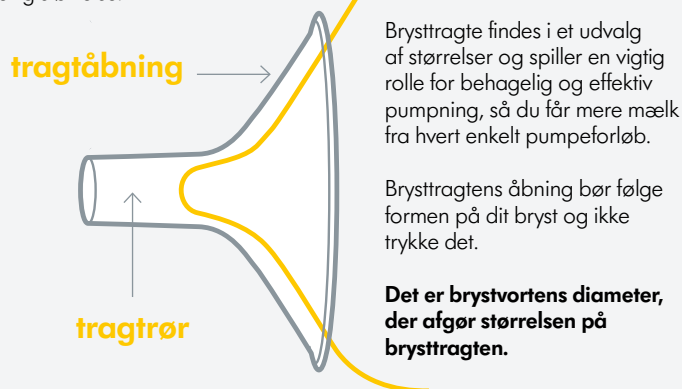
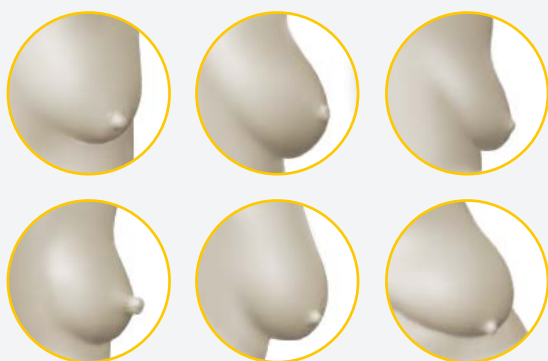


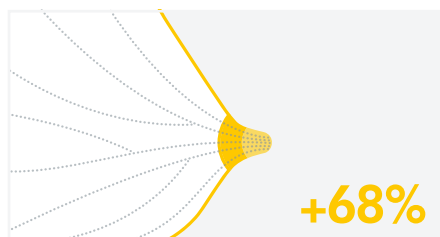
Derfor er valget af brysttragt afgørende for vellykket pumpning

Lær dit brysts anatomi at kende

Bryster findes i alle former og størrelser og kan ændre udseende i løbet af dit ammeforløb¹. Det er ikke sikkert, at størrelsen på dit bryst stemmer overens med størrelsen på din brystvorte, og dine brystvorter kan også have forskellig størrelse.



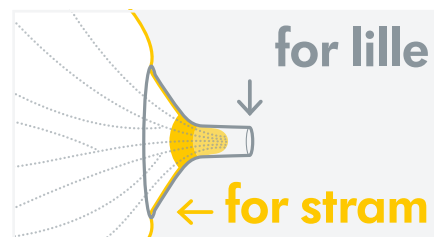
Det sker der, når du ammer eller pumper



Dine mælkekanaler udvides med 68% under en nedløbsrefleks.² Det gør det nemmere for mælken at løbe gennem dem og ud mod brystvorten.



Din brystvortes diameter kan kortvarigt øges med 2-3 mm.³ Derfor skal brysttragtrøret være en anelse større end din brystvorte.



Mælkekanalerne ligger lige under huden. Hvis du presser for hårdt på brysttragten eller bruger et tragtrør, der er for lille, kan det blokere mælkeflowet.⁴

Derfor er komfort afgørende for vellykket pumpning

Stress og ubehag kan hæmme hormonet oxytocin, som er afgørende for frigivelsen af brystmælk.⁵ Se vores tips om mere effektiv pumpning:

1.



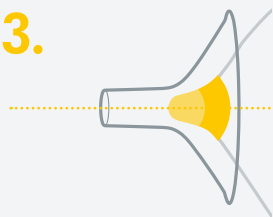
Det er vigtigt at bruge en brysttragt i en rigtig størrelse, så du kan føle dig afslappet og godt tilpas, mens du pumper, og det giver også et bedre mælkeflow.⁶

2.



Det bør ikke gøre ondt at pumpe. Det er vigtigt at indstille vakuummet til det højeste niveau, der er behageligt, under udpumpningsfasen for at pumpe mere mælk ud på kortere tid.⁷

3.



Din brystvorte skal være placeret midt i tragtrøret og skal kunne bevæge sig frit, når du pumper. Er det ikke tilfældet, skal du vælge en anden størrelse brysttragt.

4.

Ved at vælge en pumpe med overløbsbeskyttelse – også kaldet et lukket system – kan du pumpe i den stilling, der passer dig bedst.



Find vores pasformsguide til brysttragte på www.medela.dk/storrelsesguide og læs mere på www.medela.dk