

Optimalizácia odsávania mlieka

Dosiahnutie primeranej produkcie mlieka je cesta, ktorá si vyžaduje úsilie mamičiek zamerané na iniciovanie, budovanie a udržanie laktácie. Tvorba mlieka v prsníku matky sa zvýši počas prvého mesiaca na tejto ceste¹.

Nasledujúce informácie sa týkajú použitia odsávačky mlieka po začatí (iniciovaní) tvorby mlieka s cieľom budovať a udržať laktáciu.



Technológia 2-Phase Expression

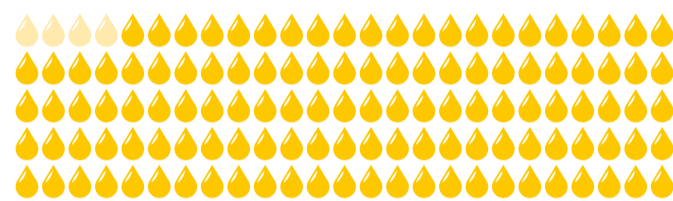
Technológia 2-Phase Expression napodobňuje prirodzené správanie dieťaťa pri saní.

Fáza stimulácie

Keď priložíte dojča k prsníku, aby ste ho nakrmili, začne sať vyššou rýchlosťou, aby spustilo tok mlieka². Toto správanie napodobňuje odsávanie so stimulačnou fázou (>100 cyklov/minútu)^{3,4}.

Fáza odsávania

Keď už mlieko tečie, dojčatá sajú pomaly, aby vysali mlieko z prsníka. Toto správanie sa napodobňuje prepnutím odsávačky do pomalšej fázy odsávania (~60 cyklov/minútu) po ejakcii mlieka, čím sa podporuje jeho vysatie z prsníka^{4,5}.



Pred prvou ejakciou (spustením) mlieka sa odsaje len 3,9 % celkového objemu mlieka. Ejekcie mlieka umožňujú odsatie zostávajúcich 96,1 %⁶.

- 3,9 % počas stimulačnej fázy
- 96,1 % počas fázy odsávania

2 – 14
ejekcií mlieka
za 15 min

Niektoré matky musia odsávať dlhšie ako iné, čo súvisí s počtom ejakcií mlieka, ktorý určuje frekvenciu a dĺžku jeho toku⁷.

~15
minút

S odsávaním je lepšie pokračovať, kým necítite, že je prsník dobre vyprázdnený, mäkký a mlieko už netečie, než počas pevne stanoveného času.



Odsávanie z oboch prsníkov naraz

Odsávanie z oboch prsníkov naraz pomocou technológie 2-Phase Expression je pre matky veľmi výhodné.

+1
ejekcia
mlieka

Dosiahnete ďalšiu ejakciu mlieka, a tým aj viac mlieka. Pri odsávaní z oboch prsníkov naraz dosiahnete v priemere 4,4 ejakcie, pri odsávaní z jedného 3,4 ejakcie⁸.

o 18 %
viac mlieka

Pri odsávaní z oboch prsníkov naraz získate v priemere o 18 % viac mlieka v porovnaní s postupným odsávaním z jednotlivých prsníkov⁸.

8,3 %
obsah tuku

Získajte mlieko s vyšším energetickým obsahom. Obsah tuku v celkovom odsatom objeme je 8,3 % v porovnaní s obsahom 7,3 % pri odsávaní z jedného prsníka⁸.

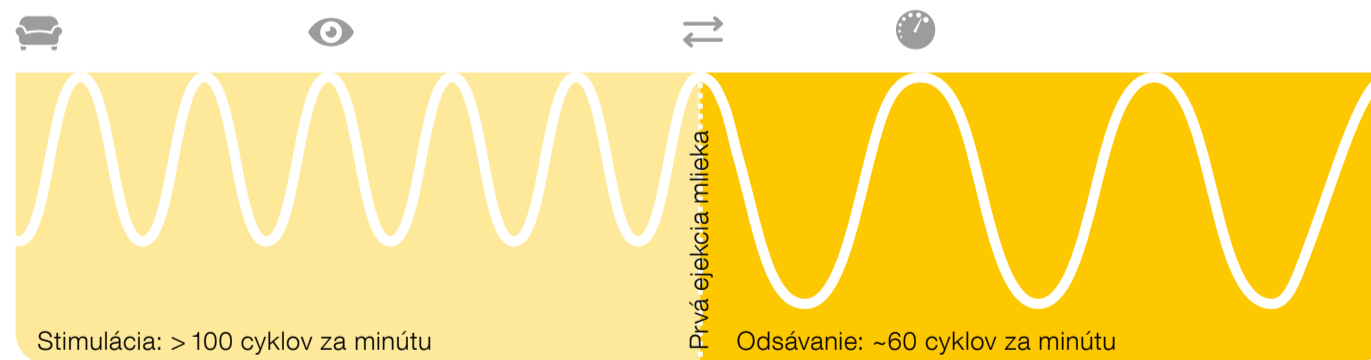
2 hod.
úspora
času

Ušetríte až 2 hodiny za deň odsávaním z oboch prsníkov naraz v porovnaní s odsávaním z jedného prsníka (pri odsávaní 8x/den).



Tipy a rady

Nasledujúce tipy a rady môžu byť užitočné pri pohodlnom a efektívnom odsávaní:



Uvoľnenie

Toku mlieka napomáha, ak ste uvoľnená. Stres a adrenalín bránia tvorbe oxytocínu – kľúčového hormónu pri ejakcii mlieka⁹.

Prepnutie

Prepnutie do fázy odsávania po spustení toku mlieka je dôležité, pretože pri prvej ejakcii sa odsaje ~36 % objemu⁷.

Sledovanie

Veľa matiek ejakciu mlieka nepocítuje, preto je potrebné dávať na ňu pozor. Ejekcia mlieka sa prejaví prvým vystreknutím mlieka³.

Nastavenie

Ak chcú matky odsať viac mlieka za kratší čas, mali by vo fáze odsávania nastaviť podtlak na najvyššiu hodnotu, ktorá je pre ne ešte pohodlná⁶.

Literatúra

1 Kent, J.C. et al. Pediatrics 117, e387-e395 (2006).
2 Mizuno, K. et al. Pediatr Res 59, 728-731 (2006).
3 Kent, J.C. et al. J Hum Lact 19, 179-186 (2003).

4 Meier, P.P. et al. Breastfeed Med 3, 141-150 (2008).
5 Mitoulas, L. et al. J Hum Lact 18, 353-360 (2002).
6 Kent, J.C. et al. Breastfeed Med 3, 11-19 (2008).

7 Prime, D.K. et al. Breastfeed Med 6, 183 (2011).
8 Prime, D.K. et al. Breastfeed Med 7, 442-447 (2012).
9 Newton, M. et al. J Pediatr 33, 698-704 (1948).