

## Handmjölkning

Börja med att tvätta händerna med tvål och varmt vatten.

Stryk med mjuka rörelser lätt över bröstet i riktning mot bröstvårtan och tvinna bröstvårtan lätt mellan fingrarna för att starta utdrivningsreflexen.

1. Placera tumme och pekfinger på varsin sida om bröstvårtan där vårtgården börjar. Tryck fingrarna bakåt, mot kroppen.

2. Tryck sedan fingrarna mot varandra i en framåtrörelse ut mot bröstvårtan så att vårtgården pressas ihop. Det är viktigt att inte trycka ihop precis bakom bröstvårtan, eftersom man då klämmer ihop mjölkgångarna och inte får ut någon mjölk.

3. Flytta fingrarna i en cirkel runt vårtgården och upprepa enligt ovan.



## Handmjölkning kan vara bra att kunna av flera olika skäl

⇒ För att hjälpa till att starta mjölkproduktionen.

När barnet inte vill eller kan suga är handmjölkning ett effektivt sätt att stimulera produktionen. Hur mycket mjölk som kommer ut första gångerna varierar, men handmjölka regelbundet så kommer mängden att öka.

Så fort bröstmjölk kommer fånga upp dropparna med en tesked och ge till barnet. Den första mjölken kan ha olika färg men är ofta genomskinlig och oavsett färg innehåller den allt ett nyfött barn behöver.

⇒ För att locka barnet till bröstet, "matos"

⇒ När barnet är ledsen och inte vill suga kan några skedar bröstmjölk lugna barnet så att amningen underlättas.

⇒ När barnet har svårt att få tag blir bröstvårtan tydligare och vårtgården mjukare efter handmjölkning

⇒ Barn som är trötta och på väg att bli gula kan ges några skedar extra bröstmjölk efter varje amning vilket ofta är tillräckligt för att vikten ska vända och gulheten minska.

⇒ För att smörja ömma bröstvårtor med

⇒ De mammor som har för mycket mjölk kan mjölka ut lite innan amning så att det inte kommer för fort för barnet (Att handmjölka mellan amningar ökar mjölmängden, vilket är klokt att undvika om för mycket mjölk)

Första dagarna är det enklaste att fånga upp mjölken på en sked och ge direkt till barnet. När mängden bröstmjölk ökat är det ofta enklare att använda en behållare som är vid upptill att samla mjölken i, eftersom mjölken kan spruta åt flera håll.

1177

På 1177 finns en film: **Så handmjölkar du**, samt mer information om handmjölkning.

## Underlätta för bröstmjölken att komma ut

- Sitt bekvämt
- Skapa lugn och ro omkring dig
- Att ha barnet i närheten om möjligt hud mot hud stimulerar produktionen och underlättar utdrivningen
- Se till att dricka och äta

Det kan ta längre tid att få ut mjölk ur bröstet om du är stressad, trött, orolig eller har ont.

- Värme och musik kan ha en rogivande effekt
- Har du ont, ta smärtstillande tabletter vid behov

## När du behöver öka mjölmängden

Amma/handmjölka ofta

Du kanske inte orkar göra det så tätt dygnet runt, men det är bra att göra det så ofta du orkar.

För att ha tid och ork är det bra att ta det lugnt och vila och inte planera in andra aktiviteter under dessa dagar. Det är också bra att dricka ordentligt men inte bara vatten då du även behöver näring.

Det brukar räcka att amma/handmjölka tätt under några dagar för att mjölkproduktionen ska öka, men ibland kan det ta upp till en vecka.



### Förvara bröstmjölk

- ⇒ Bröstmjölk som barnet ska få samma dag kan stå sex timmar i rumstemperatur, men mjölken bör ställas i kylskåp så snart som möjligt för att det inte ska bildas bakterier.
- ⇒ Bröstmjölk som ska frysas kan förvaras i kylskåp i högst ett dygn.
- ⇒ Bröstmjölk som inte ska frysas kan förvaras upp till tre dygn i kylskåp.
- ⇒ Det går att blanda mjölk från samma dag, men då är det viktigt att den är nerkyld innan den blandas.

## Mjölka ur bröstmjölk för hand

### Patientinformation



Region Örebro län

Kvinnokliniken augusti 2016

Barbro Jonsson