

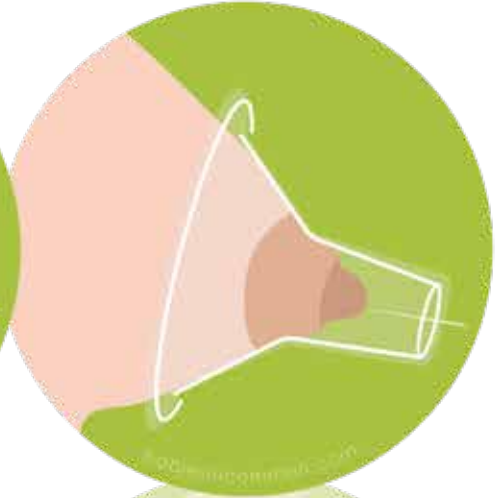
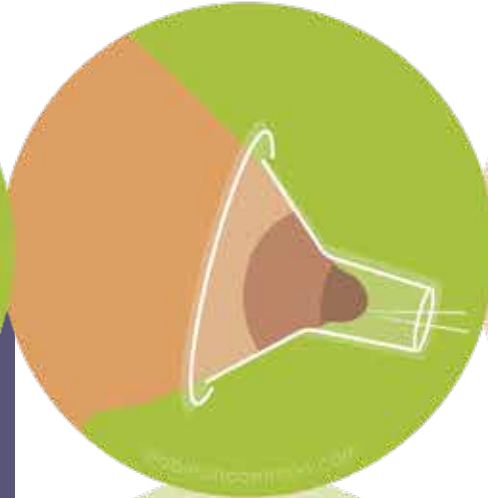
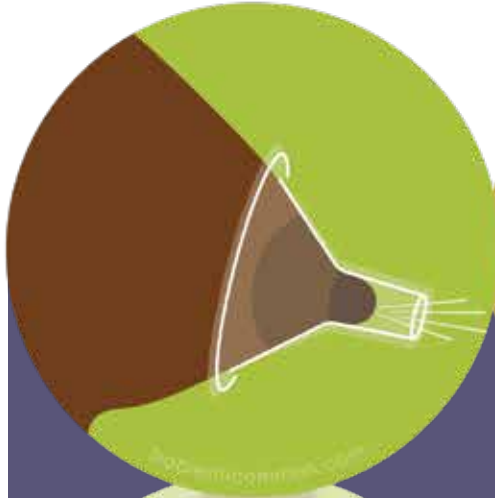
最佳法蘭指南

實現最佳的舒適度、效率和泌乳量

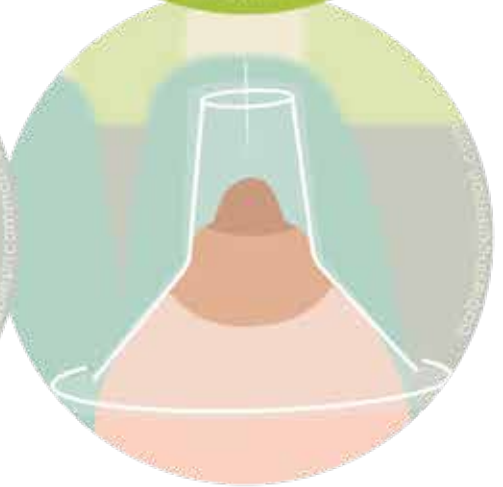
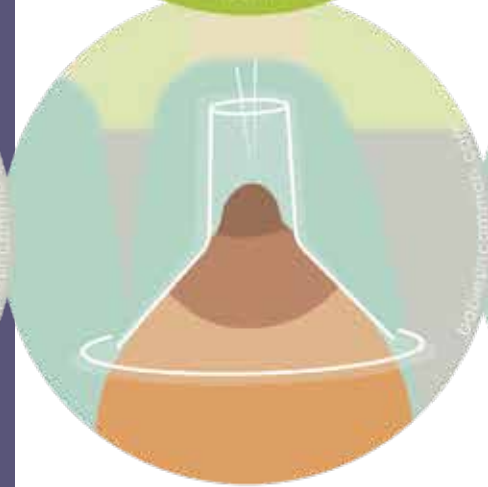
一種基於結果的泵奶方法

觸感 —— 強度 —— 節奏 —— 供應量

側面視角



寶媽的視角



最合適

- 僅有乳頭被抽吸入孔道中
- 乳頭側面接觸孔壁
- 乳頭在孔道中可以前後進行略微的移動
- 泵奶時可以順利噴奶
- 最好泵奶 15-20 分鐘 (兩側同時進行泵奶)
- 沒有任何感覺或只有輕柔的拉扯感

過大

- 可能會有痛感
- 可能產生較少的奶量或較多的滴狀奶而非噴奶
- 乳頭可以在孔道內左右移動
- 泵奶可能需要更長時間
- 發生乳頭腫脹和損傷的可能性更大
- 乳暈會進入孔道內並可能發生腫脹
- 先前的建議表明這種情況是最合適的；新的臨床證據表明這種情況屬於過大

太大

法蘭的觸感 (尺寸、形狀、材質)

哪種法蘭的尺寸、形狀或材質最舒適 (並且也能排出最多的奶量)？

通常情況下，最接近乳頭實際尺寸的法蘭感覺最佳 (並能排出最多的奶量)。首先測量每個乳頭尖端的寬度 (左右可能不同)。

1. 輕輕觸摸/拉動乳頭使其略微伸出。
2. 使用帶有厘米 (cm) 或毫米 (mm) 的測量工具。從乳頭尖端的一個邊緣旁邊以 0 開始。該測量工具不需要接觸乳頭。
3. 在低真空/強度水平下打開泵奶器並嘗試使用 2-3 個不同尺寸的硬塑膠法蘭進行泵奶：一個比乳頭小一點、一個差不多大、一個比乳頭大一點。
 - 最合適或最適合：乳頭的側面接觸到法蘭孔道的側面，乳頭可以輕輕地前後滑動一點。應該很舒服，並且奶水應該很容易流出。
 - 太小：乳頭在孔道中不容易移動，而且流出的奶水較少/沒有。
 - 過大：可能會有痛感，並且乳頭可能比平時大 (腫脹) 並且流出的奶量也少。

您可以在法蘭的彎曲處塗上一層薄薄的椰子油或乳頭軟膏來增加舒適度。泵奶的感覺應該會很好，而且能泵出大量的奶水！

泵奶器的強度 (真空壓力/抽吸力)

泵奶器對乳頭的抽吸力有多大？

乳頭進入法蘭孔道的抽吸力的強度取決於泵奶器。並非所有的泵奶器都是一樣的。並非所有泵奶的寶媽在泵奶時都需要強大的抽吸力。當奶水開始噴出並且您感覺足夠舒適時，應保持該真空度並調整泵奶器的循環速度。

在泵奶過程中，如果感覺很舒服，並且看到有更多的奶水噴出，則應增加抽吸力的強度。

泵奶應該全程都非常舒適，不應該是一種「忍受」的感覺。泵奶結束後，乳頭應該感覺良好。乳頭的大小 (寬度) 應與泵奶前差不多 (但泵奶後乳頭可能更長)。

矽膠法蘭和嵌件怎麼樣？

針對希望在泵奶過程中獲得更多奶水，但又想要嘗試矽膠嵌件或矽膠法蘭的寶媽，最好先嘗試一下硬塑膠法蘭，以便為每個乳頭找到理想的尺寸。然後嘗試矽膠法蘭和/或嵌件，看看舒適度和泵出的奶量與使用最適合的硬法蘭相比如何。很多人發現，他們使用最佳尺寸的硬法蘭能夠獲得更多的奶水，而且足夠舒適。

需要幫助嗎？ 尋找一位在觀察使用不同法蘭泵奶過程方面頗具經驗的泌乳專家。他們可以進行當面或視訊會議，以幫助找到適合您的最佳法蘭尺寸。如果您有任何問題或需要幫助在您附近尋找可以幫助安裝法蘭的專業人員，請聯絡您當地的 Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, 婦女、嬰兒和兒童特別補充營養計劃) 診所。

The Flange FITS™ 指南由 Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE 撰寫。允許複製和分發並註明出處。不允許編輯或裁剪。

編輯協助：Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE 和 Washington State Dept of Health WIC Program (華盛頓州衛生部 WIC 計劃)。Stephanie Audette Connor, 平面設計師。

本資料中的資訊來自 Babies in Common。後續的翻譯工作由 Washington State Department of Health WIC Program (華盛頓州衛生部 WIC 計劃) 負責執行，目的僅旨在公平地獲取本資料中的資訊。

泵奶器的節奏 (循環速度、節奏、振動)

泵奶器的最佳節奏是怎樣的？

有助於最多奶水流出的那種節奏。節奏不僅是速度、或週期，也是有規則的運動。有些泵奶器具有簡單的節奏，有些則有一定的選擇。把節奏想像成舞蹈音樂。有些節奏較快、有些較慢，有些則快慢結合。看看在使用泵奶器時哪種節奏對您的身體最適合。有些泵奶器具有更多的抽放節奏，而有些泵奶器則振動更多。

有用的提示：

- 以最快的節奏開始，在奶水流出 20-30 秒後，改用較慢的節奏—應該有更多的奶水流出。
- 如果在泵奶過程中的某個時間點沒有噴出，則應將節奏調回較快的節奏，持續 1-2 分鐘，然後再調回較慢的節奏。

有些人在整個泵奶過程中都保持較快的節奏。不妨自由地調整節奏，尋找最有效的節奏以最舒適的方式泵出最多的奶水。有些寶媽可能需要尋找更適合他們身體的不同泵奶器。泵奶時間最好為 15-20 分鐘。

奶水的供應量 (滴狀、細流；強烈的噴出最為理想)

在泵奶時應該流出多大量的奶水？

答案取決於多種因素，但目標是在泵奶時能夠看到奶水的噴出。滴狀和細流在部分泵奶的過程中是可以的，但理想的情況是，在大部分泵奶過程中都能看到/聽到奶水的噴出。

有用的提示：

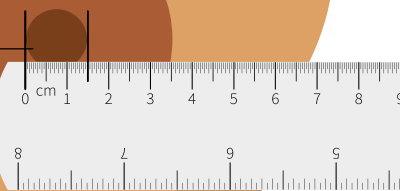
- 很多人發現，當他們有最適合的法蘭時，他們會泵出最多量的奶水。與使用過大的法蘭相比，他們在泵奶時也可能在更短的時間內泵出相同數量或更多的奶水。
- 在泵奶時用手擠奶以及在泵奶後用手擠奶可能會有助於泵出更多奶水。
- 左側乳房可能比右側乳房泵出更多或更少的奶水。
- 在早上的時間泵出更多的奶水是很正常的。

總體而言，如果您想獲得更多的奶水，最好向專業的泵奶和奶水供應方面的泌乳專家尋求幫助。

在泵奶前
測量
乳頭尖端
以估計
法蘭的尺寸。

乳量

乳頭尖端



1cm = 10mm。法蘭尺寸以 mm 為單位。