

Pumping av brysta

Pumping av brysta kan vere nyttig

- Når barnet ikkje kan suge (nok)
- For å stimulere til auka mjølkeproduksjon
- For å avhjelpe ubehageleg mjølkespreng
- For å avlaste såre brystknoppar og lekkande bryst
- Før mor må vere vekke frå barnet /treng avlasting og andre gir mjølk
- For å oppretthalde mjølkeproduksjonen

Pumping for å starte mjølkeproduksjonen

- Kom i gang 6 timer etter fødselen og då helst med handmjølking
- Pump 6-8 gonger i døgnet
- Pumping av begge bryst samtidig stimulerer betre enn pumping av eitt bryst i gongen
- Handmjølking kan vere mest praktisk då det kun er få dråper mjølk i starten
- Det er normalt at det nesten ikkje kjem mjølk i starten, men ved å pumpe har du stimulert brysta.

Pumping for å auke mjølkeproduksjonen

- Pumpe 2.kvar time , det vil seie 12 gonger i døgnet , eventuelt sjeldnare om du ammer i tillegg
- Det er meir effektivt å pumpe kortvarig og hyppig enn lenge og sjeldan
- Pump også på natta , då eventuelt 3.kvar time. Om natta aukar hormonet som lagar mjølk mest

Pumping for å oppretthalde mjølkeproduksjonen

- Pumpe 5-6 gonger i døgnet
- Pumpe slik at du opprettheld mjølkebehovet til barnet

Slik gjer du

- Vask hendene og ha reint utstyr klart
- Stimuler utdrivingsrefleksen ved å stryke brystet og rulle brystknoppane
- Start pumpa på eit minimum og auk gradvis oppover så langt det kjennes greitt . Det skal kjennast, men ikkje gjere vondt
- Pump 10-20 minutt , om produksjonen er igong til det dryp sakte.

Oppbevaring og reingjering

- Oppbevar mjølka lengst bak i kjøleskåpet i opptil 4 døgn og i frysar (- 18 grader) i 6 månader
- I romtemperatur 4 timer. Etter å ha vore i kjøleskap 2 timer
- Pumpeutstyr kokast i gryte med kokande vatn i 5 minutt.

Juni 2022

Telefon: Molde/Kristiansund: 71 12 00 00
Ålesund: 70 10 50 00
Volda: 70 05 82 00

Postadr: Postboks 1600
6026 Ålesund

Internett: www.helse-mr.no

E-post: postmottak@helse-mr.no

Org.nr: 997005562