

Tid tills mjölken "rinner till"

[Vad] är tid tills mjölken "rinner till"?

Tid tills mjölken "rinner till" är tiden efter födseln då sekretorisk aktivering sker.¹ Vanligtvis sker detta inom 24–72 timmar efter förlossningen.²

Sekretorisk aktivering identifieras genom:

- tre på varandra följande pumpningsvolymerna om 20 ml eller mer från båda brösten (kombinerat) för mammor som uteslutande pumpar.
- fysiska tecken som att brösten känns fulla hos mammor som ammar och pumpar.

[Varför] är tid innan mjölken "rinner till" viktigt?

Fördröjd sekretorisk aktivering (>72 timmar efter förlossningen) är förknippat med risk för persistent låga mjölkvolymerna och en förkortad amningsperiod.^{3,4}

Riskfaktorer för fördröjd sekretorisk aktivering inkluderar: förstagsgravitet, ofullgången förlossning, kejsarsnitt, högt BMI (>30), höga perinatala smärt- och stressnivåer, blödning efter förlossning, separation av mamma och barn, fördröjt första amningstillfälle och låg amnings-/pumpningsfrekvens.³⁻⁵

[Hur] ska det implementeras?

Utveckla/granska rutiner som:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> identifiera mammor med riskfaktorer för att det kommer att dröja innan mjölken "rinner till" före förlossningen (där så är möjligt) och/eller efter förlossningen | <input type="checkbox"/> förse mammor med en pumpningslogg bok så de kan följa daglig pumpning och mjölkvolymerna, följa antalet timmar från födsel fram till igångsättning av sekretorisk aktivering (identifieras som tre på varandra följande pumpningsvolymerna > 20 ml hos mammor som uteslutande pumpar) | <input type="checkbox"/> se till att pumpning/matning startar tidigt (inom 3 timmar efter förlossningen för pumpning) och ofta (8 eller fler tillfällen under 24 timmar) ¹ |
| <input type="checkbox"/> ge mammor med riskfaktorer utbildning om amningsresan och vikten av att mjölken "rinner till" | <input type="checkbox"/> stödja regelbunden personalutbildning om amningsresans betydelse | <input type="checkbox"/> rekommendera pumpning med initieringsteknik för effektiv bröststimulering som främjar sekretorisk aktivering och större mjölkvolymerna när mjölken börjar "rinna till" ^{1,6-8} |
| <input type="checkbox"/> se till att personalen ger extra stöd åt mammor med riskfaktorer | | |

[Hur] ska det granskas?

Strategier för att mäta bästa rutin inkluderar:

- Följa procentandelen kvinnor vars mjölk "rinner till" inom 72 timmar efter förlossningen.
- Identifiera mammor med fördröjd (> 72 timmar) mjölkstillrinning.
- Analysera orsakerna till fördröjningen och notera om amningsstöd erbjuds i rätt tid.

Utvärdera journaler månatligen:

- Lyfter fram nya framsteg och kan förstärka motivationen inom organisationen för att fortsätta med kvalitetsförbättrande åtgärder.
- Visar var förändringar fortfarande behövs och möjliggör implementering av ytterligare utbildning för personalen för kontinuerlig förbättring av de kliniska rutinerna i rätt tid.
- Gör det möjligt att identifiera och ta itu med hinder.