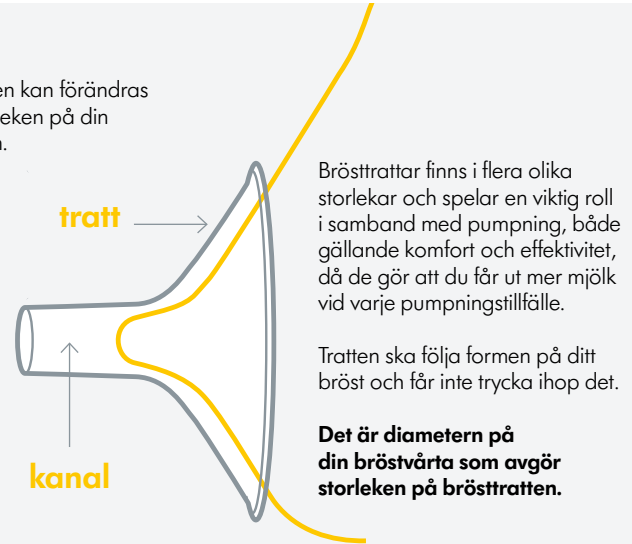
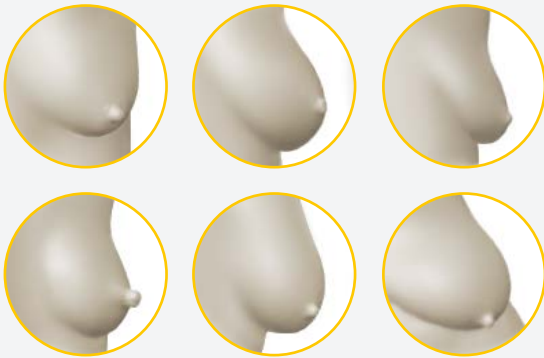


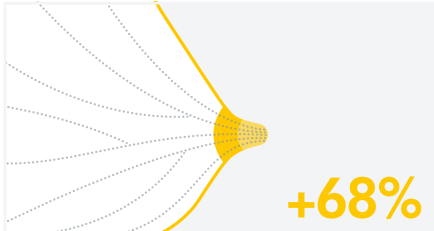
Varför valet av brösttratt är avgörande för framgångsrik pumpning

Förstå anatomin hos dina bröst

Formen och storleken på bröstet varierar från person till person, och bröstet kan förändras under amningsperioden.¹ Storleken på ditt bröst kanske inte motsvarar storleken på din bröstvårta, och dina bröstvävror kan dessutom skilja sig i storlek sinsemellan.



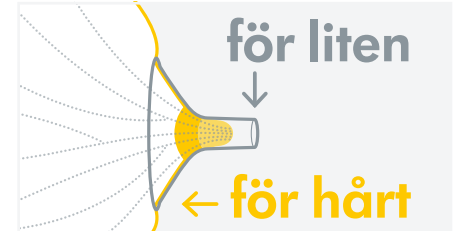
Vad händer när du ammar eller pumpar?



Storleken på dina mjölgångar ökar med 68% under en utdrivning.² Detta för att rymma all mjölk som flödar genom dem mot din bröstvårta.



Diametern på din bröstvårta kan tillfälligt öka med 2 till 3 mm,³ så kanalen på brösttratten måste vara aningen bredare än din bröstvårta.



Dina mjölgångar ligger nära hudens yta. Om du trycker för hårt på brösttratten eller använder en kanal som är för liten kan mjölkflödet blockeras.⁴

Varför bekvämlighet spelar roll för pumpningsresultatet

Stress och obehag kan motverka hormonet oxytocin, vilket är avgörande för att mjölken ska flöda.⁵ Se våra tips för hur du uppnår en mer effektiv pumpning:

1.



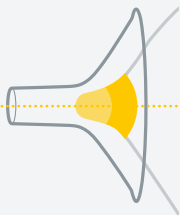
Det är viktigt att du använder en brösttratt som sitter bra för att du ska känna dig avslappnad och bekväm under pumpningen och för att mjölken ska flöda obehindrat.⁶

2.



Pumpning ska inte göra ont. Det är viktigt att justera vakuumnivån till den högsta nivå som är bekväm i utdrivningsfasen, då detta bidrar till att mjölken drivs ut på kortare tid.⁷

3.



Bröstvårtan ska vara centrerad och röra sig fritt i brösttrattens kanal under pumpningen. Om den inte gör det måste du välja en annan storlek på brösttratten.

4.

Genom att välja en pump med översvämningsskydd – ibland kallat ett slutet system – kan du pumpa i den position som passar dig bäst.



Våra riktlinjer för hur du väljer storlek hittar du på www.medela.se/storleksguide och mer att läsa finns på www.medela.se