

Pumping med elektrisk brystpumpe

Å pumpe ut morsmelka kan være slitsomt og tidkrevende, særlig hvis det må fortsette over lengre tid. Prøv å rose deg selv for innsatsen vel vitende om hvor verdifull morsmelka er for barnet ditt.

Sørg for ro rundt pumpestunden – stress motvirker utdrivningen av melka.

Velg et mest mulig usjenert sted, men gjerne sammen med noen du er avslappet og trygg på. Utstyr til pumpen finnes på barnestua og du blir selvsagt vist hvordan du kobler utstyret og bruker det.

1. Stimuler utdrivningsrefleksen – gjerne 2-3 min før pumping ved å:

- Ha barnet, evt. bilde av det eller noe som minner deg om det hos deg
- Stryke over brystknoppen med rene fingre, evt. utenpå skjorta
- Rulle brystknoppen forsiktig mellom fingrene, evt. press innover i brystet med fingrene plassert rundt brystknoppen (Cottermans grep) og hold presset en stund.

2. Håndmelk til melka begynner å komme og området rundt brystknoppen blir mykere.

Dette er spesielt viktig hvis brystene er spente og brystknoppene er såre. Du får også gjerne mer melk ved utpumping etter slik forberedelse.

3. Start pumpen på minimum og øk gradvis når melka begynner å renne.

Maks til bryteren står rett opp. Stopp før hvis melka renner lett eller du får vondt. Vær forsiktig for å unngå sprekker eller sår.

4. Pumpe ca. 15 min. på hvert bryst.

5. Pumpe til sammen ca. 2 timer hver dag på begge bryst, fordelt på 6-8 ganger i døgnet.

Det er lettere å redusere etter hvert hvis du får overproduksjon, enn å få nok melk hvis du er understimulert i starten. Hvis produksjonen er mer enn det barnet trenger, kan melka fryses (holdbar 3-6 mnd.).

6. Råd for å øke melkeproduksjonen

- Dobbelpumping (dvs. begge bryst pumpes samtidig)
- Hyppigere pumping
- Forsiktig massasje av brystet før eller under pumping. Massasjen skjer med flat hånd i sirkelbevegelser ovenfra og ned mot brystknoppen når utdrivningsrefleksen er i gang.

Melka gis til barnet på kopp, hvis ikke annet er bestemt. Ved lagring av melka helles den over på rent glass med kork merket med barnets etikett, dato og tidspunkt for pumping. Lagers i kjøleskap maks 3 dager eller maks 4 timer i romtemperatur. Melka bringes til nyfødtposten hvis barnet er innlagt der.



trygghet når du trenger det mest