

Optimal tømning af brystet

At opnå en tilstrækkelig mælkeproduktion er en proces, som kræver, at mødre igangsætter, opbygger og vedligeholder deres mælkedannelse. En mors mælkeproduktion stiger i løbet af den første måned af denne proces.¹

Følgende oplysninger er relevante til at opbygge og vedligeholde mælkedannelsen, hvis der anvendes en brystpumpe, **efter mælken er "løbet til"** (igangsætning).

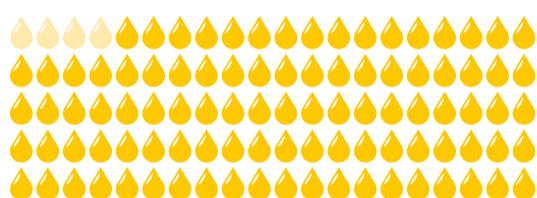


2-Phase Expression

2-Phase Expression-teknologien efterligner spædbarnets naturlige sugerytme.

Stimuleringsfase

Når spædbørn tager fat om brystet for at die, begynder de med en høj sugehastighed for at sætte gang i mælkeflowet.² Pumpning med en stimuleringsfase på >100 cyklusser/minut efterligner denne adfærd.^{3,4}



Udpumpningsfase

Når mælken løber, bruger spædbørn en lavere sugehastighed til at suge mælken ud.² Når pumpen skifter til den langsommere udpumpningsfase på ca. 60 cyklusser/minut, efter mælken er begyndt at løbe, efterligner det denne adfærd og letter tømning af brystet.^{4,5}

Kun 3,9% af den samlede mælkemængde udtømmes før den første tømningrefleks. Under de følgende tømningreflekser udtømmes de resterende 96,1%.⁶

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

2–14
tømning-
reflekser
på 15 min.

Nogle mødre har brug for at pumpe længere end andre på grund af antallet af tømningreflekser, der bestemmer, hvor ofte og hvor længe mælken løber.⁷

~15
minutter

Pumpning bør fortsættes, indtil brystet føles tømt og blødt over det hele og mælken holder op med at løbe, frem for i en tidsbegrænset periode.



Dobbeltpumning

Dobbeltpumning med 2-Phase Expression-teknologi er virkelig en fordel for mødre.

+1
udløb af mælk

Opnå ekstra tømningreflekser og dermed mere mælk. Dobbeltpumning giver i gennemsnit 4,4 og enkeltpumning 3,4.⁸

18%
mere mælk

Opnå i gennemsnit 18% større mælke-mængde ved dobbeltpumning sammenlignet med enkeltpumning af hvert bryst.⁸

8,3%
fedtindhold

Opnå mælk med højere energiindhold. Fedtindholdet i den samlede udpumpede mængde er 8,3% i forhold til 7,3% ved enkeltpumning.⁸

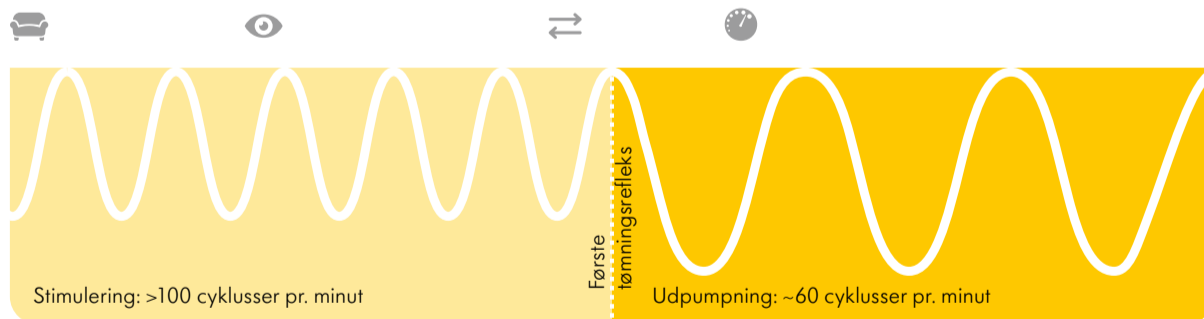
2 t
tidsbe-
sparelse

Spar op til to timer om dagen ved at dobbeltpumpe i forhold til at enkeltpumpe, hvis der udelukkende pumpes otte gange om dagen.



Tips og tricks

Følgende tips og tricks kan være nyttige med henblik på at opnå et komfortabelt og effektivt pumpeforløb:



Mælkeflowet stimuleres, når moderen slapper af. Stress og adrenalin hæmmer oxytocin – nøglehormonet i forbindelse med tømningreflekser.⁹



Det er vigtigt at skifte til udpumpningsfasen ved første mælkeflow, da den første tømningrefleks står for ~36% af mængden.⁷



Mange mødre kan ikke mærke tømningreflekser, så det er vigtigt at holde øje med den. Tømningreflekser kan ses som de første stråler af mælk.³



For at fjerne mere mælk på kortere tid bør moderen indstille vakuummet til det højeste komfortable niveau under udpumpningsfasen.⁶



Mødre bør lære den nyttige evne at pumpe ud med hånden. Ved at massere brystet før og efter hvert pumpeforløb er det med til at blødgøre de faste områder, omfordele mælken og stimulere de hormoner, der får mælken til at løbe.¹⁰ Manuel pumpning – anvendelsen af håndteknikker under pumpning – kan hjælpe med at øge den mælke-mængde, der udpumpes.¹¹

Kildehenvisninger

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.