Power pumping

CZYM JEST POWER PUMPING?

To metoda stymulacji laktacji polegająca na symulowaniu „wiszenia” dziecka na piersi. Jak wiemy, kiedy mama jest „smoczkiem”, następuje intensywna stymulacja laktacji.

Ze względu na intensywność, najlepsze efekty uzyskuje się przy użyciu laktatora elektrycznego.

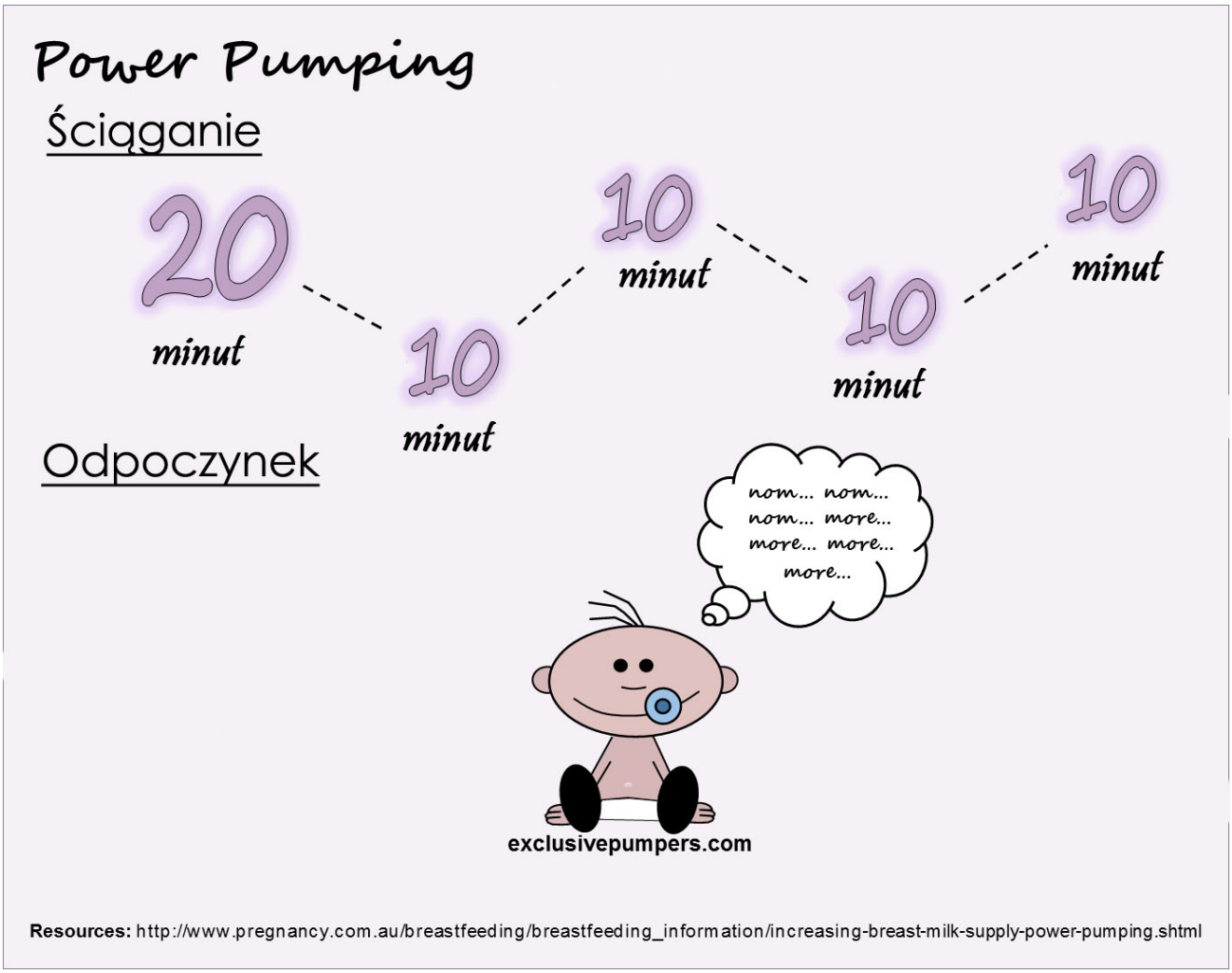
NA CZYM POLEGA POWER PUMPING?

Power pumping polega na regularnym stymulowaniu laktatorem piersi przez godzinę w interwale.

Wygląda to tak:

1. 20 min ściągania mleka
2. 10 min przerwy
3. 10 min ściągania mleka
4. 10 min przerwy
5. 10 min ściągania mleka

koniec



Teraz można powtórzyć na druga pierś, chyba że masz laktator na 2 piersi, wówczas można jednocześnie stymulować obie (jak przy bliźniakach).

Można stosować wersję alternatywną:

1. 10 min pierś prawa
2. 10 min pierś lewa
3. 10 min pierś prawa
4. 10 min pierś lewa
5. 10 min pierś prawa
6. 10 min pierś lewa

(oczywiście można zacząć od lewej)

Można to stosować raz dziennie, ale najlepsze efekty przynosi

stosowanie 2-3 razy dziennie przez 3 dni.

Nie jest ważna ilość ściągniętego pokarmu, gdyż w tej metodzie chodzi o stymulowanie produkcji pokarmu.

KIEDY STOSOWAĆ POWER PUMPING?

- kiedy jesteś mamą wcześniaka
- jeśli karmisz mlekiem odciąganym sesje power pumpingu pomogą zwięszyć podaż pokarmu
- kiedy twoje dziecko jest chore i nie możesz karmić piersią lub w celu odbudowania laktacji po takim okresie
- w okresie relaktacji

Stosowanie w unormowanej laktacji nie ma podstaw.

Zdjęcie w nagłówku: materiały promocyjne PHILIPS