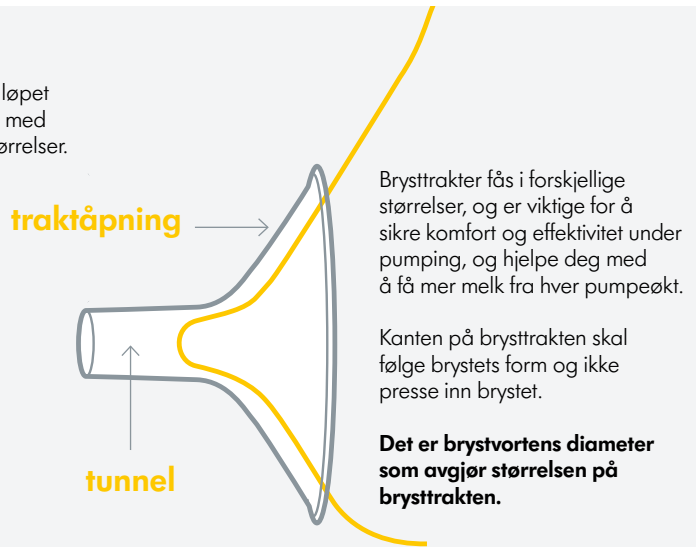
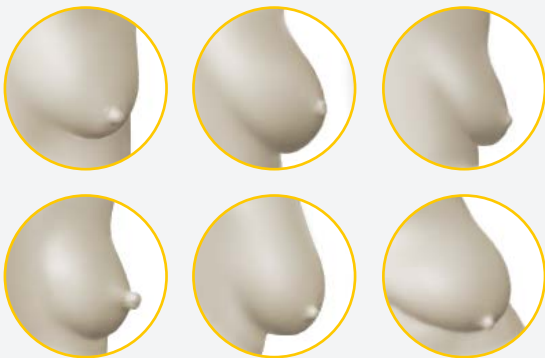


Hvorfor ditt valg av brysttrakt er avgjørende for en vellykket pumping

Forstå brystets anatomi

Bryster finnes i forskjellige størrelser og former, og kan forandre seg i løpet av ammeperioden¹. Størrelsen på brystet ditt samsvarer kanskje ikke med størrelsen på brystvorten, og brystvortene kan også ha forskjellige størrelser.



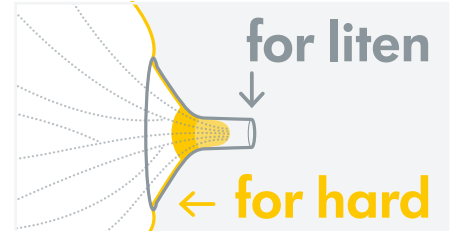
Hva skjer når du ammer eller pumper



Melkekanalene blir 68% større under utdriving.² Dette skjer for å få plass til all melken som strømmer gjennom dem og ut til brystvorten.



Diameteren på brystvorten din kan øke midlertidig med 2 til 3 mm mens pumpingen pågår.³ Derfor må brysttrakttunnelen være litt større enn brystvorten din.



Melkekanalene ligger nær hudoverflaten. Hvis du presser brysttrakten for hardt inn eller bruker en brysttrakt som er for liten, kan det hindre melkestrømmen.⁴

Hvorfor komfort er viktig for en vellykket pumping

Stress og ubehag kan hindre produksjonen av hormonet oksytocin, som er avgjørende for melkeutdriving.⁵ Se våre tips for mer effektiv pumping:

1.



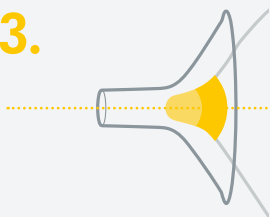
Det er viktig å bruke en brysttrakt med god passform, slik at du er avslappet og komfortabel mens du pumper, og melken strømmer bedre.⁶

2.



Pumping skal ikke gjøre vondt. Det er viktig å justere vakuemet til det maksimale komfortable nivået i utpumpingsfasen for å fjerne melk på kortere tid.⁷

3.



Brystvorten skal være sentrert og kunne bevege seg fritt i trakten mens pumping pågår. Hvis den ikke gjør det, må du velge en brysttrakt med en annen størrelse.

4.

Ved å velge en pumpe med overflytbeskyttelse – noen ganger kalt et lukket system – kan du pumpe i en stilling som passer for deg.



Finn vår tilpasningsveiledning på www.medela.no/storrelsesguide og les mer om dette på www.medela.no