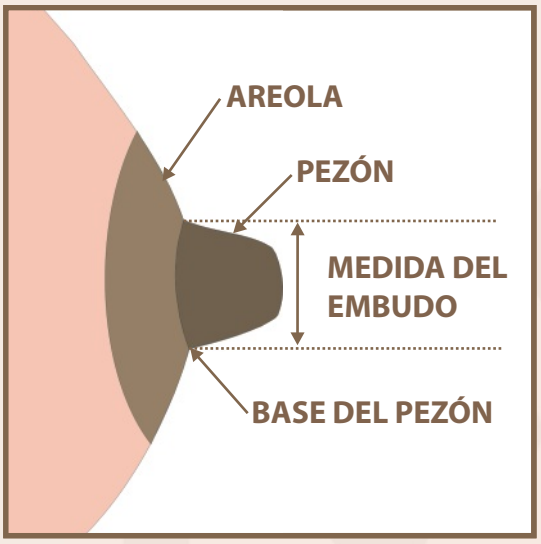
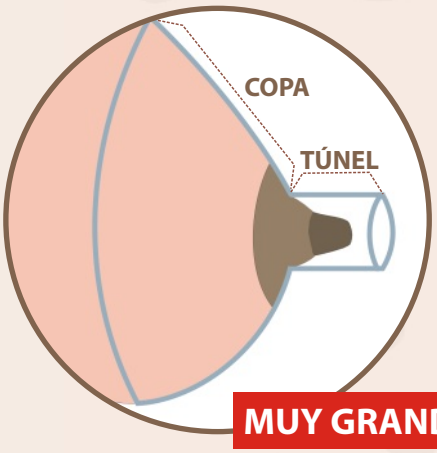
GUÍA PARA SELECCIONAR EL **TAMAÑO DE EMBUDO** MÁS ADECUADO

EL TAMAÑO DEL EMBUDO SÍ IMPORTA

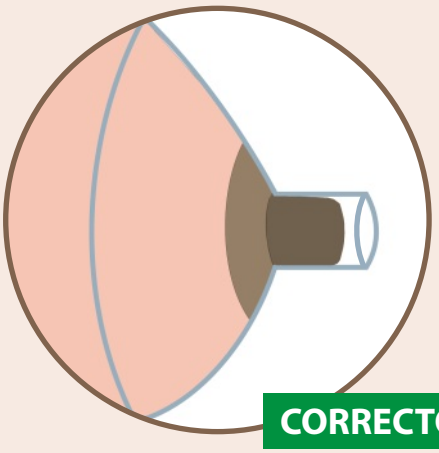


¿CÓMO ELEGIR EL TAMAÑO DE EMBUDO?

- Estudios recientes* muestran que **utilizar el tamaño de embudo adecuado** permite aumentar la cantidad de leche extraída, reducir el tiempo de extracción y aumentar el confort y la producción total.
- La elección se basa en la medida precisa del diámetro del pezón, de manera que **este se ajuste al tamaño del túnel** del embudo.
- El pezón debe deslizarse **hacia delante y hacia atrás** por el túnel tocando sus paredes. La areola **no** debe penetrar en el túnel.
- Durante la extracción **no debe sentirse dolor ni malestar**, tan solo un suave tirón.
- La **precisión del tamaño debe ser milimétrica**. Un milímetro de más o de menos puede marcar una gran diferencia.
- La clave está en encontrar el tamaño de embudo que **maximice la producción y el confort**. El apoyo individualizado profesional es básico.



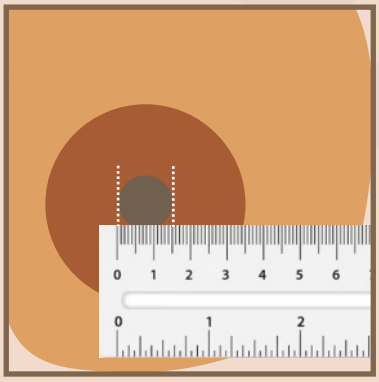
MUY GRANDE



CORRECTO

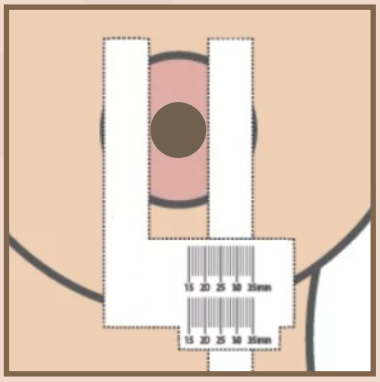
MUY PEQUEÑO

CÓMO MEDIR EL TAMAÑO DEL PEZÓN



CON UNA REGLA

Puedes usar una regla para medir el diámetro del pezón de manera rápida, sencilla y aproximada.



CON PIE DE REY

Hay PDFs con los que crear un pie de rey de papel o cartón. Resulta más preciso que usar una regla.

CON PLANTILLAS

Existen plantillas de plástico con agujeros de varios diámetros para una medición más precisa.

RUEDA GRADUADA

Similar a la plantilla pero menos invasiva, ya que no necesita introducir el pezón en cada agujero.

* Anders, Lisa A et al. doi:10.1177/08903344241296036

TIPOS DE EMBUDO DISPONIBLES

ESTÁNDAR

El embudo más habitual, con una forma cónica y un borde liso para un contacto suave y seguro con el pecho.

FORMA DE BOL

Con una copa de diseño redondeado, similar a la forma del pecho, ofrece una gran comodidad y un buen ajuste.

ESTÁNDAR PRO

Con una forma similar al estándar, pero finalizado en un anillo de suave silicona para un mejor sellado.

GRAN ANGULAR

Con una apertura de 105° está recomendado para mujeres con pechos grandes o planos y pezones pequeños. Incluye un anillo de silicona.

REDUCTOR *(INSERT)*

Es una pieza de silicona que se introduce en un embudo para ajustar el tamaño del túnel. Se usa especialmente en sacaleches portátiles que no permiten cambiar embudos.

EMBUDOS DE PLÁSTICO DURO

A pesar de que pueda parecer lo contrario, se ha visto que, en términos de eficacia y comodidad, es preferible usar embudos de plástico rígido en lugar de silicona.

INDICACIONES A TENER EN CUENTA

SOBRE EL PEZÓN Y EL EMBUDO

- Mide siempre **el diámetro de ambos pezones**, ya que pueden ser distintos. Ten en cuenta, además, que pueden variar a lo largo de la lactancia.
- **Estimula tu pezón antes de medirlo**. Si es invertido o plano, estíralo suavemente para que sobresalga.
- La medida que obtengas **no indica de manera exacta** el tamaño de embudo. Es posible que te sientas más cómoda con un embudo un milímetro mayor o menor de la medida.
- Es muy importante que **pruebes diferentes tamaños y formas de embudo** para encontrar el que ofrezca una producción y confort óptimos.
- Puedes **aplicar un poco de aceite** sobre el borde de la entrada del túnel para aumentar la comodidad durante la extracción.

SOBRE CÓMO REGULAR EL SACALECHES

- Una buena extracción depende de **conseguir un buen vacío** mediante un embudo del tamaño adecuado y no tanto de la intensidad de la succión.
- La leche **debe salir a chorros**, y no gota a gota, si bien es normal que en algún momento de la extracción la leche salga más lentamente.
- La extracción **no debería molestar**, ni producir un dolor tolerable. Debes sentirte cómoda durante toda la sesión de extracción.
- El mejor ajuste del sacaleches en términos de intensidad y ritmo es aquel que te permite obtener **la mayor cantidad de leche** sin ninguna molestia. Prueba el que mejor se adapte a ti.
- Es normal que extraigas un **volumen diferente** de leche de cada pecho.

DESCÁRGALA

eCrianza
FORMACIÓN ONLINE

Esta guía ha sido elaborada por Rosa Sorribas y Laura López, IBCLCs y coordinadoras de **eCrianza**.
W: https://ecrianza.com - **E:** info@ecrianza.com
T: 936 452 369 - **M:** 649 413 479