

## Optimering av melkeutdriving

Å oppnå en tilstrekkelig melkeproduksjon er en prosess som krever at moren får i gang, øker og opprettholder laktasjonen. Morens melkeproduksjon vil tilta i løpet av den første måneden av denne prosessen.<sup>1</sup>

Følgende informasjon er relevant hvis en brystpumpe brukes **etter at melken har «kommet inn»** (igangsetting), for å bygge opp og opprettholde laktasjon.

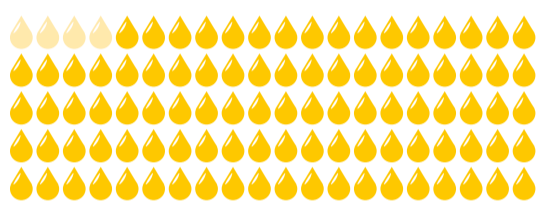


### 2-Phase Expression

2-Phase Expression-teknologien etterligner spedbarnets naturlige sugeferd.

#### Stimuleringsfase

Når spedbarnet tar tak i brystvorten for å die, suger det raskt for å få i gang melkestrømmen.<sup>2</sup> Pumping med en stimuleringsfase på >100 sykluser/minutt etterligner dette.<sup>3,4</sup>



#### Utpumpingsfase

Når melken begynner å strømme, suger spedbarnet saktere for å fjerne melk.<sup>2</sup> Ved å gå over til den mer saktegående utpumpingsfasen, med ~60 sykluser/minutt, etter at melkeutdrivingen har kommet i gang, etterlignes dette og bidrar til fjerning av melk.<sup>4,5</sup>

Kun 3,9% av det samlede melkevolumet fjernes før den første utdrivingen. Melkeutdriving gjør det lettere å fjerne de gjenværende 96,1%.<sup>6</sup>

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

**2–14**  
melkeutdrivinger på 15 min

Noen mødre må pumpe lenger enn andre på grunn av antallet melkeutdrivinger, noe som avgjør hvor ofte og hvor lenge melken strømmer.<sup>7</sup>

**~15**  
minutter

Pumping bør fortsettes til brystet føles ordentlig tømt og mykt over det hele, og melken slutter å strømme, i stedet for å følge en fastsatt pumpetid.



### Dobbeltpumping

Dobbeltpumping med 2-Phase Expression-teknologi er virkelig fordelaktig for mødre.

**+1**  
melkeutdriving

Få ekstra melkeutdriving og dermed mer melk. Dobbeltpumping gir 4,4 i snitt, mens enkeltpumping gir 3,4.<sup>8</sup>

**18%**  
mer melk

Oppnå gjennomsnittlig 18% høyere melkevolum ved dobbeltpumping, sammenlignet med enkeltpumping av hvert bryst.<sup>8</sup>

**8,3%**  
fettinnhold

Få melk med et høyere energiinnhold. Fettinnholdet i det totale utpumpede volumet er 8,3%, sammenlignet med 7,3% ved enkeltpumping.<sup>8</sup>

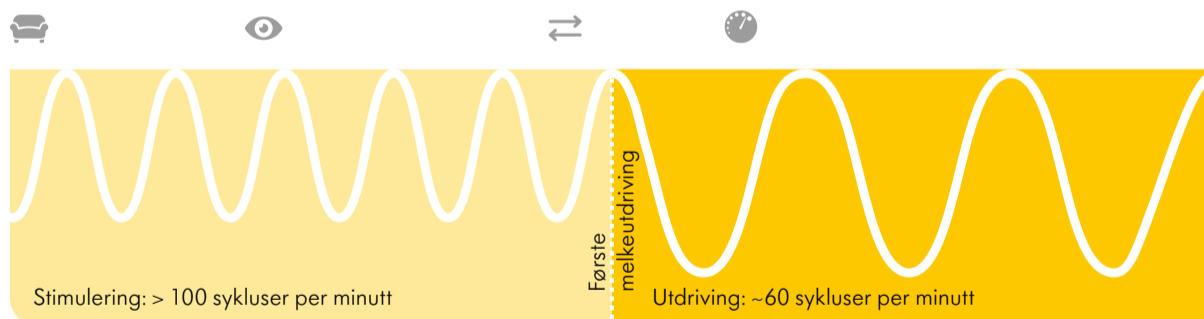
**2 t**  
tidsbesparelse

Spar opptil 2 timer hver dag ved å dobbeltpumpe, sammenlignet med enkeltpumping 8 ganger daglig.



### Råd og tips

Følgende råd og tips kan være nyttige for en komfortabel og effektiv pumpeøkt:



**Slapp av**

Melken strømmer bedre når man er avslappet. Stress og adrenalin hindrer produksjonen av oksytocin – hormonet som er avgjørende for melkeutdriving.<sup>9</sup>



**Skift**

Det er viktig å gå over til utpumpingsfasen så fort melkestrømmen settes i gang, ettersom den første melkeutdrivingen gir ~36% av volumet.<sup>7</sup>



**Se**

Mange mødre føler ikke melkeutdriving, så det er viktig å prøve å få den med seg. Melkeutdriving er å betrakte som den første strømmen av melk.<sup>3</sup>



**Juster**

For å fjerne melk på kortere tid bør mødre justere vakuemet til maksimalt komfortabelt nivå i utpumpingsfasen.<sup>6</sup>



**En hjelpende hånd**

Mødre bør lære utpumping for hånd, som er en verdifull ferdighet. Brystmassasje før og etter en pumpeøkt bidrar til å gjøre faste områder mykere, fordeler melken og lymfene og stimulerer hormonene for å støtte melkestrømmen.<sup>10</sup> «Pumping for hånd» – bruk av håndteknikker under pumping – kan bidra til å fjerne maksimalt med melk.<sup>11</sup>

#### Referanser

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.