

Sådan udmalker du med hånd eller maskine

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

- du er adskilt fra dit barn
- dit barn har brug for ekstra ernæring det første døgn eller de første dage
- barnet er for svagt til at sutte hos dig
- 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?

Det første døgn efter fødslen kan du udmalke 5 minutter på hvert bryst. Gentag eventuelt.

Du kan med fordel malke ud 6-8 gange i døgnet. For at du får hvile, kan det være nødvendigt at springe én gang over om natten. Der bør dog aldrig være over 6 timer imellem to 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.

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.

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.

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.

Lav en nedtrapningsplan for udmalkningen sammen med personalet.

I nedtrapningsplanen 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.

...fortsættes

SÅDAN MALKER 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.

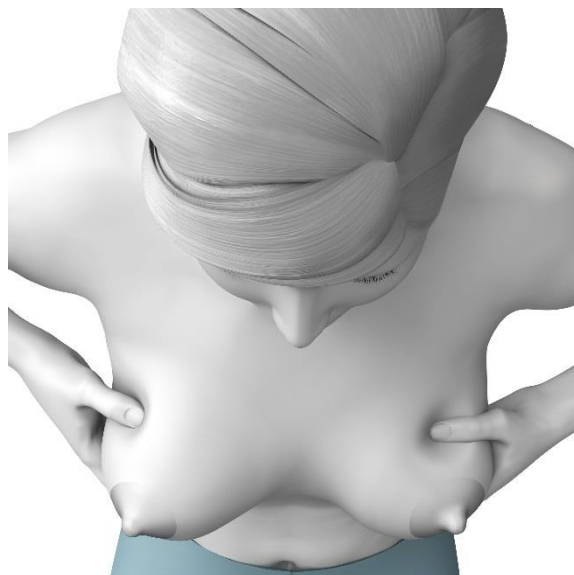
Aktivér mælken ved at massere brystet med blide cirkelbevægelser med 3 fingre i minimum 30 sekunder. Dette skal efterligne barnet, som gerne ligger og bokser med sine hænder. Samtidig stimulerer massagen de hormoner, der producerer mælken.



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.

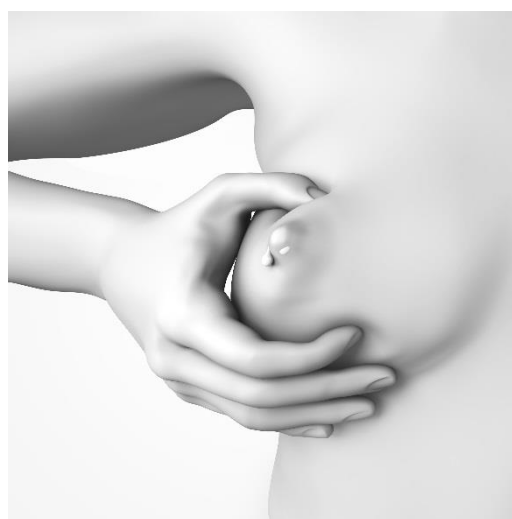


Du kan læne dig fremover og bevæge overkroppen let for at stimulere hormonerne.

Placér grebet korrekt

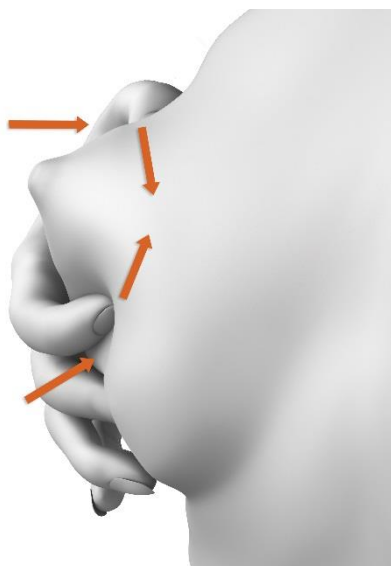
Herefter kan du begynde at malke på følgende måde.

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 vorten.

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. Se også denne film; [Expressing the First Milk - Video - Global Health Media Project](#)

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 malke 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.

SÅDAN UDMALKER DU MED MASKINE

2. døgn efter fødslen anbefaler vi, at du begynder at bruge malkemaskinen som et supplement til udmalkning med hånden.

Første gang du bruger maskinen, vil personalet på afsnittet hjælpe dig med at finde den rigtige størrelse skjold og vise dig til rette med at bruge maskinen.

Forbered udmalkningen

Start med at vaske eller spritte dine hænder.

Massér og håndudmalk på begge bryster i 2 minutter, eller til det drypper/løber.



Sådan fungerer maskinen.

Placér maskinens skjolde korrekt

Placér det første skjold på det ene bryst. Tænd for maskinen, og skru så højt op, du kan, uden at det er ubehageligt. Herefter sætter du skjold nummer 2 på det andet bryst.

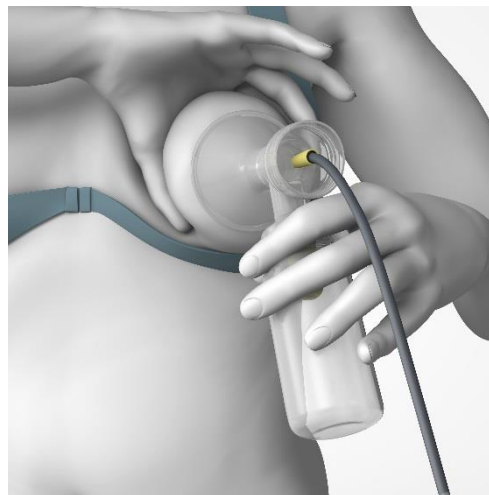
Efter 2 minutter skifter maskinen selv til en langsommere rytme. Lad maskinen køre i 10 minutter i alt. Afslut malkningen ved at tippe begge skjolde, så der ikke længere er vakuum mod brystet, og sluk maskinen.

Hvis dit bryst er meget spændt, eller du har meget mælk, kan du gentage processen efter 5-10 minutter, eller til brystet føles blødt.

Supplér med kompression af brystet

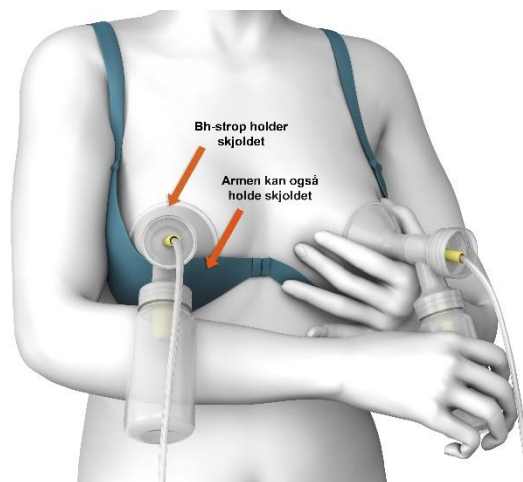
Når du efter nogle gange er fortrolig med maskinen, giver det for de fleste væsentligt mere mælk at lave en kompression af brystet, imens du malder.

Grib fat om en stor del af brystet – væk fra skjoldet – og lav et fast tryk i 10 sekunder, før du løsner grebet. Gentag, til der ikke aktiveres mere mælk fra det område. Grib fat om et andet område og gentag.



Kompression med hånden kan give mere mælk.

For at få en hånd fri kan du holde begge skjolde fast med underarm og hånd, så du kan lave kompression med den anden. Du kan også bruge en amme-bh til at holde det ene skjold.



Teknik til at holde to skjolde samtidig giver en hånd fri til kompression.

SÅDAN LINDRER DU BRYSTSPÆNDING

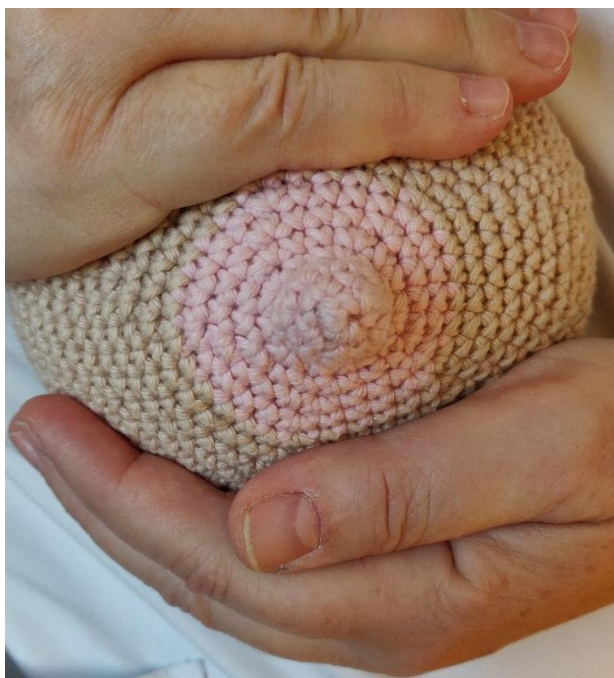
Brystgymnastik, terapeutisk brystmassage, er en blid massage teknik, der kan smertelindre og skabe bedre mælkeflow hos mødre, der oplever brystspænding, dårligt afløb og andre almindelige brystproblemer.

Det har store fordele at strække og bevæge brystet. Brystgymnastik fremmer drænage af lymfesystemet, så mælk flyder mere frit og dermed mindsker hævelse af vævet og brystet. Når brystgymnastik bruges i kombination med håndudmalkning kan det effektivt mindske brystsmerten og dermed gøre det rarere at amme og udmalke.

Sådan gør du

Læg en hånd under brystet og løft brystet, mens du laver stræk opad ved kanten af brystet og derefter med hånd ovenpå brystet og stræk nedad.

Flyt din hånd, så du skubber brystet først til den ene side og derefter til den anden. Læg begge hænder om brystet og flyt det i cirkler med uret og mod uret.



Læg begge hænder om brystet og flyt det i cirkler med uret og mod uret.

Er dit bryst meget hævet, kan du gøre det i halvliggende position for at væsken kan drænere væk fra brystet. Du kan starte med at massere 30 sekunder i kanten af armhulen og slutte med at stryge fra vorten og ned mod armhulen fra alle områder.

Hvis du håndmalker og har en hjælper til at fange mælken, kan du bruge tommel og pegefinger på den ene hånd til at håndmalke med og pegefinger på den

anden til at trykke ned og ind på det ledige område imellem fingrene.



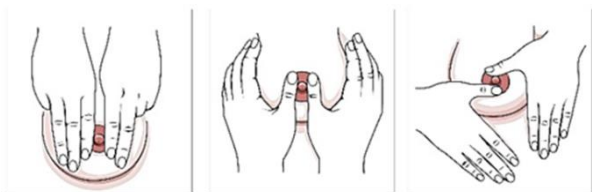
Brug eventuelt begge hænder til at håndudmalke.

Du kan også håndudmalke med hænderne som på næste billede.



Du kan bruge knoerne til at håndudmalke.

Hvis din brystvorte er meget fortykket og hævet, kan du lave omvendt tryk omkring brystvorten, som vist her:



Sådan kan du afhjælpe hævede brystvorter.

SÅDAN OPBEVARER DU MODERMÆLK PÅ BARSELSAFSNIT 11

Vær ekstra opmærksom på god håndhygiejne (vask og sprit hænder af), når du håndterer mælk, for at undgå at overføre bakterier.

Opbevaring på køl

Opbevar den udmalkede mælk i medicinbæger med låg eller en engangsflaske med låg. Sæt mærkat på med navn, cpr-nummer, dato og klokkeslæt. Du kan opbevare mælken i køleskabet på puslestuen eller tage den direkte med på Neonatalafsnittet, hvis dit barn er der.

På Barselsafsnit 11 kan mælken stå 24 timer i køleskab. På Neonatalafsnittet kan den stå 72 timer (i industri-køleskab).

Opbevaring på frost

Hvis du har overskud af mælk, kan du nedfryse mælken inden for de første 24 timer efter udmalkningen. Sæt det i fryseren i dagligstuen – og husk at få det med hjem.

SÅDAN OPBEVARER DU MODERMÆLK HJEMME

Hjemme må du opbevare mælken inderst i køleskabet i 72 timer ved max 5°C.

Opbevar mælken i en ren, skoldet beholder med tætsluttende låg. Hvis du vil fryse mælken, kan du hælde den i fryseposer og opbevare den i fryseren ved minus 18°C i op til 6 måneder.

Langsomt optøet mælk kan bruges inden for 24 timer. Hurtigoptøet mælk skal bruges med det samme.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Barselsafsnit 11

Tlf. 97 66 29 86

Vi træffes hele døgnet.



Du kan finde denne vejledning og meget mere om modermælk og amning her:

<https://aalborquh.rn.dk/amning>

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