

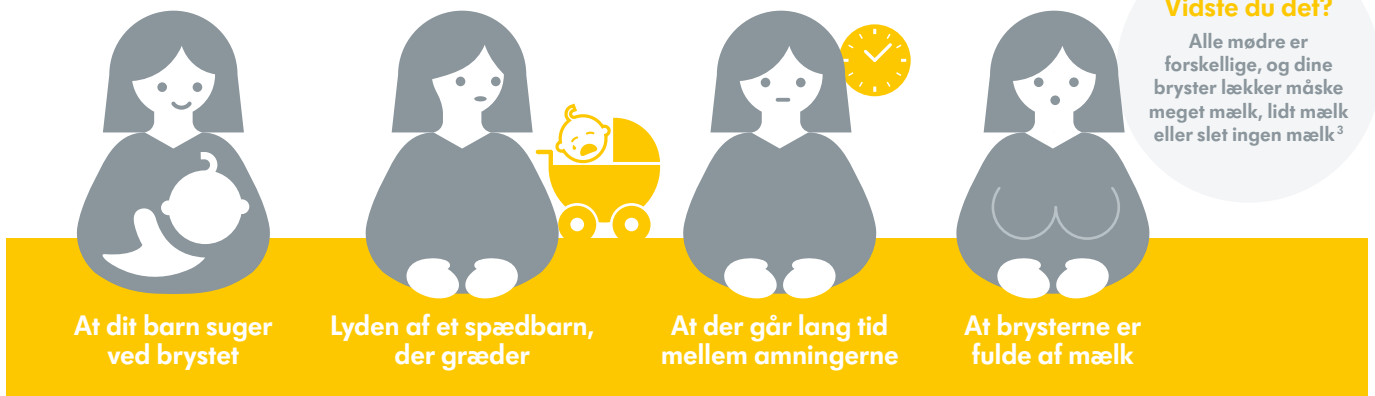
# Lækkende bryster: Nyttig viden, tips og tricks

## Hvorfor lækker mine bryster?

Når du ammer dit barn, har du måske lagt mærke til, at der lækker mælk fra det andet bryst. Det er helt normalt og skyldes noget, der hedder "nedløbsrefleksen" (kaldes også udløbsrefleks eller tømningrefleks): Når dit barn suger, udløser det, at hormonet oxytocin frigives i din krop. Oxytocin påvirker de muskler, der ligger omkring de småbitte hulrum, hvor mælken lagres i dine bryster, og får dem til at presse mælken ud,

så den "løber ned".<sup>1</sup> Det er en refleks, der ikke kun bliver udløst, når du ammer. Du vil måske opleve, at der lækker eller sprøjter mælk ud af dine bryster, når du hører dit barn græde – eller måske skal du bare tænke på barnet – når som helst, dag eller nat. Lækagen er tit kraftigst i de første uger efter fødslen, fordi dine bryster måske producerer mere mælk, end dit barn har brug for, mens I begge vænner jer til amningen.<sup>2</sup>

Nedløb og lækage kan blandt andet udløses af<sup>2</sup>



**Vidste du det?**  
Alle mødre er forskellige, og dine bryster lækker måske meget mælk, lidt mælk eller slet ingen mælk<sup>3</sup>

- At dit barn suger ved brystet
- Lyden af et spædbarn, der græder
- At der går lang tid mellem amningerne
- At brysterne er fulde af mælk

## Hvornår holder mine bryster op med at lække mælk?



## Hvad kan jeg gøre?

Der er heldigvis flere ting, du kan gøre, hvis der lækker mælk fra dine bryster. Selvom du ikke kan kontrollere din krops helt normale, naturlige funktioner, kan du gøre noget ved effekten af dem! Her er de tre vigtigste tips til, hvad du kan gøre for at føle dig forberedt og tryk, uanset om du er hjemme eller på farten.



### Amning

Hvis du ammer dit barn ofte, og når barnet gerne vil, kan det hjælpe med at lette trykket i dine bryster.<sup>2</sup>



### Udpumpning

Hvis du ikke er hos dit barn, kan du bruge en brystpumpe til at udpumpe mælk lige så hyppigt, som dit barn normalt ville spise.<sup>2</sup>



### Brug af ammeindlæg

Læg absorberende indlæg ind i din bh, så de diskret kan opsuge den overskydende mælk. Du kan få forskellige typer, alt efter hvor meget mælk, dine bryster lækker. Sørg for at have nogle af dem lige ved hånden, og skift dem regelmæssigt.<sup>2</sup>

**Husk: Din fantastiske brystmælk nærer og beskytter dit barn**

Få mere at vide om lækage og om, hvordan din mælkeproduktion fungerer, på [medela.dk/brystmæklækage](https://medela.dk/brystmæklækage)

Kildehenvisninger 1. Uvnäs Moberg K, Prime DK. Infant. 2013; 9(6):201–206. 2. Wambach K, Riordan J, editors. Jones & Bartlett Learning; 2016. 3. Cooke M et al. J Hum Lact 2003; 19(2):145–156. 4. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2013; 8(4):401–407. 5. Cox DB et al. Exp. Physiol. 1999; 84(2):421–434.