

## Pumpning av bröstmjölk

Handmjölkning och pumpning används för att samla upp mjölken samt stimulera och bibehålla mjölkproduktionen. Detta kan göras om barnet inte lärt sig amma ännu eller behöver matas med bröstmjölk utöver amning.

”Kolostrumkit” finns för att hjälpa er med handmjölkning och uppsamling av råmjölken **under första dygnet**. Du kan börja med **bröstpump på andra dygnet**. Pumpning kan varvas med stunder med handmjölkning tills du har börjat vänja dig vid pumpen och tycker att den fungerar bra.

### Olika Pumpprogram (Medela bröstpump)

Båda Brösten kan pumpas samtidigt (dubbelpumpning).

Börja med pumpprogrammet **INITIERA**. Det ger en skonsam, effektiv introduktion till pumpning. Programmet sköter sig automatisk och växlar mellan olika sorts sugtag. **Pumpningstiden är 15 minuter**.

Pumpprogrammet **UPPRÄTTHÅLL** används när **du känner** att mjölkproduktionen har börjat etablera sig *eller* när du har pumpat **minst 20 ml mjölk vid ett tillfälle från båda brösten sammanlagt** *eller* **senast från dag 6 efter förlossningen**.

- Programmet inleds med en stimuleringsfas som består av korta sugtag för att sedan automatisk övergå till en fas med längre djupare sugtag.
- Ställ sedan in sugstyrkan på det högsta läget **som känns bekvämt**. Det kan variera mellan olika pumpningstillfällen.
- **Pumpningstiden ska du själv reglera** - pumpa för att ”tömma brösten”. Det tar vanligtvis mellan 5–15 minuter och innebär att mjölkflödet avtar och att det enbart kommer enstaka droppar mjölk
- Brösten tillverkar olika mycket mjölk och mjölkflödet kan avta snabbare på det ena bröstet-koppla bort pumpen från den sidan och fortsätt pumpa på den andra sidan tills mjölkflödet har avtagit.

**Saker som kan underlätta pumpning** och bidra till effektiv brösttömning är en lugn och rofylld miljö, att ha barnet hud-mot-hud en stund innan pumpning eller att vara nära eller tänka på barnet under pumpningsstunden.

## Välj rätt trattstorlek (Medela bröstpump)

Det finns olika storlekar på brösttratt - bröstvårtan ska röra sig fritt i trattens kanal utan att skava mot sidan och utan att för mycket av vårtgården dras in i kanalen. Du har **trattstorlek:**(ringa in)

21 mm	24 mm (standard)	27 mm
30m	36 mm	

## Hur ofta ska det pumpas?

Då barnet inte suger vid bröstet - pumpa **minst 8 gånger per dygn**. I början kan det kännas lättast att pumpa regelbundet med **cirka 3 timmars intervall** dygnet runt. Nattpumpning är viktigt eftersom amningshormonerna ligger som högst då. De hormoner som styr mjölkproduktionen gör även att din kropp lättare hanterar bruten sömn. När mjölkproduktionen har börjat etablera sig kan ni övergå till **ett mer flexibelt schema** genom att fördela pumpningstillfällena ojämnt över dygnet (i snitt 2–4 timmars intervall).

Till exempel; pumpa med 2–3 timmars intervall några gånger under kvällen/förnatten för att sova 4–5 timmar i sträck vid ett tillfälle mot morgonen. Undvik att ha längre än 5 timmar mellan pumpningarna i början. Målet är fortsatt **8 pumpningar per dygn**, men med ett schema som kan variera efter olika behov.

## Att öka mjölkproduktionen

För att veta om mjölkproduktion räcker till barnets behov- räkna ungefärlig mängd som pumpas och mängden barnet äter under dygnet. Om mjölmängden inte är tillräcklig **börja med att öka på antalet pumpningstillfällen per dygn**: dubbelpumpa utifrån mjölkflödet - en kortare stund oftare – exempelvis **8–10 eller fler gånger per dygn**.

**Använd "Hands-on" tekniker** vilket innebär dubbelpumpning (båda brösten samtidigt) och enkel pumpning (ett bröst i taget) i kombination med massage och handmjölkning. Följande kan provas i olika kombinationer:

- Massera bröstet och handmjölka före och efter pumpning
- Dubbelpumpning följt av en stunds handmjölkning på varje bröst

- Dubbelpumpning följt av en stunds enkelpumpning med massage
- Växelpumpa: enkelpumpa och massera ett bröst i taget. Byt bröst när det enbart kommer enstaka droppar mjölk. Pumpa och massera växlande från bröst till bröst **2–3 gånger**.