

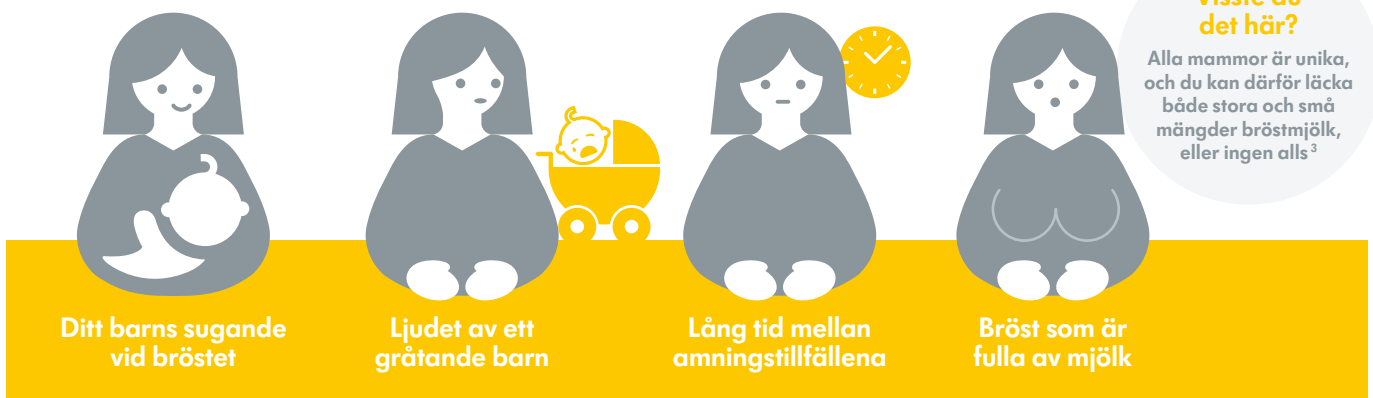
# Läckande bröst: Vad du behöver veta

## Varför läcker mina bröst?

När du ammar ditt barn kan du ibland märka att ditt andra bröst börjar läcka mjölk. Det här är något som är helt normalt och som orsakas av det som kallas utdrivningsreflexen eller mjölkutsöndringsreflexen, som fungerar så här: Barnets sugande gör att hormonet oxytocin frisätts i din kropp. Oxytocinet påverkar musklerna som omger de pyttesmå blåsorna som lagrar mjölk i dina bröst, och får dem att pressa ut, eller "driva ut" mjölken.<sup>1</sup> Och det här är en reflex som inte bara utlöses vid

amning. Kanske blir du förvånad över att dina bröst börjar läcka eller spruta ut mjölk när du hör ditt barn skrika, eller bara genom att du tänker på det, oavsett tidpunkt på dygnet. Läckaget är oftast som störst under de första veckorna efter födseln, eftersom dina bröst kanske producerar mer mjölk än vad ditt barn behöver under tiden som ni båda håller på att vänja er vid amningen.<sup>2</sup>

Faktorerna som triggat utdrivning och läckage inkluderar<sup>2</sup>



## När kommer läckaget att minska?



## Vad kan jag själv göra?

Som tur är finns det en rad saker du kan göra för att hantera läckaget. Du kanske inte kan kontrollera kroppens naturliga och normala reflexer, men du kan absolut minska deras inverkan! Nedan följer våra tre bästa tips för att du ska känna dig förberedd och säker, oavsett om du är hemma eller ute.



### Amma

Att amma ditt barn ofta, när barnet visar tecken på hunger, hjälper dig att motverka fulla bröst.<sup>2</sup>



### Pumpa ur

Om du är borta från ditt barn, använd en bröstpump för att pumpa ut mjölk lika ofta som ditt barn vanligtvis skulle ha ammat.<sup>2</sup>



### Använd BH-inlägg

Placera de absorberande inläggen i din BH, för diskret uppsugning av läckande mjölk. Du kan välja mellan olika typer av inlägg, beroende på hur stort ditt läckage av mjölk är. Se till att ha ett litet lager tillhands, och byt dem regelbundet.<sup>2</sup>

**Och kom ihåg: Din fantastiska bröstmjölk ger både näring och skydd till ditt barn**

För mer information om läckage och hur din mjölkproduktion fungerar, besök [medela.se/bröstmjölksläckage](https://www.medela.se/bröstmjölksläckage)

Referenser 1. Uvnäs Moberg K, Prime DK. Infant. 2013; 9(6):201–206. 2. Wambach K, Riordan J, editors. Jones & Bartlett Learning; 2016. 3. Cooke M et al. J Hum Lact 2003; 19(2):145–156. 4. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2013; 8(4):401–407. 5. Cox DB et al. Exp. Physiol. 1999; 84(2):421–434.