

Udmalkning med brystpumpe

Nogle gange kan det være nødvendigt at hjælpe mælkeproduktionen i gang ved at malke ud. Det kan også være en god løsning, hvis baby har svært ved at få ordentligt fat på brystet, hvis dine brystvorter er ømme, eller hvis du af en eller anden grund skal være væk fra barnet for en stund.

Sundhedsplejen 
sætter spor



Hjørring Kommune

Udmalkning med brystpumpe

Forberedelse

- Start med at vaske hænder og sørg for, at pumpen og alt udstyr er helt rent.
- Brug gerne et par minutter på blid brystmassage, så nedløbsrefleksen bliver aktiveret.

Valg og placering af tragt

- Vælg en tragt, der passer til din brystvorte – den skal være ca. 4 mm. større end selve brystvorten.
- Det kan være rigtig rart at varme tragten lidt op først. Det får mælkegangene til at udvide sig, og udmalkningen går ofte hurtigere og føles mere behagelig.
- Sørg for, at brystvorten sidder midt i tragten, så huden ikke bliver irriteret eller øm.



Selve udmalkningen

- En elektrisk pumpe giver som regel det bedste og mest effektive resultat.
- Hvis du har mulighed for det, kan du med fordel pumpe på begge bryster samtidig – det øger faktisk mælkeproduktionen.
- Skru stille og roligt op for vakuummet, indtil det er så stærkt som muligt uden at gøre ondt. Det giver den bedste tømning.
- Det kan være en hjælp at holde små pauser og massere brysterne undervejs.

Hvor ofte skal du malke ud?

- Kroppen producerer mest mælk, hvis du malke ud 6–8 gange i døgnet, ca. 10 minutter på hvert bryst – eller til mælken kun drypper.
- Jo oftere du malke ud, jo mere mælk vil kroppen danne.
- Sørg for, at der er mindst 1,5 time og højst 6 timer mellem udmalkningerne.

Gode tips, der kan øge mælkemængden

- Brystkompression under udmalkning kan øge mælkemængden med næsten 50 %. Flyt grebet rundt på brystet, så du får fat forskellige steder.
- Hud-mod-hud med din baby før udmalkning kan hjælpe nedløbet på vej.
- At kigge på babyen, eller evt. et billede eller en video af baby, kan også få mælken til at løbe lettere.

Holdbarhed

Frisk udmalket modermælk

- 3 døgn bagerst i køleskab ved max 5°C.
- 6 måneder i fryser ved – 18°C.

Udmalkning af modermælk

Optøet modermælk

- 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.

