

GOLD LACTATION

Jeanette Mesite presentación: probar y usar los embudos correctos para extracción: tallas y materiales

Solo con el cambio de embudo la extracción puede ser totalmente diferente. Buscamos extracciones con total confort, lo mas efectivas posibles y extrayendo la mayor cantidad posible.

Cómo valoramos el correcto embudo?

- a. Midiendo pezón y añadiendo 2-5 mm
- b. Asegurando que el pezón se mueve libre y NO toca los lados del túnel del embudo (la mayoría vota esta opción)
- c. Asegurando que el pezón sí toca los lados del tunel del embudo y se mueve libremente

Demasiado largo: ver video nada del pezón está tocando el embudo (min 15 aprox)

Lo que Jeanette comenta es que si no toca nada del pezón, si el embudo queda demasiado grande, no se secreta la misma cantidad de oxitocina. Se recomienda estimular los pezones para producir oxitocina por lo que cuando se extrae leche tendría que ser lo mismo. Claro que la mujer necesita estar muy a gusto y sin dolor en la extracción pero algo de roce tiene que haber. No existe evidencia de esto que está diciendo, necesita más estudios. Si se realiza un asesoramiento exhaustivo para encontrar el embudo ideal, la mujer secretará mayor oxitocina. Pero ideal no es el más grande.

Pera las mujeres que tiene una producción grande no es tan importante. Es conveniente enfocarse más en las que tienen problemas de baja producción. No todas responden igual. Si tienen baja producción en extracciones conviene probar varios embudos pero tb varias bombas

Anatomía del pecho (min 20:57). Algunas mujeres comentan:

- Nunca han tenido mucha sensibilidad en pezones
- Siempre han tenido mucha sensibilidad en pezones
- Se hacen edemas-moratones incluso solo con extracción manual.

Unas bombas tirán más (pull) y otras succionan más, hay mujeres que prefieren unas a las otras.

Su GOLD de extracción es que las mujeres le digan que no sienten nada o un tacto suave no que digan que lo pueden aguantar.

Algo de presión manual tb puede ser bueno. Aunque nosotras sepamos que deberíamos ser suave con el pecho antes, durante y después, algunas mujeres se pueden beneficiar de presionar firmemente en el pecho para sacar más leche

Tb es importante darnos cuenta que no sabemos 100 % lo que está pasando dentro del pecho. Aunque creamos que a ella le convendría un 30 mm, saca mas leche con un 36 mm. PROBAR PROBAR PROBAR

Tb hay que tener en cuenta que hay areolas que están edematizadas y puede que el pezón se vea más pequeño de los que realmente es.

Si usamos embudos más grandes de los que debería, aumenta de tamaño la areola/la edematiza y también aumenta el tamaño del pezón (queda hinchado, edematizado).

25:00 The latch / el agarre

- No todas las bocas tienen el mismo tamaño.
- Los bebes no todos maman igual.
- Las mamas no eyectan la leche a la misma velocidad / fuerza
- Cada anatomía mamaria es diferente

Ella se dio cuenta que los embudos duros funcionan mejor (lo mismo que la anatomía oral de los bebes, que las encías son duras) pero NO para todas. PROBAR

La presión de los sacaleches debe ser directamente ejercida a los pezones sin areola

EXTRACCION MANUAL

27:49 DATOS CUENTA DE LA PRESION EJERCIDA POR LOS DEDOS (EL LUGAR)

La presión es ejercida o viene opr detrás y no hay muchos embudos que ejerzan esa presión o que expriman así

QUE DICE LA EVIDENCIA SOBRE LOS EMBUDOS para mujeres?

No hay medidas exactas, no hay evidencia (apenas).

En los 170 años anteriores, los hombres son los creadores de los mismos. Deberían ellos mismos probarlos

De los pocos que las mujeres crearon, la mayoría están creados para alimentar a los bebes tb.

QUE DICE LA EVIDENCIA SOBRE LOS ORDEÑADORES DE VACAS?

Los ordeñadores de vacas primero exprimen y después succionan (pump it)

Los ordeñadores use "inflations", donde el interior del embudo suavemente exprime para una adaptación perfecta y después succiona (pump it).

Las consideraciones mas importantes de los granjeros es que la vaca esté comoda y ella nunca vio que eso fuera lo primordial en los vendedores de extractores de mujeres. Si

las mujeres se quejan suelen aconsejar usa uno más grande, más grande, pero sacan la misma cantidad?

Quién se fija en embudos más pequeños?

“Encontrar los embudos adecuados es como probar varios zapatos”

33 min: enseña la ordeñadora de vaca y cómo funciona. Exprime mientras que tira.
En el minuto 34 enseña cual puede hacer algo parecido en un adulto (no me quede con la marca). Creo que uan embudos que no se venden aquí.

Llevamos escuchando hablar sobre que los pezones no deberían de tocar los embudos. Se lo cuestiona. 36 mm es super grande.

No solo incluye las medidas es como se siente y cuanta leche sale

Alguno pezones son mas fáciles de ajustar en el embudo que otros....

- No es solo la medida
- Deberíamos bombear unos minutos antes de medir
- Debemos esperar menos leche si acaba de mamar
- NO añadas 2-5 mm a la medida
- Prueba diferentes embudos y re evalua
- Asegúrate de que la madre se siente super comoda

MEDIR PEZONES:

Puede ser útil para algunas medirlos pero yo prefiero...

Ver, estimar y probar diferentes medidas.

Descubrir que pasa y como lo hace cada embudo y como responde y fluye la leche.

Trabajar junto con los tamaños, basándonos en confort, extracción de leche y eficiencia

Ella empieza ajustando exactamente el pezón al cuello del embudo, no dejar más espacio. Empieza probando los que se ajustan al pezón pero no con todas las mujeres funcionan. Encuentra el adecuado y empieza por él y después pobar más.

Minuto 50 empieza con un 13 mm VER VIDEO, puedes ver como los pezones tocan todo le embudo.

Minuto 51 otro video, pezones ajustados, se siente cómoda y es con el que más leche saca. Muy ajustado

La mayor parte de las mujeres no tienen los pezones tan grandes como para usar un 36 mm

54:40 el nuevo de medela por el angulo es más cómodo que el de medela normal. La mayoría de las mujeres que ven usa ese de medela de la talla 21 mm y les va bien. Pero se debería de probar siempre varios.

Ella se dio cuenta que como mas leche sale es si la areola golpea el embudo y tiene presion, sin introducirse en el embudo (57:20) siempre y cuando la mujer este comoda.

Su GOLD estándar: empezar con el embudo de más dureza y el tamaño perfecto ajustado al pezón (tras extracción durante unos minutos) y después probar otros siempre.

Habla sobre historia de los embudos (1:00:00)

1:06:00 todos los que están en el mercado.

1:07 cojines de embudos que encajan normalmente en 21 mm 24 mm y los hacen más pequeños y hay mujeres que se encuentran más comodas con ellos. Los tamaños están limitados.

Si quiere extraer más cantidad hay q probar los embudos más duros

1:11:43

El objetivo es bombear con absoluto confort, eficiencia y buena cantidad.

El pezón izquierdo puede usar diferente talla que el derecho.

Pezones elásticos... prueba embudos más pequeños

Tuneles del embudo cortos o largos pueden influenciar

Cojines pueden ayudar o no...

F (feel) como siente el tamaño, forma y material

I intensidad de la bomba (succion y pull)

T tiempo (velocidad, ritmo y vibración)

S cantidad leche (gotas, goteo, fuertes chorros es lo ideal)

1:15:00 VIDEO: un pezón de 17 mm en un embudo de 24 mm es muy grande, ver video. Entra toda la areola, no es un pezón elástico, es que mucho tejido areolar está dentro del embudo, no está indicado.

Engorgement/Congestion mamaria hace los pezones mas grandes/edematosos

En su experiencia rara vez tuvo que usar un embudo más grande de 24 mm

MATERIAL NECESARIO TENER CONTIGO PARA UNA SESION DE PROBAR EMBUDOS:

- Por lo menos uno de cada tamaño
- Cojines de silicona
- Conexiones para cada bomba
- Bombas
- Adaptadores

1:26:00 embudo de 17 mm y la mujer dice nunca vio chorros así con los que utilizaba (mayores)

LIMPIEZA

No esterilizar en la misma mujere. Unicamente entre clientes

Lubricar con leche, aceite de coco, aceite de oliva, bálsamo (lanolina)

PROBAR EMBUDOS PEQUEÑOS