

Szaporító fejések

Power Pumping

Több módja ismert a szaporító fejéseknek, de mind ugyanazt a célt szolgálja: Segítségükkel gyakoribb ingert kap a mell, így kaphat olyan jelzést a tested, hogy több anyatejre van szükség.

Amit fontos tudni:

A szaporító fejések nem eredményeznek azonnal több anyatejet. Én azt javaslom **1 hétig** az egyik alkalmat cseréld le szaporító fejésre, és 1 hét után nézd meg a teljes napi mennyiséget, hogy eredményezett-e növekedést. Időre van szüksége a testednek, hogy lelővesse a változásokat! A két legismertebb módját mutatom meg a szaporító fejéseknek. Válassz belátásod szerint, amelyiket kényelmesebbnek érzed, vagy amelyik meghozza a várt hatást.



7-5-3-2-1

Ilyenkor **felváltva**, egyik mellet, majd másik mellet **kell fejni**, folyamatosan cserélgetve a mellszívót a melleken. Ehhez a módszerhez elegendő egy mellszívó.

7 perc fejés az egyik oldalon, majd 7 percig a másik mellet kell fejni. Ezután vissza az első mellre, 5 perc fejés majd másik mell. És így tovább egészen 1-1 percig.

Ez így összesen **36 percet** vesz igénybe.

20-10-10-10-10

Ennél a módszernél **egy időben kell fejni a melleket**, tehát duplafejes mellszívóra vagy két gépre van szükséged hozzá. A fejések között pedig pihenők vannak. 20 percig egyszerre mindkét mellet kell fejni, majd 10 perc pihenő után újabb 10 perc fejés következik. Majd újabb 10 perc pihenő után egy utolsó 10 perc fejés, és kész.

Ez összesen **60 percet** vesz igénybe, de megszakításokkal.

A szaporító fejések beiktatása javasolt a növekedési ugrások idején, így lehet a legjobban lekövetni a baba megnövekedett étvágyát.
