

Optimerad mjölkutdrivning

För att få en tillräckligt stor mjölkproduktion bör mamman initiera, bygga upp och upprätthålla sin laktation. Under den första amningsmånaden ökar mammans mjölkproduktion.¹

Följande information är relevant om en bröstpump används **efter att mjölken har "runnit till"** (initiering) för att bygga upp och upprätthålla laktationen.



2-Phase Expression

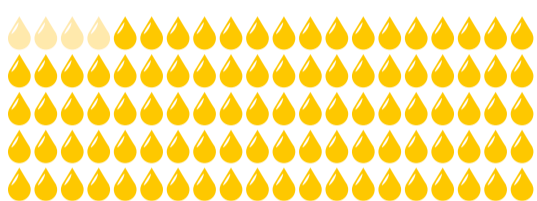
2-Phase Expression-tekniken efterliknar barnets naturliga sugmönster.

Stimuleringsfas

När barn läggs till bröstet för att amma börjar de med en snabb sugfrekvens som stimulerar mjölkflödet.² Pumpning med en stimuleringsfas på > 100 cykler per minut efterliknar detta.^{3,4}

Utdrivningsfas

När mjölken har börjat flöda suger barnet i långsammare takt för att driva ut mjölken.² När pumpen växlar läge till den långsammare utdrivningsfasen med ~ 60 cykler/minut efter mjölkutsöndring efterliknar den detta mönster och främjar mjölkutdrivningen.^{4,5}



Endast 3,9 % av den totala mjölkvolymen kommer ut före den första mjölkutsöndringen (utdrivning). Mjölkutsöndringarna gör det lättare att driva ut de återstående 96,1 % av mjölken.⁶

- 3,9 % under stimuleringsfasen
- 96,1 % under utdrivningsfasen

2–14
mjölkutsöndringar på
15 minuter

Vissa mammor behöver pumpa längre än andra eftersom antalet mjölkutsöndringar varierar och således styr hur ofta och hur länge mjölken flödar.⁷

~ 15
minuter

Pumpningen ska fortsätta tills mjölken slutar flöda och bröstet känns ordentligt tömt och helt mjukt, snarare än att pågå under en viss bestämd tid.



Dubbelpumpning

Dubbelpumpning med 2-Phase Expression-teknik innebär stora fördelar för mammor.

+1
mjölkut-söndring

Ger ytterligare en mjölkutsöndring, vilket innebär mer mjölk. Dubbelpumpning ger i genomsnitt 4,4 mjölkutsöndringar och enkelpumpning 3,4.⁸

18 %
mer mjölk

Mjölkvolymen ökar i genomsnitt med 18 % vid dubbelpumpning jämfört med enkelpumpning av varje bröst.⁸

8,3 %
fettinnehåll

Få mjölk med högre energiinnehåll. Fettinnehållet i den totala urpumpade volymen är 8,3 % jämfört med 7,3 % vid enkelpumpning.⁸

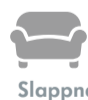
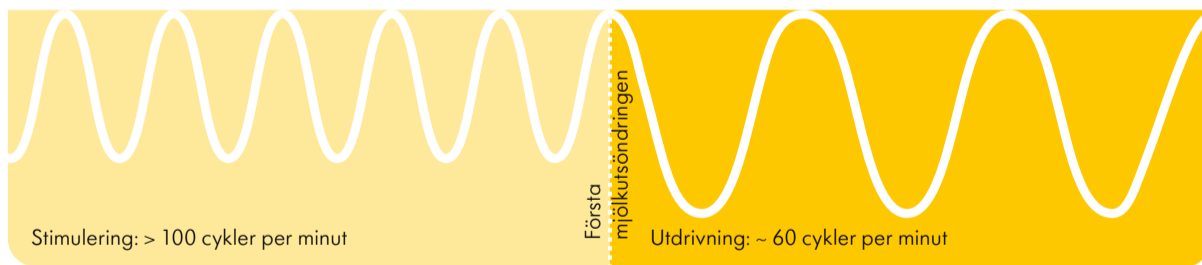
2 t
tidsbe-sparing

Med dubbelpumpning kan man spara upp till två timmar om dagen jämfört med enkelpumpning (om man pumpar 8 gånger/dag).



Tips och tricks

Följande tips och tricks kan vara till hjälp för att göra pumpningen bekväm och effektiv:



Slappna av

När man är avslappnad flödar mjölken lättare. Stress och adrenalin hämmar frisättningen av oxytocin – det viktigaste hormonet för mjölkutsöndring.⁹



Växla läge

Det är viktigt att växla till utdrivningsfasen när det första mjölkflödet kommer, eftersom den första mjölkutsöndringen utgör ~ 36 % av den totala mjölkvolymen.⁷



Var uppmärksam

Många mammor känner inte av mjölkutsöndringen, så det är viktigt att vara uppmärksam på när den inträffar. Mjölkutsöndringen kan ses när de första strålarna med mjölk kommer ut ur bröstet.³



Justera

För att driva ut mer mjölk på kortare tid bör mamman i utdrivningsfasen justera vakuumnivån till den högsta nivå som känns bekväm.⁶



En hjälpande hand

Mammor bör få undervisning i den användbara tekniken att pumpa ur för hand. Genom att massera bröstet före och efter pumpning kan hårda områden mjukas upp. Massagen kan även resultera i att mjölk och lymfvätska omfördelas, och den kan framkalla en hormonstimulering som främjar mjölkflödet.¹⁰ "Hands-on pumping", som innebär att handteknik används vid pumpning, kan hjälpa till att maximera de mjölkvolymerna som drivs ut.¹¹

Referenser

1 Kent JC et al. Pediatrics. 2006;117:e387-e395.
2 Mizuno K et al. Pediatr Res. 2006;59:728-731.
3 Kent JC et al. J Hum Lact. 2003;19:179-186.
4 Meier PP et al. Breastfeed Med. 2008;3:141-150.

5 Mitoulas L et al. J Hum Lact. 2002;18:353-360.
6 Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.
7 Prime DK et al. Breastfeed Med. 2011;6:183.
8 Prime DK et al. Breastfeed Med. 2012;7:442-447.

9 Newton M et al. J Pediatr. 1948;33:698-704.
10 Jones E et al. Arch Dis Child Fetal Neonatal. 2001;85:F91-F95.
11 Morton J et al. J Perinatol. 2009;29:757-764.