

## Håndudmalkning

Vejledningen er en guide til, hvordan du kommer bedst i gang med ammeetableringen, når dit barn ikke har mulighed for at komme direkte til brystet efter fødslen. Dit barn kan være indlagt på neonatal eller ikke være parat til den første amning lige efter fødslen. Men dit barn har særlig brug for den første mælk, der kaldes råmælk. Det er derfor vigtigt at komme tidligt i gang med at stimulere brystet og håndudmalke. Du kan med fordel bruge håndudmalkning de første 1-2 dage, før du opstarter brystpumpe. Når du starter håndudmalkningen er det meget normalt, at der de første gange kun kommer dråber. Det ser ikke ud af meget, men dråberne har stor betydning for dit barn.

### **Hvornår er det en god ide at malke ud:**

Under normale forhold er det ikke nødvendigt at malke ud.

Men du kan få brug for det hvis:

- du er adskilt fra dit barn
- dit barn er ikke kommet godt i gang med at sutte, eller er for svagt til at sutte hos dig
- dine bryster er meget spændte, så dit barn kan ikke få fat
- dine brystvorter er meget ømme når du ammer
- du har sår eller revner
- du vil stimulere/øge mælkeproduktionen

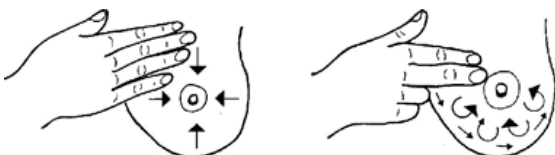
Udmalkning kan gøres med hånden, en håndpumpe eller elektrisk brystpumpe.

### **Øv dig, før mælken løber til:**

- At malke ud med hånden er blidt mod brystvorten, og når du har lært teknikken, er den effektiv.
- Samtidig stimulerer håndudmalkning nedløbsrefleksen og mælkeproduktionen. Det er derfor en god ide at øve sig på håndudmalkning inden, at mælken løber til og mens brystet stadig er blødt. Det kan være rart at være fortrolig med håndudmalkning før eventuelle problemer opstår.

### **Hvordan starter du med at malke ud**

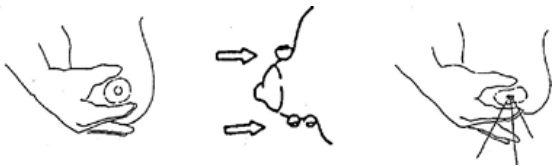
- Sid et roligt og hyggeligt sted - prøv at slappe af.
- Hav rene hænder og et rent glas eller lign. (evt. skoldet) til at malke ud i.
- Varm brystet op med f.eks. "varmepude" eller en stofble, der er varmet ca. 30 sekunder i mikrobølgeovn.
- Start med at massere brystet blidt udefra og ind mod brystvorten i lige retning eller cirkelbevægelser.



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

### Når mælken løber:

- Når mælken løber til, så 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 nedeunder
- Pres hånden ind i brystet mod brystkassen.
- Klem fingrene sammen og slip (træk ikke udad i brystvorten).
- 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.



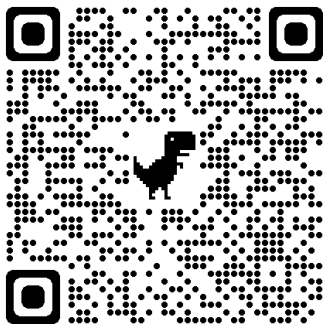
Her kan du se mere om håndudmalkning:

Fra Stanford Medicine "Hand Expression of Breastmilk".

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.

Videoen er på engelsk. Har du spørgsmål til indholdet, så spørg personalet:



<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>