

Vejledning i at malke ud med hånden

Du kan stimulere brystet og malke modermælk ud med hånden, hvis dit barn:

- endnu ikke har suttet
- har behov for ekstra mælk udover amning.

Det er skånsomt for dine bryster at malke ud med hånden. De første 1-2 dage kan det være den nemmeste måde at få råmælk ud af brystet på.

Du kan med fordel malke ud med hånden, hvis dit barn ikke sutter godt og aktivt ved brystet. Det kan fx være, at dit barn:

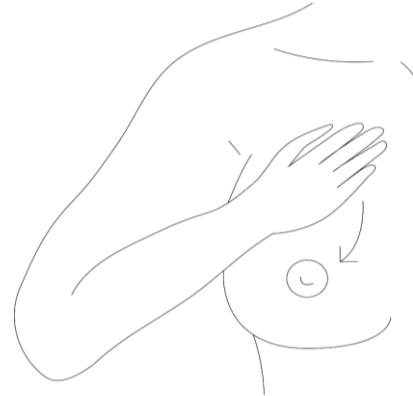
- falder hurtigt i søvn ved brystet
- bliver uroligt og græder
- har svært ved at få godt fat om brystvorten.

Sådan gør du

Vi anbefaler, at du begynder at malke ud med hånden så tidligt som muligt efter fødslen – gerne inden for et par timer.

Følg disse trin:

1. Vask eller sprit dine hænder, inden du maler ud.
2. Tag en ren sprøjte eller kop til at opsamle mælken.
3. Find et roligt sted. Få mælken til at løbe ved at slappe af, trække vejret dybt og tænke på dit barn.
4. Stimulér nedløbs-refleksen ved at stryge med en flad hånd fra brystkassen mod brystvorten. Gentag dette på hele brystet nogle gange.



5. Lav med pege- og langfinger et let tryk ind i brystet, og lav små cirkelbevægelser fra brystkassen mod brystvorten. Gentag dette på hele brystet nogle gange.



6. Placér tommel-, pege- og langfingeren i kanten af det mørke område omkring brystvorten. Tommelfingeren skal være et par centimeter over brystvorten. Pege- og langfingeren skal være under brystvorten.

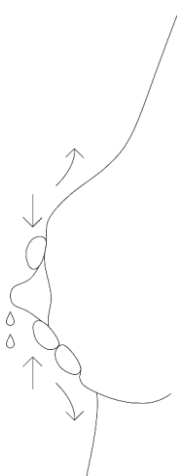
Kvindesygdomme og Fødsler



7. Pres forsigtigt hånden ind mod brystkassen. Tænk "Tryk ind".



8. Klem fingrene sammen, og slip så. Det gør, at mælkekirtler og -gange skiftevis bliver tømt og fyldt. Tænk "Klem og slip".



9. Fortsæt skiftevis med "Tryk ind" og "Klem og slip". Du kan undervejs flytte fingrene lidt rundt, så alle mælkegange tømmes. Brug eventuelt den anden hånd for at nå hele vejen rundt.
10. Når mælken ikke drypper mere, kan du stimulere nedløbsrefleksen igen (trin 4-5) og gentage hele processen. Skift eventuelt til det andet bryst.
11. Malk gerne ud i 10 minutter ved hvert bryst.

Vær tålmodig, også selvom det ikke lykkes i starten. Du er altid velkommen til at spørge os om hjælp og stille spørgsmål.

Film om amning

Vi anbefaler at se denne film om, hvordan du malke ud (under punktet om at malke ud med hånden):

<https://www.auh.dk/patientvejledninger/kvindesygdomme-og-foddsler/graviditet-foddsel-barsel/>

Kontakt

Du er velkommen til at kontakte Barselsklinikken i op til 7 dage efter udskrivelse. Herefter kan du kontakte din sundhedsplejerske.

Kontakt

Kvindesygdomme og Fødsler
Sygehusvej 24
6000 Kolding
Barselsklinikken
76 36 24 04