

Håndudmalkning

Håndudmalkning – hvorfor er det rart at kunne?

Håndudmalkning er en god teknik for alle mødre at kende – både hvis du kun skal malke lidt ud en gang imellem, og hvis du skal gøre det over længere tid. Det er skånsomt for brysterne, effektivt og kræver næsten ikke noget udstyr.

Sundhedsplejen 
sætter spor



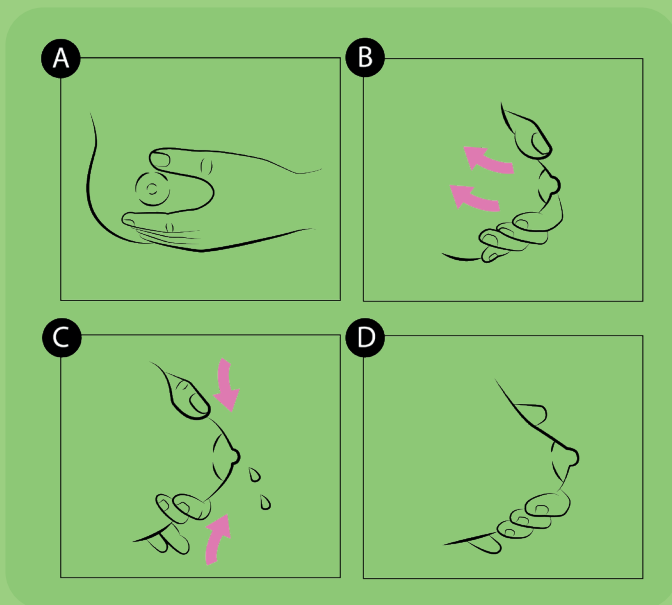
Hjørring Kommune

Sådan håndudmalker du

- Start med rene hænder – vask dem eller brug håndsprit, og sæt dig godt til rette.
- Massér brystet i ca. 30 sekunder. Det hjælper kroppen i gang ved at frigive oxytocin og vække kirtelvævet.
- Lav et blødt 'C-greb' om brystet. Placer tommel- og pegefinger overfor hinanden, så brystvorten er i midten. Afstanden til brystvorten er forskellig fra person til person – find det sted, der føles naturligt for dig.
- Pres blidt – slip – pres igen. Tryk fingrene blidt sammen, slip uden at løfte hånden, og gentag rytmen.
- Brug eventuelt en ekstra finger fra den anden hånd til et ekstra tryk ind mod mælkekirtlerne.
- Flyt hånden rundt på brystet, når der ikke kommer mere mælk, så du stimulerer flere mælkekirtler.
- Det kan tage 20–30 minutter eller lidt længere at udmalke begge bryster.

Hvad kan hjælpe?

- 3 døgn bagerst i køleskab ved max 5°C.
- 6 måneder i fryser ved –18°C.
- Langsomt optøet mælk kan holde sig 1 døgn i køleskab.
- Hurtig optøet mælk skal bruges med det samme.
- Optøet mælk må ikke fryses igen.
- Rester af opvarmet mælk skal ALTID kasseres.



Håndudmalkning

