

## Udmalkningsvejledning

### Hvorfor skal jeg malke ud?

Det er godt for dit barn at få din mælk, da den indeholder lige præcis det, dit barn har brug for.

Samtidig indeholder din mælk en masse antistoffer, som beskytter dit barn mod sygdomme, og som hjælper barnets tarm i gang med at fungere. Derfor er det en god løsning at malke din mælk ud med håndudmalkning eller brystpumpe/malkemaskine, indtil dit barn kan klare at die sin mad hos dig. Indtil dit barn er klar til at die alt sin mad hos dig, bliver din mælk givet til dit barn via en sonde (en tynd blød plastslange, som føres via barnets næse ned i barnets mave).

Det er rigtig godt at håndudmalke de første dråber råmælk (Colostrum) ned i et lille bæger, så dit barn kan få det i munden efterfølgende (personalet kan instruere dig i dette). Dette vil sætte gang i barnets enzymssystem i tarmen.

### Hvordan fremmer jeg mælkeproduktionen og nedløbsrefleks- sen?

Inden du starter på at malke ud, er det vigtigt, at du:

- Vasker og spritter dine hænder, så der ikke kommer bakterier i mælken.
- Sidder godt og afslappet, så løber mælken bedre.
- Sørger for at have noget at drikke ved siden af dig. De fleste vil opleve at blive tørstige i forbindelse med udmalkning og senere i forbindelse med amning.
- Sidder ved siden af dit barn, da mælken så løber bedre.

Det er godt at sidde med dit barn hud mod hud lige fra starten, og så ofte som du har lyst, og det er muligt. Det vil fremme mælkeproduktionen og senere amningen. Du vil også ved at sidde hud mod hud opfange barnets små signaler på suttelyst.

Læg dit barn til brystet, lige så snart det udviser lyst til at die, også om natten, eller lad dit barn komme til at ligge og snuse og slikke på brystvorten i forbindelse med sondemåltider, da dette vil fremme nedløbsrefleksens og gøre, at mælken løber bedre, når du efterfølgende skal malke ud.

Når du skal malke ud, er det godt at sidde hud mod hud eller have dit barn tæt ved dig. Dette påvirker dit hormonsystem og vil fremme mælkeproduktionen og nedløbsrefleksens.

## Hvordan malker jeg ud?

Personalet vil introducere dig til brug af malkemaskinen. På malkemaskinen findes der en QR-kode til betjening af denne.

## Hvor hyppigt skal jeg malke ud?

Det er vigtigt, at den første udmalkning eller stimulering af brystet finder sted inden for de første timer efter fødslen, da dette på længere sigt har betydning for mængden af din mælkeproduktion.

**Indtil mælken løber til**, bør du udmalke 8 gange i døgnet dvs. hver 3. time, svarende til barnets spisemønster. Dette inklusiv mindst 1 natudmalkning, da det mælkedannende hormon (prolaktin) på dette tidspunkt er højest. Undtagelsesvis må der max gå 6 timer mellem to udmalkninger.

**Efterfølgende** kan du udmalke med individuelle intervaller og varighed alt efter din mælkeproduktion.

Du kan ikke spare mælk op ved at springe en udmalkning over, da mælken i brysterne så bare vil give kroppen signal om at mindske mælkeproduktionen, da der jo er mælk i brystet.

Dit bryst er aldrig tømt for mælk, og allerede efter 1 time er cirka 40% af mælken gendannet.

## Hvor meget mælk har jeg/skal jeg have?

Efter fødslen går der 2-4 dage, før mælken løber rigtigt til. I begyndelsen er der råmælk, og denne varierer meget i mængde hos den enkelte kvinde. Derfor kan du opleve at kunne udmalke fra ingenting til en lidt større mængde. Begge dele er lige normalt. Råmælken er vigtig for dit barn og derfor gives selv få dråber via en vatpind til barnet.

Inden for de første ca. 14 dage stiler man mod en mælkemængde på ca. 600 ml. pr. døgn. Det svarer til barnets døgnbehov, når det kan dække det fulde behov plus 100-200 ml ekstra.

## Holdbarhed af mælk

- Mælken opbevares på køl og kan holde sig i tre døgn fra udmalkningen.
  - Nyudmalket mælk må max stå 4 timer ved stuetemperatur.
  - Det overskydende mælk kan fryses og holde sig 6 måneder på frost. Mælk fra samme døgn må gerne hældes sammen, før det fryses.
  - Mælk, der er optøet i køleskab, kan holde sig et døgn.
  - Optøet mælk må ikke fryses igen.
  - Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres.
-

## **Hvordan forholder jeg mig, hvis jeg ryger?**

Rygning frarådes i forbindelse med udmalkning/amning. Rygning er med til at sænke niveauet af det mælkedannende hormon. Forsøg at mindske dit forbrug.

Hvis du ryger, er det vigtigt, at du gør dette lige efter en udmalkning/amning, og så først igen efter næste udmalkning/amning.

Du bør aldrig ryge, mens du malke ud, eller mens du ammer.

## **Nedregulering af mælkeproduktion**

Barnet skal have ca. 600 ml mælk i døgnet, når barnet er omkring termin. Så længe barnet er i overgangen fra sonde til amning, er det en fordel med et overskud af modermælk, da det giver et større mælkeflow, og barnet kan drikke en større mængde med færre kræfter. Hvis mor har mere end 1 liter i døgnet per barn, kan hun regulere mælkemængden ned til 700 ml.

Udmalkningen kan reduceres med 1 minut per dag eller hver anden dag. Mælkemængden reguleres via feedbackmekanismer, og det anbefales dagligt at være opmærksom på mælkemængden. Hvis nedreguleringen sker for hurtigt, er der risiko for, at mælkeproduktionen bliver for lille, eller der kan opstå brystbetændelse.

Ved fuld amning bør udmalkningen fortsætte efter hver amning, indtil barnet har tilstrækkelig vægtøgning. Derefter er nedtrapningen af udmalkning afhængig af barnets modenhed, alder, aktuelle vægtstigning og mors mælkeproduktion.

Det anbefales at malke ud, indtil barnet er til termin for at opretholde mælkeproduktionen, indtil barnet er færdigmodnet. Ved anvendelse af suttebrik forsættes udmalkningen 2 gange dagligt i hele ammeperioden.

---

## Skema som kan bruges som vejledning til nedtrapning af ud-malkning

Dato:	Hvor mange minutter skal jeg malke ud per gang?	Hvor mange gange skal jeg malke ud om dagen?
	9 minutter	8 gange
	8 minutter	8 gange
	7 minutter	8 gange
	6 minutter	8 gange
	5 minutter	8 gange
	5 minutter	7 gange
	5 minutter	6 gange
	5 minutter	5 gange
	5 minutter	4 gange
	5 minutter	3 gange
	5 minutter	2 gange
	5 minutter	1 gang

---

## Ved behov for at øge mælkeproduktionen

Udmalke tilstrækkeligt hyppigt (8 gange i døgnet eller mere).

Udmalke om natten.

Hud-mod-hud så ofte og så længe det er muligt. Malk ud under eller lige efter Hud-mod-hud.

Dobbeltudmalkning eller hyppige skift mellem brysterne.

Stimulere nedløbsrefleksen inden udmalkning.

Varmepude kan hjælpe til en mere fuldstændig tømning af brystet.

Kombination af forskellige udmalkningsteknikker (pumpe, hånd, kompression/squeeze og massage).

Bruger du rigtig tragtstørrelse og anvender du et vakuum, der ikke er for lavt?

Powerpumping, anbefales at påbegynde tidligst dag 5.

Afslapningsmetoder, stille musik.

Ro, hvile og tålmodighed.

Video (som er på engelsk) om kombinationsudmalkning fra Stanford University



[Maximizing Milk Production | Newborn Nursery | Stanford Medicine](#)

Hvis du har spørgsmål ud over det, som står i denne pjece, eller der er noget, du ikke helt forstår, er du meget velkommen til at spørge personalet.

---