

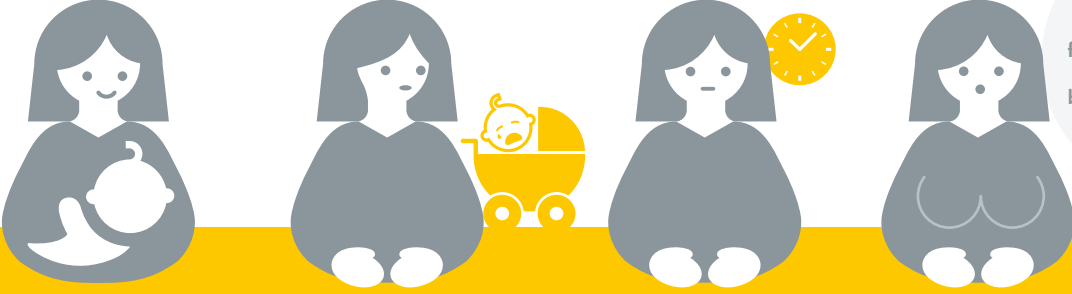
# Melkelekkasje: Det du trenger å vite

## Hvorfor lekker brystene mine?

Når du ammer spedbarnet ditt, kan det hende at du merker at det andre brystet ditt lekker. Dette er helt normalt og forårsakes av den såkalte utdrivingsrefleksen (også kjent som melkeutdrivingsrefleksen), som fungerer slik: Spedbarnets suging frigjør hormonet oksytocin i kroppen din. Oksytocin virker på musklene rundt de små sekkene som lagrer melk i brystene og får dem til å presse ut eller drive ut melken.<sup>1</sup>

Denne refleksen forekommer ikke bare under ammingen. Du kan bli overrasket over at brystene lekker eller spruter melk når du hører spedbarnet ditt gråte – eller til og med når du tenker på spedbarnet – både dag og natt. Lekkasjen er også kraftigst de første ukene etter fødselen. Det skyldes at brystene kanskje produserer mer melk enn spedbarnet trenger, ettersom dere begge holder på å venne dere til ammingen.<sup>2</sup>

Utdriving og lekkasje kan utløses i blant annet følgende situasjoner<sup>2</sup>



**Visste du dette?**  
Alle mødre er forskjellige, og brystene dine kan lekke mye brystmelk, litt brystmelk eller ingenting i det hele tatt<sup>3</sup>

Spedbarnet som suger ved brystet

Lyden av et spedbarn som gråter

Lang tid mellom mateøktene

Bryster som er fulle av melk

## Når minker lekkasjen fra brystene?



## Hva kan jeg gjøre?

Det er heldigvis flere ting du kan gjøre for å håndtere lekkasjer. Selv om du ikke kan kontrollere kroppens normale naturlige reflekser, kan du absolutt redusere virkningen av dem! Her er våre tre beste tips for å få deg til å føle deg forberedt og selvsikker, uansett om du er hjemme eller i farta.



### Amme

Hvis du ammer spedbarnet ofte og ved behov, bør det bidra til mindre melkespreng.<sup>2</sup>



### Pumpe ut

Hvis du er borte fra barnet, kan du bruke en brystpumpe til å pumpe ut melken like ofte som barnet normalt ammer.<sup>2</sup>



### Bruke ammeinnlegg

Legg disse absorberende innleggene i BH-en din for å absorbere opp overskuddsmelk på en diskret måte. Du kan få forskjellige typer innlegg som passer til hvor mye melk du lekker. Pass på at du har dem tilgjengelig og skifter dem ut regelmessig.<sup>2</sup>

**Husk: Den utrolige melken din er næringsrik og beskytter babyen**

For mer informasjon om lekkasje og hvordan melkeforsyningen din virker, kan du besøke [medela.no/melkelekkasje](https://www.medela.no/melkelekkasje)

Referanser 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.