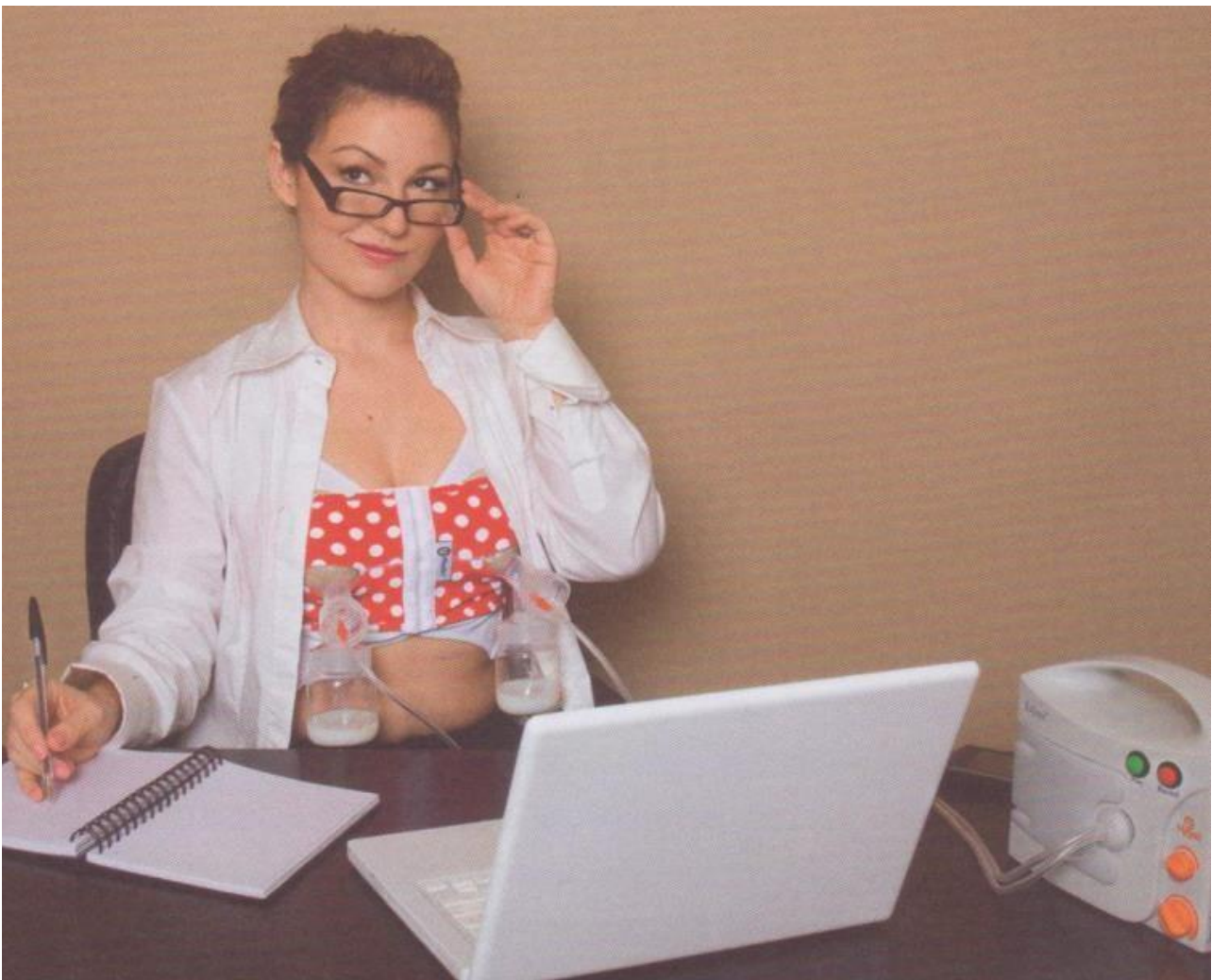


”Sundhedsplejerskens vejledning omkring udmalkning”



Tips til stimulation af mælkedannelse og mælke-nedløb

- Udbud følger efterspørgslen, dvs. hyppigere udmalkning des mere mælk får du
- Hud-mod hud kontakt imellem udmalkningerne
- Sid godt, slap af og få evt lidt massage i nakken
- Varme og blid brystmassage lige før udmalkning
- Hav drikkevarer indenfor rækkevidde
- Tanker om, billede af, eller dit barn tæt på dig
- Malk gerne ud med hånden før brystpumpen bruges
- Dobbelt-udmalkning øger mælkeproduktionen
- Mælkens antistoffer aktiveres af barnets spyt på dine brystvorter

"Power-pumping" øger mælkeproduktionen: Malk 5 min. af gangen fra hvert bryst, 3-4 gange i løbet af 3 timer (45 min's interval). Du kan lade udmalkningsudstyret stå fremme og vente med rengøring til de 3 timer er gået.

Sådan maler du ud med hånden

- Vask altid hænder, inden du maler ud.
- Tag fat om det brune område som vist på tegningen nedenfor.
- Pres fingrene ind mod brystet/kroppen.
- Klem sammen om det brune område.
- Slip og gentag. Flyt fingrene rundt forskellige steder på det brune område.

Du kan malke ud i en ren skål. Bliv ikke utålmodig, hvis der ikke kommer mælk med det samme. Du har også mulighed for at se en film om håndudmalkning, se bagerst i pjecen..



Valg af brystpumpe

Gode brystpumper har både stimulations- og sugeprogram. Manuelle brystpumper er billigst og nemmest at bruge og rengøre, og suger rigtig fint.

El-pumper anbefales ved længerevarende udmalkning. Prisen afhænger af motorstørrelsen (største motor kan malke op til 4000 timer). Bruges også til dobbelt-udmalkning, som stimulerer mælkedannelsen maksimalt og tager kortere tid.

Leje eller købe?

Babyudstørsforretninger, apoteker og Falck lejer brystpumper ud. Prisen ligger på ca 25 kr pr døgn og der betales et større depositum. Det er ofte kraftige pumper. Få/køb et dobbeltudmalkningssæt med.

Sådan bruger du brystpumpe

- Vask altid hænder, inden du malke ud.
- Vælg den størrelse brystskjold, der passer til dit bryst. Lun skjoldet.
- Indstil brystpumpen på laveste sug.
- Anbring pumpesættet på brystet.
- Vær opmærksom på, at brystvorten er placeret midt i skjoldet, så brystvorten ikke beskadiges.
- Når brystet har vænnet sig til suget, kan du skrue op til højere sug. Hvis dine brystvorter er ømme eller revnede, kan du fortsætte på lavt sug.
- Om muligt, masser brystet mens der pumpes.

Modermælkens holdbarhed

Frisk udmalket modermælk:

- 3 døgn bagest i køleskab ved max. +5°
- 6 måneder i fryser ved -18°.

Optøet modermælk:

- Langsomt optøet mælk kan holde sig 1 døgn i køleskab.
- Hurtigt optøet mælk skal bruges med det samme.
- Optøet mælk må ikke fryses igen.

Opvarmet modermælk:

- Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres.

Hvornår anbefaler vi udmalkning:

- For lidt mælk
- Nyfødt med stort væggtab
- Barn med suttevanskeligheder
- Ved brug af suttebrik, indtil mælken løber til
- Sår på brystvorter (som aflastning)
- Adskillelse af mor og barn
- Brystinfektion
- Voldsom brystspænding
- Den nyfødte sover det 1. døgn (håndudmalkning)
- Fra uge 37 i graviditeten (håndudmalkning)
- Mælketilløb senere end 72 timer efter fødslen (særlig risiko ved problematisk fødsel, kejsersnit, smertelindring under fødslen, overvægt, PCO, diabetes, brystreduktion, fødsel før termin)

Links:

Youtube, søg: Hand Expression

Brystpumpe.dk (om udmalkningstips generelt)

Lowmilksupply.org (om powerpumping)

(Kilder: Ogundele 2000, Skaftø 2004, sundhedsstyrelsen)

Udarbejdet af:

Anja Høgstrup, Sundhedsplejerske, IBCLC , ahoe@aabenraa.dk

Susanne Langberg, Sundhedsplejerske, IBCLC, slan@aabenraa.dk

August 2014