



Vejledning om udmalkning af modermælk

Hvornår er det en god idé at malke ud

Det er en god ide at vide noget om, hvordan du håndudmalker eller pumper mælk ud med en brystpumpe, da de fleste på et eller andet tidspunkt i ammeperioden får brug for det.

Det er især vigtigt at malke ud hvis:

- du er adskilt fra dit barn
- dit barn er for svagt til at sutte hos dig
- dine bryster er meget spændte
- dine brystvorter er meget ømme, du har sår eller revner
- du vil stimulere mælkeproduktionen
- Mæketilløb senere end 72 timer efter fødslen (særlig risiko ved problematisk fødsel, kejsersnit, smertelindring under fødslen, overvægt, PCO, diabetes, brystreduktion, fødsel før termin)

Under normale forhold er det ikke nødvendigt at malke ud.

Udmalkning kan gøres med hånden, en håndpumpe eller elektrisk brystpumpe.

Tips til stimulation af mælkedannelse og mælke-nedløb

- Udbud følger efterspørgslen, dvs. jo mere mælk der kommer ud des mere mælk dannes der.
- 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

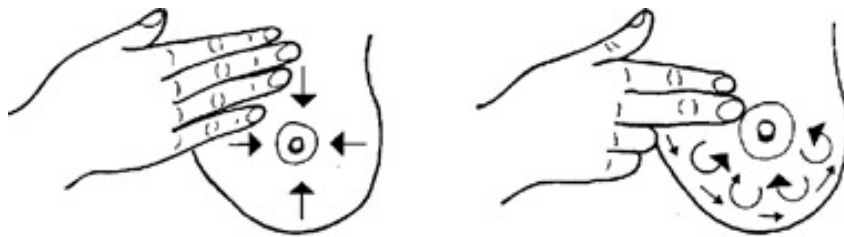
Håndudmalkning

At malke ud med hånden er blidt mod brystvorten, og når du har lært teknikken, er den lige så effektiv som en håndpumpe eller elektrisk brystpumpe.

Hvordan starter du med at malke ud

- Sid et roligt og hyggeligt sted - prøv at slappe af
- Hav rene hænder og et rent glas eller lign. (evt. skoldet) til at malke ud i
- Varm brystet op i 2-5 minutter, f.eks. med en stofble der er varmet ca. 30 sekunder i mikrobølgeovn

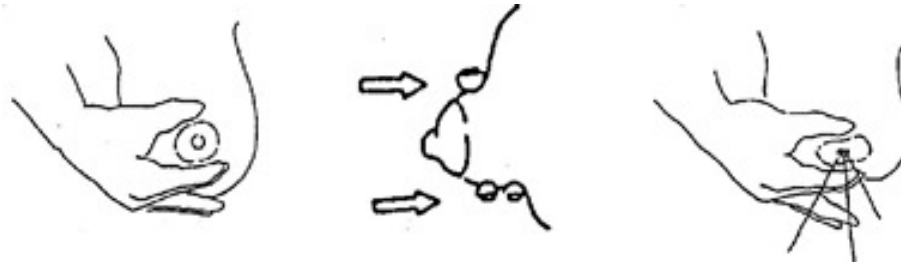
Masser brystet blidt udefra og ind mod brystvorten i lige retning ind mod brystvorten eller i cirkelbevægelser.



- Stimuler brystvorten mellem tommel- og pegefinger
- Læn dig fremover og ryst evt. overkroppen let

Når mælken løber

- Støt evt. brystet med den ene hånd placeret fladt mod brystkassen
- Læn dig lidt frem
- Tag med den anden hånd fat på brystet i kanten af det brune område, med tommelfingeren ovenpå og pege- og langfinger nedenunder



- Pres hånden ind i brystet mod brystkassen
- Klem fingrene mod hinanden og slip (træk ikke udad i brystvorten)
- Gentag bevægelsen og efterlign på den måde dit barns bevægelser, når det ligger ved brystet

Det er normalt, at mælken ikke løber med det samme. Når mælken kommer, malk videre på samme sted, så længe der kommer noget. Flyt derefter fingrene gradvis rundt hele vejen omkring det brune område.

Brug evt. den anden hånd, indtil brystet føles blødt. Byt evt. bryst undervejs og hvis mælken ikke længere løber, start forfra med at massere brystet blidt.

Video om håndudmalkning

Videoen er på engelsk. Hvis du har spørgsmål til indholdet, kan du spørge din sundhedsplejerske.



Se videoen "[Hand Expression of Breastmilk](http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html)" fra Stanford Medicine.
<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

Hele videoen varer 7:34 min.. Fra ca. 00:40 til 02:10 min. er der fokus på situationer, hvor mor og barn er adskilt. Derefter starter selve vejledningen i, hvordan du gør, når du malker ud med hånden.

Valg af brystpumpe

Gode brystpumper har både stimulations- og sugesprogram. 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 dobbeltudmalkning, 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 brystpumpen

- 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.



Power-pumping øger mælkeproduktionen

Find en time på dagen, hvor du kan pumpe uforstyrret. Brug dette pumpemønster og lad udmalkningsudstyret stå fremme under hele udmalkningen:

- ◆ **Pump i 20 min.**
- ◆ Hvil i 10 min
- ◆ **Pump i 10 min.**
- ◆ Hvil i 10 min.
- ◆ **Pump i 10 min.**

Herefter sættes mælken på køl og udstyret renses. Gentag evt. flere gange i løbet af dagen. Det mest optimale er 4 gange om dagen i to dage.

Power Pumping (to increase your breast milk supply)

Pump for 20 minutes rest 10 pump 10 rest 10 pump 10

*Replaces one regular pump session.

Mimics the frequent feeding of a baby during a growth spurt.

Power Pumping mimics a baby's vigorous, frequent, and longer suckling on the breast.

This triggers an increased release of prolactin, and tells your body to **MAKE MORE MILK!**

Power Pumping Boot-Camp
Replace 4 pump sessions a day for 2 days with the Power Pumping method.

exclusivepumpers.com

Resources: <http://www.pregnancy.com.au/breastfeeding/breastfeeding-information/increasing-breast-milk-supply-power-pumping.shtml>

Modermælkens holdbarhed

Frisk udmalket modermælk:

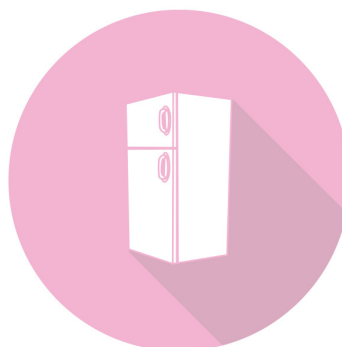
- 3 døgn bagest i køleskab ved max. +5°
- 6 måneder i fryser ved -18°.

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.



Hvis du har spørgsmål om amning kan du komme i kontakt med ammekonsulenterne på telefon eller mail.

Birgitte Buch Sørensen, IBCLC, Tlf. 6474 6711

Trine Øland Frandsen, IBCLC, Tlf. 6474 6805

Susanne Beiskjær, IBCLC, Tlf.: 6474 6701

Eller på mail via sundhedsplejens hjemmeside. Her finder du også oplysninger om ammekonsultationens åbningstider i henholdsvis Assens og Tommerup.

www.sundhedsplejen.assens.dk

