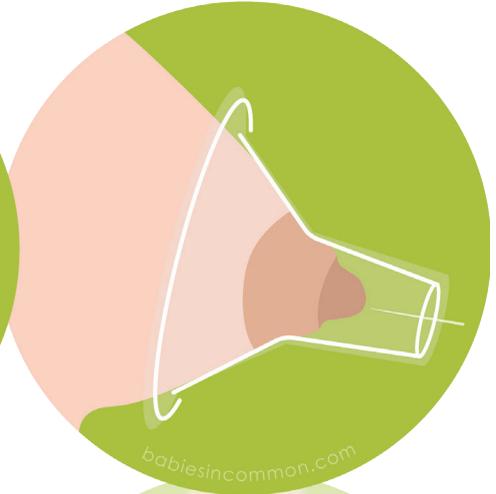
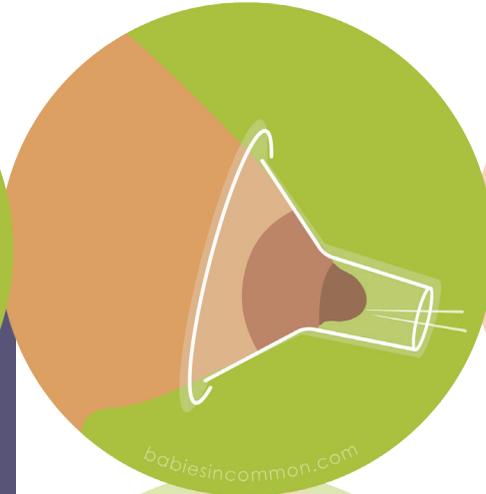
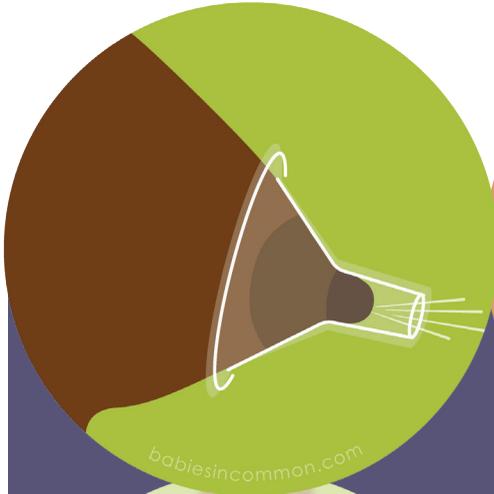


# Guía de la Copa Optima

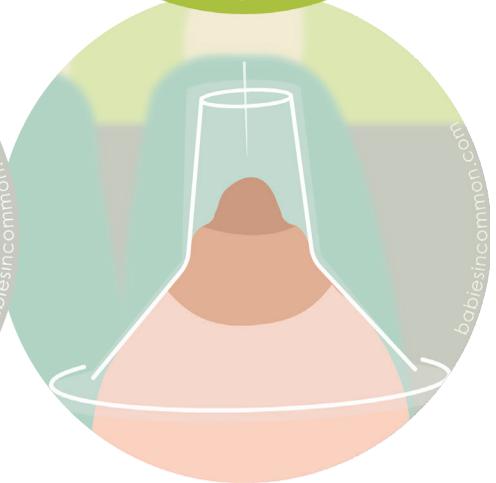
para comodidad, eficacia, y producción de la leche optimas,  
un método de extracción basado en resultados

Sentir — Intensidad — Tempo — Suministro

VISTA LATERAL



PADRE S



## El Mejor Ajuste

- solo el pezón metido en el túnel
- los lados del pezón tocan las paredes del túnel
- el pezón se mueve un poco hacia adelante y hacia atrás en el túnel
- la leche sale en rocío durante la extracción
- es mejor bombear de 15 a 20 minutos (ambos lados al mismo tiempo)
- no se siente nada o se siente como un tirón suave

## Muy Grande

- podría doler
- podría obtener menos leche o más goteos que rocío
- pezón puede moverse de lado a lado en el túnel
- la extracción puede tomar más tiempo
- más oportunidad que el pezón se inflame o se dañe
- la areola entra en el túnel y puede inflamarse
- recomendaciones obsoletas indican que es el mejor ajuste; las pruebas clínicas más recientes lo consideran demasiado grande

## Demasiado Grande

  
**babies in common**

[babiesincommon.com](http://babiesincommon.com)

La información de este material se originó en Babes in Common. Las traducciones subsiguientes fueron realizadas por el Programa WIC del Departamento de Salud del Estado de Washington con el único propósito de lograr acceso equitativo a la información de este material solamente.

# Sensación de la copa

(tamaño, forma, material)

¿Cuál tamaño, forma, o material de la copa es el más cómodo (y también el que hace que salga más leche)?

Muchas veces, la copa que es más parecida al tamaño real del pezón es la más cómoda (y la que permite que salga más leche). Empiece midiendo la anchura de la punta de cada pezón (el izquierdo puede ser diferente al derecho)

1. Suavemente toque/jale el pezón para que salga un poco
2. Use una herramienta con centímetros (cm) o milímetros (mm). Empiece con 0 junto a un borde del pezón. No es necesario que la herramienta toque el pezón.
3. Encienda el extractor a un nivel de vacío/intensidad bajo y pruebe extraer con 2 o 3 tamaños de la copa de plástico duro: uno un poco más pequeño que el pezón, otro más o menos del mismo tamaño, y otro un poco más grande que el pezón
  - Mejor ajuste o ajuste óptimo: Los lados del pezón toca los lados del túnel de la copa y el pezón se desliza suavemente y poco hacia adelante y hacia atrás. Debe ser cómodo y la leche debe salir con facilidad.
  - Demasiado pequeño: El pezón no se mueve con facilidad en el túnel y sale menos leche/no sale nada
  - Demasiado grande: podría doler, hacer que el pezón aumente de tamaño (se inflame) y salga menos leche

Una capa fina de aceite de coco o bálsamo de pezones en el pliegue de la copa puede aumentar la comodidad. ¡La extracción de la leche debe sentirse agradable y producir mucha leche!

# Intensidad de la bomba

(la presión al vacío/jalar)

¿Con que intensidad jala la bomba el pezón?

La intensidad del jalón del pezón al túnel de la copa depende de la bomba. No todas las bombas trabajan igual. No todos los padres necesitan un jalón fuerte cuando están bombeando. Una vez que la copa se sienta cómoda y la leche comienza a rociar, mantenga ese nivel de vacío y ajuste la velocidad del ciclo de extracción.

Aumente la intensidad del jalón durante la sesión de extracción si se siente cómoda y ve que rocía más leche.

La extracción debe sentirse cómoda desde el principio hasta el final-no debe ser algo que haya que "tolerar." Los pezones deben sentirse bien cuando se termina la sesión de extracción. El tamaño del pezón (ancho) debe ser casi el mismo que antes de la extracción (pero el pezón podría ser más largo después de la extracción).

# ¿Qué pasa con la copa de silicón y las inserciones?

Para los padres que desean sacar más leche durante las sesiones, pero quieren probar las inserciones o copas de silicón, es mejor probar las copas plásticas primero para encontrar el tamaño ideal para cada pezón. Entonces, prueben las copas y/o inserciones de silicón y vean como la comodidad y cantidad de leche sacada en comparación del uso de la copa plástica. Muchas personas encuentran que obtienen más leche con la copa plástica que es el tamaño ideal, y se sientan completamente cómodas.

¿Necesita ayuda? Busque un profesional de lactancia que tenga experiencia observando sesiones de extracción de leche con varias opciones de copas. Ellos pueden tener reuniones en persona o por video para ayudarle a encontrar el tamaño ideal para usted. Si tiene preguntas o necesita ayuda encontrando alguien cerca de usted que puede ayudarle con el ajuste de la copa, por favor contacte a su clínica WIC local.

La Guía de la copa optima por Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE. La reproducción y distribución es permitida con atribución. No se permite la edición ni el recorte. Asistencia de edición: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE y el Programa WIC del Departamento de Salud del estado de Washington, Stephanie Audette Connor, diseñadora gráfica.

# Tempo de la bomba

(velocidad del ciclo, ritmo, vibración)

¿Cuál es el mejor tempo de la bomba?

El que ayuda a que salga más leche. El tempo no es solo la velocidad o ciclo, pero también el ritmo. Algunas bombas tienen tempos sencillos y otras tienen opciones. Piense en el tempo como la música para bailar. Algunos tempos son más rápidos, lentos, o una combinación de rápido y lento. Vea que funciona mejor para su cuerpo con la bomba que tiene. Algunas bombas tienen un ritmo más de jalar y soltar y otras tienen más de vibración.

Consejos útiles:

- Empiece con el tempo más rápido y después que salga la leche durante 20 a 30 segundos, cambie a un tempo más lento-debe salir más rocío
- Si el rocío se para durante la sesión de la extracción de leche, cambie el tempo de nuevo a más rápido durante 1 a 2 minutos y luego el tempo más lento otra vez.

Hay personas que mantienen el tempo más rápido durante toda la sesión de la extracción de leche- ajuste el tempo para encontrar que funciona mejor para sacar la mayor cantidad de leche, pero con comodidad. Es posible que algunos padres necesiten encontrar una bomba diferente que funciona mejor para su cuerpo. Lo ideal es que una sesión de la extracción de la leche dure entre 15 a 20 minutos.

# Suministro de leche

(gotas, goteos; son ideales los rocíos fuertes)

¿Cuánta leche se debe extraer cuando alguien está bombeando?

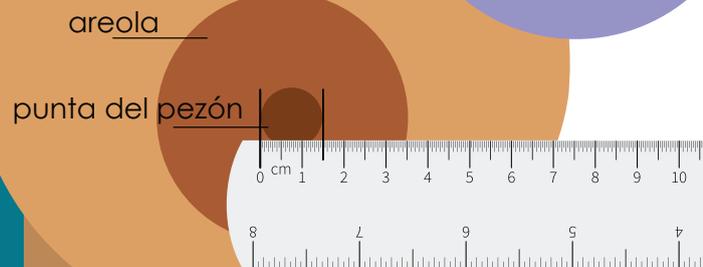
La respuesta depende de muchos factores, pero el objetivo es ver los rocíos de leche durante la extracción de leche. Gotas y goteos están bien para parte de la sesión de extracción, pero idealmente sería ver/escuchar a los rocíos durante la mayor parte de la sesión de extracción.

Consejos útiles:

- Muchas personas se dan cuenta de que obtienen mas leche cuando tienen el mejor ajuste de la copa. También pueden obtener la misma cantidad de leche o mas en menos tiempo cuando están bombeando con copas que son demasiado grandes.
- La extracción manual durante la extracción y la expresión manual de la leche después de la extracción pueden ayudar sacar más leche.
- El pecho izquierdo puede producir más o menos leche que el derecho
- Es normal obtener más leche en las horas de la mañana.

Si quiere producir mas leche en general, lo mejor es que busque ayuda de un profesional de lactancia especializado en la extracción y suministro de leche.

Mida la punta del pezón antes de bombear para estimar el tamaño de la copa.



1 cm = 10mm. Tamaños de las copas son en mm.