



## SAMOSTALNA PROCENA EFIKASNOSTI IZMLAZANJA

Dragi Zraku, odgovorima na naredna pitanja dobićeš uvid u najvažnije segmente za maksimalni komfor i efikasnost pri izmlazanju bez bola.

### **1. Da li su ti izmlazanja bolna - da li osećaš bol na bradavici prilikom izmlazanja?**

Ukoliko je bol prisutna, može biti da je Personalni levak za izmlazanje premali, prevelik ili je vakuum prilikom izmlazanja prejak.

Prva stvar koju je neophodno da proveriš jeste da li je levak za izmlazanje koji prijanja na dojkü odgovarajuće veličine u odnosu na prečnik tvoje bradavice. Potrebno je da izmeriš lenjirom ili metrom prečnik tvoje bradavice u mm, i na taj broj dodaš 4mm radi maksimalnog komfora i efikasnosti. Na primer, prečnik tvoje bradavice je 15mm + 4mm = 19mm - veličina levka koja ti je potrebna je S - 21mm.

Električne pumpice imaju mogućnost podešavanja vakuuma. Kako bi sebi omogućila bezbolno izmlazanje, potrebno je da povećavaš vakuum pri izmlazanju do trenutka neprijatnosti. Kada dostigneš nivo vakuuma pri kojem osećaš neprijatnost ili bol, potrebno je da smanjiš vakuum za jedan ili dva nivoa. Tako ćeš sebi omogućiti maksimalni komfor i efikasnost prilikom izmlazanja bez bola.

### **2. Da li ti je jedna bradavica izrazito bolna tokom izmlazanja dok druga nije?**

Leva i desna strana tela, leva i desna dojka pa tako i bradavice nisu simetrične. Jedna bradavica može biti duža ili šira od druge. Ukoliko te jedna bradavica boli tokom izmlazanja a druga ne, to može ukazati na potrebu za različitom veličinom Personalnog levka na levoj i desnoj dojci tokom izmlazanja.

Veoma je važno da prečnik leve i desne bradavice meriš jednom mesečno, jer se veličina bravica, njena širina, menja tokom celog perioda dojenja, to jest izmlazanja.

### **3. Da li nakon izmlazanja pumpicom vidiš crvene linije to jest crvene otiske po dojci u predelu ili oko areole?**

To može ukazivati na nepravilno raspoređen vakuum tokom izmlazanja, što bi moglo značiti da se umesto na bradavicu, pritisak pod vakuumom vrši na areolarni ili drugi deo dojke, odakle ne može poteći mleko, pa je samim tim izmlazanje neefikasno, bolno i može dovesti i do povrede tkiva.

### **4. Da li osećaš olakšanje nakon izmlazanja u dojkama ili je osećaj u grudima pre i posle izmlazanja isti?**

Ukoliko osećaš olakšanje u grudima nakon izmlazanja, to je sjajno. Međutim, ukoliko olakšanja već nakon par minuta izmlazanja nema ili mleko ne teče iz dojke, potrebno je proveriti sledeće: da li su svi delovi pumpice pravilno sastavljeni, da li je napravljen adekvatan vakuum, da li Personalni levak odgovara veličini prečnika tvoje bradavice i da li je tunnel Personalnog levka pozicioniran tačno na sredini bradavice.

### **5. Da li nakon izmlazanja imas kružno crvenilo na dojci, tačno na mestu de prijanja rub Personalnog levka?**

Ukoliko je crvenilo prisutno i bolno, znači da je pritisak Personalnog levka, to jest pumpice na dojku, izrazito veliki. Usled jakog pritiska na dojku može doći do zatvaranja mlečnih kanalića pa samim tim do otežanog prolaska mleka kroz mlečne kanaliće. Potrebno je da pritisak Personalnog levka, to jest pumpice na dojku bude dovoljan da se napravi vakuum na dojci ali isto tako ne prejaka kako bi kanalići ostali prohodni za protok mleka.

Ukoliko imaš potrebe za mojom dodatnom podrškom, ukoliko je izmlazanje i dalje bolno, smatraš da je nedovoljno efikasno, nisi sigurna kada, kako ili koliko često da se izmlazaš, želiš da izmlazanje smanjiš ili izbaciš, biće mi zadovoljstvo da te podržim kroz online konsultaciju ili online grupu za dojenje.

Hvala na ukazanom poverenju da sijamo snažno!

**Jelena Perić**  
**Pedijatrijska sestra i specijalista za dojenje**