



## **Udmalkning**

## **Udmalkning - hvornår og hvor ofte?**

Hvis dit barn ikke har suttet, indenfor de første 6 timer efter fødslen, er det vigtigt at begynde stimulation og udmalkning så hurtigt som muligt.

Jo tidligere du begynder udmalkning efter fødslen, jo bedre vil du være i stand til at opretholde en mælkeproduktion i længere tid.

Råmælken produceret i de første dage efter fødslen er meget vigtig for alle børn, specielt for "for" tidligt fødte eller syge børn, da råmælken indeholder stoffer som er specielt forebyggende i forhold til infektioner og allergi. Råmælken gavner desuden mave/tarm funktionen.

Mængden af råmælk kan i starten svinge fra få dråber til enkelte ml.

For at opretholde en mælkeproduktion ved udmalkning over længere tid, er det nødvendigt at malke ud mindst 6 gange i døgnet. Udmalkning om natten er medvirkende til at mælkeproduktionen opretholdes, idet niveauet af de mælkeproducerende hormon (Prolaktin) er højere om natten. Det er optimalt, at der max. går 6 timer imellem du udmalker om natten.

## **Råd om udmalkning**

Uanset hvordan du vælger at udmalke, er det vigtig med en god håndhygiejne. Start med at vaske og spritte hænderne.

Stimulering/udmalkning skal helst foregå umiddelbart efter at dit barn har været lagt til brystet, eller at du har haft nærkontakt med dit barn.

Følgende forslag kan hjælpe dig til at få en vellykket udmalkning:

- At starte udmalkning med at massere brystet for at stimulere nedløbsrefleksen
- Dobbelt udmalkning (ved begge bryster) stimulerer dobbelt så meget på den halve tid
- At malke ud ved siden af barnet eller at have et fotografi af barnet ved siden af dig

- At malke ud i et varmt rum, evt. efter et varmt bad, eller varme geleposer
- At sidde behageligt i en god stol og evt. lytte til musik
- Evt. dæmpe belysningen ved udmalkning om aftenen
- At have noget at drikke indenfor rækkevidde
- At have en ren stofble eller lign. til aftørring af brystet, så hænder eller tragt ikke glider under udmalkningen
- At få massage af skulder og ryg
- At far er indforstået med vigtigheden af udmalkning, og at han støtter dig
- At du får tilstrækkelig hvile og evt. ligger hud mod hud med barnet

## **Udmalkning – hvordan og hvor længe?**

Der er to måder at udmalke på – med hånd eller med en elektrisk brystpumpe.

I starten, hvor der ikke er så meget mælk, kan det være hensigtsmæssigt at opsamle mælken på en teske eller i et medicinbæger.

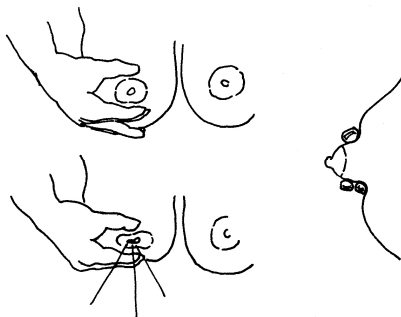
Der udmalkes som hovedregel på begge bryster 10 min. de første gange. Når mælken løber til, udmalkes der indtil mælken holder op med at løbe. Drøft varigheden med personalet.

Svarer den udmalkede mælkemængde ikke til, hvad dit barn har behov for, kan du udmalke hyppigere, så mængden øges. Bliv ikke bekymret, hvis der ikke er samme mængde mælk i brysterne ved hver udmalkning. Mængden daler ofte lidt i løbet af dagen. Det er naturligt.

Hvis du har ømme eller sårede brystvorter, er det specielt hensigtsmæssigt at malke ud med hånden, da det er meget mere skånsomt for brystvorterne. Når du først har lært teknikken, er det effektivt. Det er lettest at lære at malke med hånden, når brystet er blødt. Øv dig en af de første dage efter fødslen, inden mælken er løbet til.

## **Instruktion i håndudmalkning**

- Før du begynder, skal du have mælken til at løbe. Det kan gøres ved at massere brystet blidt mod brystvorterne med cirkelbevægelser, og ved at stryge med en flad hånd ned mod brystvorten. Prøv at stimulere brystvorterne mellem tommel- og pegefinger og læn dig fremover og brug tyngdekraften. Prøv at slappe af. Træk vejret dybt og tænk på dit barn.
- Når mælken løber, anbringes tommelfingeren over brystvorten i kanten af det brune område og de to næste fingre under brystvorten, i kanten af det brune område. De to sidste fingre skal stritte.
- Pres forsigtigt hele hånden ind i brystet mod brystkassen.
- Klem fingrene sammen om brystet. Slip derefter så mælkegangene fyldes igen. Klem og slip. En af fordelene ved at malke med hånden er, at man kan efterligne barnets sutterytm.
- Flyt fingrene rundt, så alle dele af brystet tømmes. Brug evt. den anden hånd for at nå hele vejen rundt.
- Når mælken ikke løber mere, kan du starte forfra med at massere brystet, og gentage hele processen.
- Vær tålmodig også selv om det ikke lykkes i starten. Det hjælper ikke at hive i brystet, snarere tværtimod.



Under indlæggelsen kan du se en DVD om håndudmalkning

Andre film om vejledning/demonstration af håndudmalkning kan findes på You tube.

## **Udmalkning med brystpumpe**

Du vil blive vist tilrette med hvordan brystpumpen fungerer.

Du skal have en ekstra slange som forbinder brystpumpen og udmalkningssættet. Slangen ligger pakket i en pose i mælkekøkkenet. Slangen beholder du hos dig – den er ikke engangs – den lægges til vask i baljen i mælkekøkkenet, når du ikke længere bruger brystpumpen – eller udskiftes 1 gang om ugen.



Ved dobbelt udmalkning bruges to sæt.

**Den grønne brystpumpe** - her skal du have en ekstra slange som forbinder brystpumpen og udmalkningssættet. Slangen ligger pakket i en pose i mælkekøkkenet. Slangen beholder du hos dig, men du skal skifte den en gang om ugen. Der bruges to sæt når man udmalker på begge bryster samtidig. Det gule udmalkningssæt kan også bruges til den grønne brystpumpe.



Højt vacuum giver mere mælk, dog må det ikke føles ubehageligt og gøre ondt.

### **OBS**

Tragten til brystpumpen skal have den rigtige størrelse for brystvorten.

Der findes 3 størrelser – 24, 27 og 30 mm.

En for lille tragt kan forårsage sår på brystvorterne

En for stor tragt stimulerer ikke mælkeproduktionen tilstrækkeligt.

Vær opmærksom på, at brystvorten sidder midt i, så der ikke kommer sår på brystvorten.  
Personalet hjælper dig med at finde den rigtige størrelse.

## Enkelt/dobbelt udmalkning

Her et eksempel på forskellen mellem enkelt og dobbelt udmalkning (udmalkning på begge bryster samtidig).

Metode	Mælkemængde pr. udmalkning
Enkeltudmalkning Uden massage	51 ml
Enkeltudmalkning Med massage	79 ml
Dobbeltudmalkning Uden massage	88 ml
Dobbeltudmalkning Med massage	125 ml

## Brystvortepleje

Pleje af brystvorterne er ikke anderledes end ved amning, det vil sige:

- smør brystvorten med modermælk efter udmalkning, da mælken virker helende
- lufttør brystet efter udmalkning
- afvask ikke brystet inden udmalkning
- ved sårede brystvorter anvendes ikke modermælk med i stedet lanolincreme.

## Opbevaring af modermælk

Hæld mælken i en engangsflaske eller i et medicinbæger (afhængig af mængden) og sæt låg på. Mærk mælken med label med dit navn og klokkeslæt og label med dit barns navn, og CPR nr. (udleveres af personalet). Mælken opbevares i køleskab.

Udmalknings sættet skilles helt ad, og skylles under rindende koldt vand. Læg delene i baljen. Vask hænder og sprit dem, og sprit til sidst brystpumpen af.

Frisk udmalket modermælk kan holde sig:

- 3 døgn i køleskab ved max. 5 grader.
- Op til 6 mdr. i fryseren ved minus 18 grader.

Hvis du fryser mælk ned, kan du gøre det straks efter udmalkningen eller indenfor det første døgn.

Optøet mælk kan holde sig 1 døgn i køleskab.

Rester af opvarmet mælk skal kasseres.

### **Nedtrapning af udmalkning**

Nedsæt varigheden af udmalkningen. Aftrap antallet af udmalkninger. Undlad dobbelt udmalkning og udmalkning om natten.

### **Køb/leje af brystpumper**

Ved behov for fortsat udmalkning efter udskrivelsen, kan man købe/leje forskellige typer brystpumper på apoteket, hos Falck eller i babyudstysforretninger. Sygesikringen Danmark giver tilskud

---