

## Når melken "kommer"

### [Hva] er tiden til melken "kommer"?

Tiden til melken "kommer" er tiden etter fødselen når aktivering av sekresjon oppstår.<sup>1</sup> Denne aktiveringen finner normalt sted 24–72 timer etter fødselen.<sup>2</sup>

**Aktivering av sekresjon kjennetegnes av:**

- tre påfølgende utpumpingsmengder på minst 20 ml fra begge brystene (kombinert) for mødre som kun pumper.<sup>1</sup>
- fysiologiske kjennetegn, som det å føle fulle bryster for mødre som ammer og pumper.

### [Hvorfor] er tiden til melken "kommer" viktig?

Forsinket aktivering av sekresjon (> 72 timer etter fødselen) er knyttet til risiko for vedvarende små melkemengder og forkortet laktasjonsvarighet.<sup>3,4</sup>

Risikofaktorer for forsinket aktivering av sekresjon inkluderer: primigravida, prematur fødsel, keisersnitt, høy body mass index (>30), høye nivåer av perinatal smerte og stress, blødninger postpartum, separasjon av mor og barn, forsinkelse av første ammeøkt og lav amme-/utpumpingshyppighet.<sup>3-5</sup>

### [Hvordan] implementere dette?

**Utvikle/revidere protokoller som:**

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> identifisere mødre med risikofaktorer for at melkeforsyningen blir forsinket antenatalt (der det er mulig) og/eller postnatalt | <input type="checkbox"/> gi mødre en pumpelogg for logging av daglige utpumper og melkemengder, følger antall timer fra fødselen til aktivering av sekresjon er i gang (identifisert som tre påfølgende utpumpingsmengder på > 20 ml hos mødre som kun pumper) | <input type="checkbox"/> sørge for at pumpingen/matingen kommer tidlig i gang (innen tre timer etter fødselen for pumping) og at den er hyppig (minst åtte ganger i døgnet) <sup>1</sup>                |
| <input type="checkbox"/> gi mødre med risikofaktorer opplæring om melkereisen og viktigheten av at melken "kommer" i tide                               | <input type="checkbox"/> støtte opplæring av fast ansatte om viktigheten av melkeproduksjonsreisen   | <input type="checkbox"/> anbefale pumping med initierings-teknologi for effektiv bryststimulering som støtter betimelig aktivering av sekresjon og økt melkemengde når melken "kommer" <sup>1,6-8</sup> |
| <input type="checkbox"/> sørge for at personale gir økt laktasjonsstøtte til mødre med risikofaktorer   |  |   |

### [Hvordan] følge opp?

**Strategier for måling av beste praksis inkluderer:**

- Registrere prosentandelen av mødre med melk som "kommer" innen 72 timer etter fødselen.
- Identifisere mødre med forsinket (> 72 timer) melkeforsyning.
- Analysere årsakene til forsinkelse og notere om det ble gitt ytterligere laktasjonsstøtte.

**Gjennomgå loggene på månedlig basis:**

- Viser fremgang og kan forbedre motivasjonen innen organisasjonen for å fortsette med tiltak for kvalitetsforbedring.
- Viser hvor det fremdeles er nødvendig med endringer, og gjør det mulig med betimelig implementering av videre opplæring av personale for kontinuerlige forbedringer i klinisk praksis.
- Gjør det mulig å identifisere og håndtere hindringer.