

Vejledning i at udmalke modermælk

Her kan du læse, hvordan du maler modermælk ud med hånden eller med maskine. Det stimulerer din mælkeproduktion, når du ligger hud mod hud med dit barn. Vi anbefaler derfor, at du gør dette så ofte som muligt de første uger efter fødslen.

Vi sørger for at vejlede og guide dig, så du føler dig tryk ved selv at malke ud – også når du kommer hjem.

Årsager til at malke ud

Der kan være forskellige årsager til at malke ud. Formålet er at hjælpe dig til at øge din produktion af mælk, så det passer til dit barns behov.

De hyppigste årsager til at malke ud er, at:

- barnet endnu ikke er klar til at sutte godt og effektivt ved brystet.
- barnet har brug for mere mælk efter amning, end du kan producere lige nu.
- du er i risiko for nedsat eller forsinket mælkedannelse.
- du har stærke smerter i brystvorterne under amning – så føles mere skånsomt at udmalke.
- I ønsker at kunne give barnet modermælk, eventuelt via flaske.
- barnet ikke tager nok på i vægt senere i ammeperioden.

Antal udmalkninger i døgnet

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

Du bør som udgangspunkt malke ud 8 gange i døgnet. Der skal helst gå mindst 1,5 time mellem hver udmalkning eller amning. Én gang i døgnet kan du holde en pause på højst 6 timer.

Udmalkning med hånden

Det er skånsomt for brystet at malke ud med hånden de første par dage efter fødslen. Selv få dråber kan opsamles og bruges.

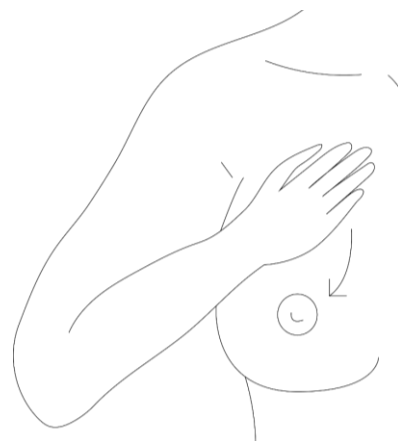
Fra 1 døgn efter fødslen, anbefaler vi, at du maler ud med maskine.

Du kan med fordel blive ved med et par minutters udmalkning både før amning og udmalkning med maskine. Det øger din produktion af mælk.

Sådan gør du

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-refleksens ved at stryge med en flad hånd fra brystkassen mod brystvorten. Gentag dette på hele brystet nogle gange.

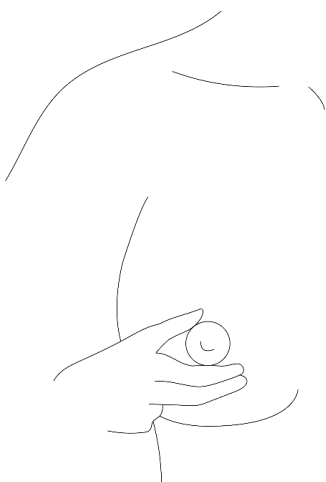


Kvindesygdomme og Fødsler

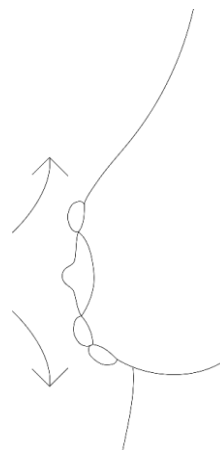
5. Lav med pege- og langfinger et let tryk ind i brystet, og lav små cirkelbevægelser fra brystkassen mod brystvorten. Gentag dette på hele brystet nogle gange.



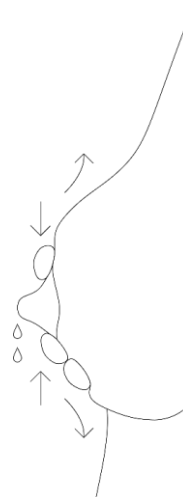
6. Placér tommel-, pege- og langfingeren i kanten af det mørke område omkring brystvorten. Tommelfingeren skal være et par centimeter over brystvorten. Pege- og langfingeren skal være under brystvorten.



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 nedløbsrefleksens igen (trin 4-5) og gentage hele processen. Skift eventuelt til det andet bryst.
11. Malk gerne ud i 10 minutter ved hvert bryst.

Kvindesygdomme og Fødsler

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):

www.auh.dk/patientvejledninger/kvindesygdomme-og-fodsler/graviditet-fodsels-barsel/

Vi hjælper dig med at tilpasse, hvornår og hvor meget du skal malke ud. Det afhænger af, hvor meget mælk du producerer og dit barns behov.

Udmalkning med maskine

Fra 1 døgn efter fødslen, anbefaler vi udmalkning med maskine. Vi sørger for at vise dig til rette med malkemaskinen og hjælper dig med at vælge en tragt, der passer til dine bryster.

Maskinen har 2 programmer, som du skal bruge:

- 'Start'
- 'Vedligehold'.

Start-program

Startprogrammet er udviklet specielt til mødre, der lige har født, da det efterligner barnets sutterytm i råmælksperioden.

Start-programmet bruges de første dage efter fødslen, indtil du kan malke mindst 20 ml ud i ét pumpeforløb (fra begge bryster tilsammen) eller indtil 6. dag efter fødslen.

Sådan gør du:

1. Tryk på knappen til venstre.
2. Tryk på knappen til højre (dråben).
3. Justér vakuumsstyrken med drejeknappen i midten.
4. Behold tragten på brystet gennem hele programmet, som varer 15 minutter og giver lyd, når det er færdigt.

Skrub kun op til en styrke, der stadig føles behageligt. Gør det ondt, skal du skrue ned.

Program til vedligehold

Sådan skifter du til vedligehold:

1. Tryk på knappen til venstre. Programmet kører hurtigt de første 2 minutter. Herefter ændrer malkerytmen sig, og sugestyrken øges lidt.
2. Justér vakuumsstyrken lidt med drejeknappen i midten, når maskinen er gået over på langsom malke-rytme.
3. Fortsæt i mindst 15 minutter, indtil mælken kun drypper langsomt.

Skrub kun op til en styrke, der stadig føles behageligt. Gør det ondt, skal du skrue ned.

Vi anbefaler, at du fortsætter med dobbelt udmalkning, indtil der er rigeligt mælk. Det giver mere mælk og kan spare dig tid.

Amning med kompression

Du kan øge din mængde af mælk ved at amme med kompression både under amning og udmalkning. Metoden kaldes også "hands-on pumping".

Sådan gør du:

1. Massér begge bryster for at stimulere nedløbsrefleksens.
2. Brug maskinen til dobbelt udmalkning, mens du både masserer og komprimerer dit bryst i 10 sekunder ad gangen. Fortsæt indtil mælkenedløbet stilner af eller stopper med at dryppe.
3. Massér eller komprimer dine bryster igen. Fokuser især på de steder, hvor brystet stadig føles fyldt – fx hvor du kan mærke mælkeknuder eller hårdhed.
4. Afslut enten med at malke ud med hånden, eller intensivér kompression af brysterne på skift flere gange, indtil begge bryster er tømte.

Denne metode kan tage cirka 25 minutter.

Kvindesygdomme og Fødsler

Udtrapning

Det er individuelt, hvornår du skal trappe ud. Det afhænger af:

- hvor meget mælk du producerer
- dit barns evne til at sutte
- dit barns behov for at supplere med eftermad.

Når du har født omkring terminen

Har du født tæt på terminsdatoen, kan du stoppe med at malke ud i takt med, at dit barns behov for eftermad bliver mindre. Udmalk enkelt eller dobbelt, så du i løbet af døgnet har til lidt mere, end dit barn har brug for af ekstra mad.

Hvis dine bryster bliver meget spændte, kan du malke lidt ud, indtil spændingen aftager.

Hvor mange gange, du skal malke ud i døgnet, afhænger af:

- hvor meget ekstra mad dit barn har brug for
- hvor meget mælk du danner
- hvad du selv ønsker.

Vi hjælper dig med at finde den løsning, der passer bedst til dig og dit barn.

Når du har født mere end 3 uger før termin

Har du født mere end 3 uger før terminen, kan det være svært for barnet at få din mælkeproduktion godt i gang og holde den ved lige.

Vi anbefaler derfor, at du malker op til 500 ml mælk ud i døgnet. Det gælder indtil:

- barnet trives godt
- du producerer rigeligt mælk.

Sådan gør du

Malk ud fra dét bryst, som barnet har suttet på. Fortsæt indtil mælken stopper med at dryppe.

Du skal kun malke fra det andet bryst, hvis:

- barnet stadig har brug for ekstra mad, så mælken fra det første bryst ikke er nok
- det andet bryst er meget spændt og har brug for en pause.

Sådan trapper du ned

Når din produktion af mælk er god og barnet trives, kan du begynde at trappe ud.

Trap ned sådan:

- Skær ned med 1 udmalkning ad gangen med 1-2 dages mellemrum.
- Stop når du er nede på 4-5 udmalkninger om dagen.

Fortsæt med at malke ud, indtil barnet trives uden at få eftermad.

Selvom barnet ikke længere har brug for eftermad, kan du stadig have brug for at malke ud 1-2 gange dagligt, indtil barnet har kræfter nok til at sutte effektivt og holde gang i din produktion af mælk.

Gode råd til at producere mælk

Sådan kan du øge din produktion af mælk:

- Spis regelmæssigt.
- Drik 2-3 liter væske i døgnet.
- Få nok søvn og hvile.
- Overlad nogle af de praktiske opgaver til en eventuel partner.
- Få så meget hud-mod-hud-kontakt med dit barn som muligt, gerne lige før du ammer eller malker ud.
- Malk ud med hånden lidt før udmalkning.
- Sid behageligt, afslappet og gerne i dejligt varmt rum.
- Undgå kulde og træk på dine bryster.

Hvis du ryger, anbefaler vi, at du malker ud lige inden rygning.

Kvindesygdomme og Fødsler

Vær opmærksom på

Der er noget, du skal være opmærksom på i perioden, hvor du malker ud.

Rengøring af trakte og flasker

Sådan sikrer du god hygiejne:

- Vask hænder, før du ammer eller malker ud.
- Skyl trakte og flasker i koldt vand efter brug.
- Vask traktene med sæbevand, og skyl dem grundigt under vandhanen.
- Skold traktene i en mikroovn eller gryde i 5 minutter.
- Tør malkemaskinen af med en grøn wetwipeklud.

På sygehuset skal flasker med mælk, som skal på køl, aftørres med desinfektionsklud. Flasker skal mærkes med etiket med mors navn, fødselsdato og stue-nummer samt dato og tid for udmalkning.

Holdbarhed af modermælk

Frisk modermælk, der lige er blevet malket ud, kan holde:

- 1 time ved stuetemperatur
- 3 døgn i køleskab ved højst 5 grader
- 6 måneder i fryseren ved højst -18 grader.

Mælk fra fryseren, som bliver tøet op i køleskabet, er holdbar i 24 timer. Optøet mælk må ikke fryses igen. Opvarmet mælk skal bruges inden for 30 minutter – ellers skal det smides ud.

Sådan får du en malkemaskine

Når du kommer hjem, kan du leje eller købe din egen maskine. En elektrisk (dobbel) malkemaskine er mest effektiv og sparer mest tid, hvis du skal malke ud ofte. Du kan også bruge en manuel brystpumpe en gang imellem.

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
