

Hur länge?

Vissa pumpprogram har en fast programtid (t. ex. om barnet är för tidigt fött eller sjukt). Andra program ska du reglera själv.

Enkelpumpning: Börja med att pumpa i 5-10 min/sida och öka sedan till 10-15 min i takt med att du vänjer dig. Alternativt kan du pumpa växlande från bröst till bröst (s. k. växel-pumpning) t. ex. 5-7 min/bröst, sedan 3-5 min/bröst, därefter 1-3 min/bröst.

Dubbelpumpning: Börja med att pumpa båda brösten i 5-10 min och öka sedan till 10-15 min i takt med att du vänjer dig.

I början kommer det ingen eller enbart lite mjölk. När mjölken börjar rinna till och det kommer 5-10 ml/bröst ska du övergå till att pumpa efter mjölkflödet istället för efter klockslag. Pumpa för att ”tömma” brösten vilket innebär att det enbart kommer enstaka droppar mjölk. Det brukar ta mellan 5-15 min/bröst. Brösten blir aldrig helt tomma - pumpa inte för länge!

Vad kan man göra om mjölken inte räcker till barnets behov?

Efterfrågan ger tillgång - ju oftare du tömmer brösten desto bättre blir mjölkproduktionen. Undvik långa pumpningsstunder, öka istället på antalet pumpningstillfällen per dygn.

Tekniker som förstärker utdrivningsreflexen gör pumpningen effektivare

Ha barnet hud-mot-hud en stund innan pumpning eller sitt gärna hos barnet.

Massera försiktigt bröstet från bröstkorgen mot vårtan. Fortsätt på samma sätt runt hela bröstet och handmjölka sedan fram några droppar mjölk före pumpning.

Tekniker som har god effekt på mjölkproduktionen

Kombinera gärna följande tekniker:

Växelpumpning: Pumpa ett bröst i taget tills det kommer enbart enstaka droppar mjölk. Växla sedan tillbaka och töm båda brösten ett par gånger till. Detta ska inte ta mer än 30 minuter. Växelpumpa hur ofta du vill eller åtminstone vid 2 av dina 8 pumpningar/dygn.

Dubbelpumpning: I stället för att tömma ett bröst i taget pumpar du båda brösten samtidigt. Detta går bra vid varje pumpstillfälle om du så önskar. Brösten tillverkar olika mycket mjölk - var observant angående mjölkflödet. Om flödet avtar snabbare på det ena bröstet kan du koppla bort pumpen från den sidan och fortsätta pumpa tills flödet avtar från det andra bröstet.

”Hands-on”-pumpning: När flödet börjar avta kan du stimulera brösten genom att massera runt bröstet medan du pumpar. Ibland ökas mjölkflödet - när det avtar igen kan du byta till andra bröstet. Prova dubbelpumpning följt av en stunds enkelpumpning med massage (”hands-on”-pumpning) på både brösten.

Förvaring av bröstmjölk

Färsk bröstmjölk kan förvaras i kyl max 3 dygn (+4°C).

Fryst bröstmjölk förvaras max 3 månader i frys som håller -18°C eller 6 månader i frys som håller -20°C.

Upptining i kallt vattenbad. Upptinad bröstmjölk kan förvaras i kyl max 1 dygn.

OBS! Värm eller tina ej i mikrovågsugn.

Vid överskott på bröstmjölk och du önskar sälja mjölk till barnkliniken, kontakta neonatalavdelning 34.