou massageie o seio suavemente.

Paladar: Faça uma refeição saborosa ou beba um suco que gosta muito.

Ajuste a velocidade e a força da sucção da sua bomba de acordo com os reflexos de ejeção. Comece sempre com tudo no máximo e quando o fluxo começar a aumentar, vá diminuindo. Quando o fluxo diminuir, aumente tudo novamente. Você deve aumentar a velocidade e a força de sucção para induzir o reflexo de ejeção e uma vez que o fluxo começa, você diminui a força para que a drenagem dos ductos seja melhor.

Mude de seio a cada 5-7 minutos e termine a sessão de ordenha aos 15-20 minutos.

PERGUNTA: COMO SEI SE O TAMANHO DO BOCAL É APROPRIADO PARA MIM?

Algumas mães se dão bem com o tamanho médio. Se a ordenha está deixando você machucada mesmo no nível mais fraco de sucção, certamente é hora de experimentar um bocal maior. Para saber se o tamanho está correto, visualize o mamilo no momento da ordenha. Se você vê um pequeno espaço em volta do seu mamilo, o tamanho está correto. Se o mamilo está “colado” aos cantos do tubo, ele está muito apertado. Se uma boa parte da aréola é puxada pra dentro do tubo durante a ordenha, você precisa de um bocal menor. Veja a figura abaixo:

