

Sådan udmalker du med hånden

I mange situationer er det en god idé, at du malker ud. Det gælder både lige efter fødslen og senere i ammeperioden. For eksempel hvis:

- du er adskilt fra dit barn – du er fx indlagt på Barselgangen og dit barn på Neonatalafdelingen
- dit barn har brug for ekstra ernæring det første døgn eller de første dage
- barnet er for svagt til at sutte hos dig – er fx født for tidligt eller er syg
- barnet endnu ikke har korrekt sutteteknik
- du vil stimulere/øge din mælkeproduktion, fx hvis du bruger suttebrik
- du har meget ømme, sårede brystvorter
- du har meget spændte bryster.

Hvor meget og hvor ofte?

Håndudmalkning er blidest mod brystvorterne, og specielt det første døgn til to er det den mest effektive måde at udmalke, da der endnu ikke er så meget mælk, og det derfor kan gå tabt i trag og malkesæt. Desuden lærer du dit bryst bedre at kende, hvilket kan være nyttigt senere i udmalknings- og ammeforløbet.

Det første døgn efter fødslen kan du håndudmalke 5 minutter på hvert bryst, gerne 7-8 gange i døgnet. Vi anbefaler også udmalkning 7-8 gange i døgnet, når du går over til pumpen.

For at du får hvile, kan det være nødvendigt at springe én gang over om natten. Der bør dog aldrig være over 6 timer mellem 2 udmalkninger, da dine hormoner så påvirkes til at nedsætte mælkeproduktionen.

Efter at du har udmalket, skal der gå mindst 1 time, inden barnet skal sutte, så du kan nå at danne ny mælk.

Udmalkning kan være hårdt arbejde i starten

Forløbet er sikkert anderledes, end du har forventet, når det er nødvendigt at begynde din ammeperiode med at malke ud. Du har måske haft en kompliceret fødsel, fx født for tidligt, født ved kejsersnit, mistet en stor mængde blod eller fået medicin under fødslen.

Det kan være belastende at malke ud, sideløbende med at du lige er blevet mor, skal lære sit barn at kende og skal etablere amning. Det kan være nødvendigt, at du evaluerer sammen med personalet og finder frem til, om døgnrytmen skal ændres, så du også får ro og hvile.

Disse og mange andre faktorer kan spille ind på, hvornår mælken løber til. Samtidig er der mange følelser forbundet med at være indlagt på Neonatalafdelingen, som også kan påvirke mælkedannelsen.

Det er vigtigt, at du ikke mister modet, hvis mælken løber til lidt senere end forventet. Det er naturligt, at mælken kommer lidt senere, når man har haft et kompliceret forløb. Det er vigtigt at fortsætte med at stimulere produktionen ved udmalkning, selvom der måske ikke kommer så meget i starten.

Det kan være belastende at malke ud, sideløbende med at du lige er blevet mor, skal lære sit barn at kende og forholde dig til Neonatalafdelingen. Det kan være nødvendigt, at du evaluerer sammen med personalet på Neonatalafdelingen og finder frem til, om døgnrytmen skal ændres, så du også får ro og hvile.

Hver dråbe er en succes

Mælkedannelsen forandrer sig meget hen over de første 1-9 dage. I løbet af den periode kan du sammen med personalet vurdere, om det kan være nødvendigt at øge eller reducere antallet af udmalkninger. Hvis dit barn er for tidligt født, forventes det, at udmalkningen fortsætter indtil terminsdatoen. Eventuelt kun 1-2 gange i døgnet, når barnet ammes fuldt.

Nogle kvinder når ikke deres mål om fuld mælkemængde eller fuld amning. Det vigtigste er det gode arbejde, du gør, og at du ved, at hver en dråbe gør noget godt for dit barn.

Overgang til amning

Når dit barn spiser bedre ved brystet, kan du trinvist gå over til fuld eller delvis amning. Du kan også sagtens malke ud ved det ene bryst, mens du ammer dit barn ved det andet.

Er barnet født præmaturlt, laves en udtrappingsplan sammen med personalet, hvor sondemaden reduceres i takt med, at barnet spiser mere og mere ved brystet.

I nedtrappingsplanen skal I også tage hensyn til, at det kan øge risikoen for mælkeophobning og brystbetændelse, hvis udmalkning stoppes for tidligt. Ligeledes kan du risikere, at mælkemængden nedsættes brat, hvis udmalkningen pludselig stoppes, og mælken ikke løber så hurtigt, når barnet sutter. Spørg altid personalet til råds i forhold til nedtrapping i udmalkning.

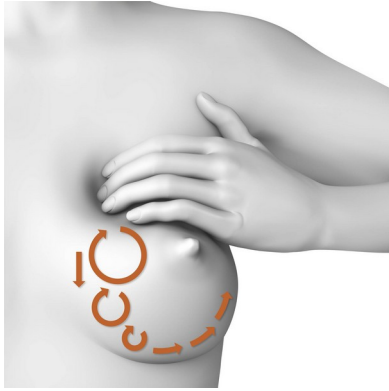
Sådan maler du ud med hånden

Forbered udmalkningen

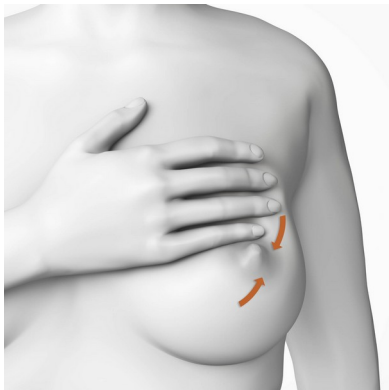
Start med at vaske eller spritte dine hænder.

Gør et bæger, en ske eller en lille sprøjte klar til at opsamle mælken, afhængigt af om den skal bruges med det samme eller gemmes.

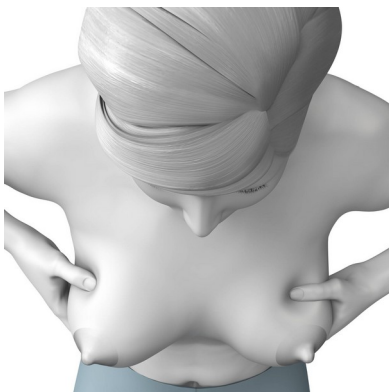
Aktivér mælken ved at massere brystet med blide cirkelbevægelser med 3 fingre i minimum 30 sekunder. Dette skal efterligne barnet, som gerne ligger og bokser med sine hænder. Samtidig stimulerer massagen de hormoner, der producerer mælken.



Aktivér mælken ved at massere med blide cirkelbevægelser.



Stryg med lette bevægelser fra yderkanten af brystet mod vorten. Gør dette hele brystet rundt. Du kan eventuelt berøre eller nulre brystvorten for at stimulere hormonerne.

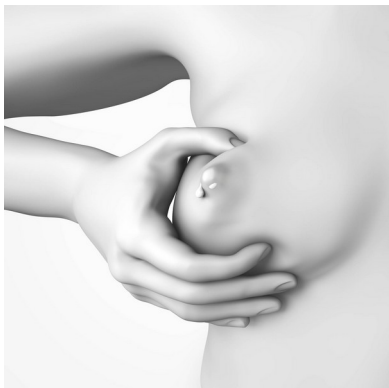


Du kan læne dig fremover og bevæge overkroppen let for at stimulere hormonerne.

Placér grebet korrekt

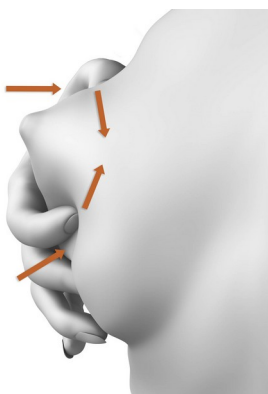
Herefter kan du begynde at malke på følgende måde.

Sid afslappet, eventuelt lidt foroverbøjet. Tag med den ene hånd fat på brystet uden for det brune område med tommelfingeren ovenpå og pegefinger/langfinger nedenunder. Det er her, kirtelvævet begynder. Lad resten af hånden hvile mod brystet.



Hvis du forestiller dig en streg mellem fingrene, skal den gå lige hen over

Træk fingre og resten af hånden lidt op og ind i brystet – ind mod ribbenene. Klem fingrene sammen mod hinanden, mens du stadig holder grebet ind mod ribbenene. Du skaber en let rullende bevægelse.



Klem fingrene sammen mod hinanden, mens du stadig holder grebet.

Løsn lidt, klem igen og find en rytme, der passer dig. Dette skal efterligne dit barns suttebevægelser, og det aktiverer kirtler og hormoner. De første cirka 30 sekunder kan det være lidt ømt, så går det over.

En god rytme kan være 3 hurtige klem og så et 4. klem, hvor du holder et dybere greb i nogle sekunder, eller så længe mælken løber.

Der kan godt gå lidt tid, før mælken begynder at komme. Vær tålmodig og fortsæt med de rytmiske bevægelser med fingrene. Slap af og træk vejret godt igennem.

Afslut udmalkningen

Når der ikke kommer mere mælk, løsnes hele grebet, og fingrene placeres anderledes, sådan at du efterhånden har været brystet rundt. Brug eventuelt den anden hånd til noget af brystet.

Brug varme til at afslappe et spændt bryst

Hvis du er længere i forløbet, og dine bryster er meget spændte, kan du tage et varmt bad eller lægge et varmt omslag på brystet 2-5 minutter, før du begynder at malke ud.

Øv dig i den rette teknik

Når du malker ud med hånden, skal du undgå:

- at trække fremad, da det er kirtelvævet, du skal arbejde med
- at klemme, så det gør ondt. Det er mere rytme og tryk, der skal gøre arbejdet for dig.
- at fingrene gnider mod huden, så det slider og bliver ømt
- at placere fingrene skævt, så vorten ikke er centreret.

Gør det til en god stund

- **Slap af.** Sæt dig godt til rette, og træk vejret godt igennem flere gange undervejs.
- **Skærm af.** Hvis du har behov for afskærmning, kan du eventuelt vende stolen om eller bede personalet om en skærm.
- **Se på barnet.** Det kan gøre det mere hyggeligt, at dit barn ligger hos dig imens, eller at du har et billede af barnet hos dig. Hvis dit barn er på Neonatalafsnittet, kan du med fordel malke ud hos barnet, hvis det gør dig mere afslappet.
- **Hør musik.** Nogle har glæde af at lytte til musik imens.

Se video med vejledning i håndudmalkning



Se vejledning på video her:

<https://aalborguh.RN.dk/udmalkning>

Du kan også tilgå videoerne ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Neonatalafsnit 12 og 13

Tlf. 97 66 34 42

Vi træffes hele døgnet.