

# Optimalizace odsávání mléka

Dosažení adekvátní produkce mléka je cesta, která vyžaduje, aby matka zahájila, budovala a udržovala svou laktaci. Tvorbou mléka u matky se bude zvyšovat během prvního měsíce této cesty<sup>1</sup>.

Následující informace jsou relevantní, pokud se odsávačka mléka používá po „uvolnění“ mléka (zahájení) k budování a udržování laktace.



## 2-Phase Expression (2-fázové odsávání)

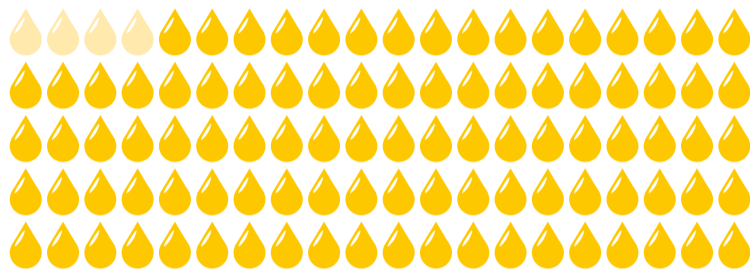
Technologie 2-Phase Expression (2-fázové odsávání) napodobuje přirozený rytmus sání dítěte.

### Fáze stimulační

Jakmile se dítě přichytí k prsu za účelem kojení, začne rychle sát, aby se spustil tok mléka<sup>2</sup>. Toto napodobí odsávání se stimulační fází >100 cyklů/minutu<sup>3, 4</sup>.

### Fáze odsávání

Jakmile mléko teče, dítě používá pomalejší frekvenci sání pro vysátí mléka<sup>2</sup>. To je napodobeno přepnutím odsávačky na pomalejší fázi odsávání (~ 60 cyklů za minutu) po spuštění mléka, což podporuje vyprazdňování prsu<sup>4, 5</sup>.



Před první ejakcí (spuštěním) mléka se odsaje pouze 3,9% mléka z celkového objemu (spouštěcí reflex). Ejekce mléka usnadňují odsátí zbývajících 96,1%<sup>6</sup>.

- 3,9% během fáze stimulace
- 96,1% během fáze odsávání

**2–14**  
uvolnění mléka  
za 15 minut

Některé matky potřebují odsávat déle než jiné kvůli počtu ejakcí mléka, které určují, jak často a jak dlouho mléko poteče<sup>7</sup>.

**~15**  
minut

S odsáváním je třeba pokračovat, dokud necítíte, že je prs dobře vyprázdněný, měkký a mléko přestane téct a nikoliv po pevně stanovenou dobu.



## Odsávání z obou prsů současně

Odsávání z obou prsů současně s technologií 2-Phase Expression (2-fázové odsávání) je skutečně pro matky výhodné.

**+1**  
ejekce mléka

Dosáhnete další ejakce mléka a tím většího objemu mléka. Při odsávání z obou prsů současně je průměr ejakce 4,4, při jednom odsávání 3,4<sup>8</sup>.

**0 18 %**  
více mléka

Získejte v průměru o 18% větší objem mléka při odsávání z obou prsů současně ve srovnání s odsáváním z jednoho prsu<sup>8</sup>.

**8,3 %**  
obsah tuku

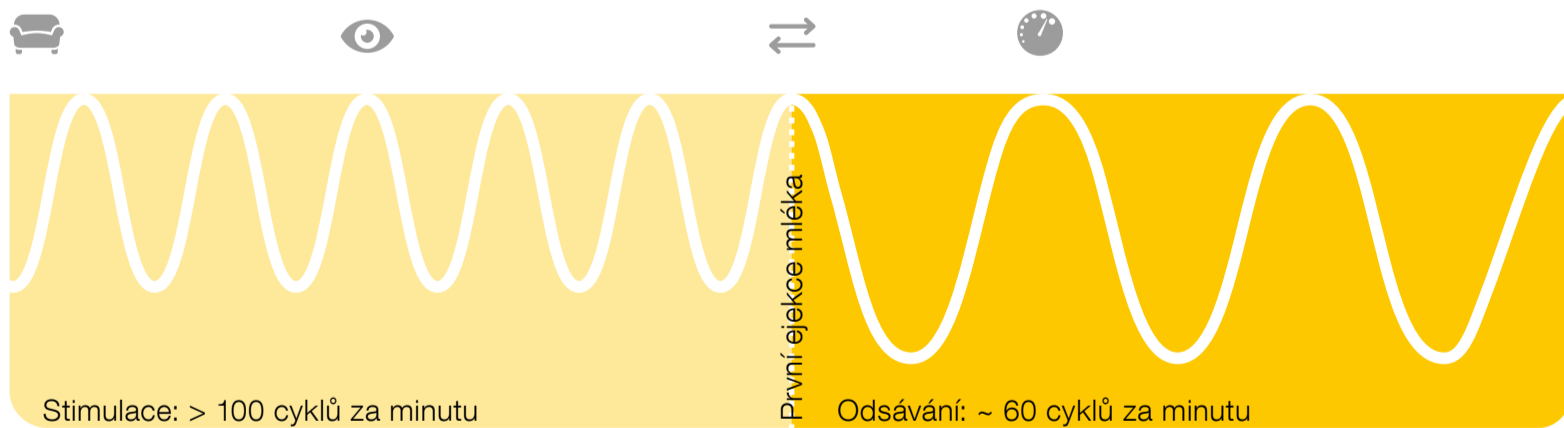
Získejte mléko s vyšším energetickým obsahem. Obsah tuku v celkově odsátém objemu je 8,3% ve srovnání s 7,3% při odsávání z jednoho prsu<sup>8</sup>.

**2 hodiny**  
úspora času

Ušetřete až 2 hodiny za den odsáváním z obou prsů současně ve srovnání s odsáváním z jednoho prsu, pokud odsáváte výlučně 8x denně.

## Tipy a rady

Následující tipy a rady mohou pomoci pro pohodlné a efektivní odsávání:



Relaxace

Klid a uvolnění pomáhá toku mléka. Stres a adrenalin brzdí oxytocin – klíčový hormon pro uvolňování mléka<sup>9</sup>.



Přepnutí

Přepnutí na fázi odsávání v okamžiku spuštění toku mléka je důležité, protože první ejakce mléka poskytuje ~ 36% celkového objemu odsátého mléka<sup>7</sup>.



Sledování

Mnoho matek necítí ejakci (uvolnění) mléka, proto je důležité, abyste to sledovali. Ejekce (uvolnění) mléka se projeví jako první výstřiky mléka<sup>9</sup>.



Nastavení

Pro odsátí více mléka za kratší dobu by měly matky upravit podtlak na nejvyšší pohodlnou úroveň ve fázi odsávání<sup>6</sup>.

### Reference

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).