



Vesthimmerlands  
Kommune

# Udmalkning af modermælk



# Indledning

I denne folder kan du læse om udmalkning, opbevaring og opvarmning af modermælk, samt rengøring af flasker, suttehoveder og andet udstyr.

Nogle kvinder får behov for eller vælger at malke modermælk ud til sit barn, over en kortere eller længere periode af forskellige grunde. Det kan eksempelvis være for at øge mælkeproduktionen, forebygge brystbetændelse, supplere på flaske eller udelukkende give modermælk på flaske.

For at undgå infektioner er det vigtigt at have en god hygiejne. Derfor skal du altid vaske dine hænder, inden du går i gang og bruge rent udstyr - flasker, suttehoveder, viskestykker med mere. Dette gælder både ved udmalkning og opvarmning af mælken samt rengøring af flasker med mere.

**Husk også at rengøre nye flasker, suttehoveder og andet udstyr, inden det tages i brug.**

Udmalkning af modermælk kan foregå enten i hånden eller med pumpe. Hvilken metode, der fungerer bedst, er individuelt og afhænger af formålet med udmalkningen. Dog vil udbyttet være størst og mere skånsomt for brysterne ved håndudmalkning de første 48 timer efter fødsel.

Uanset om man skal malke ud i kortere eller længere tid, er det en fordel at kunne håndudmalke, da det er en skånsom metode og kan udføres alle steder. Yderligere vil håndudmalkning i forskellige situationer være at foretrække.



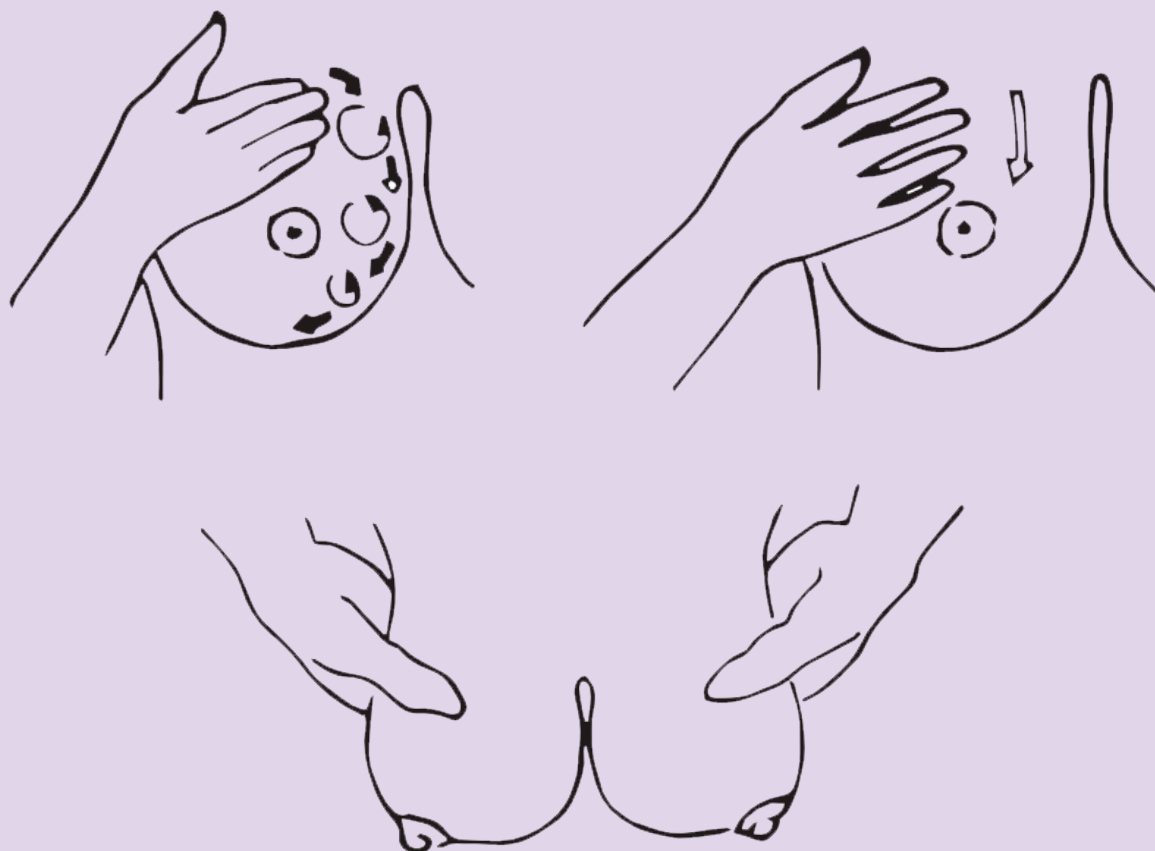
## Stimulering af nedløbsrefleks

Uanset om du skal malke ud i hånden eller med pumpe, vil effekten forbedres, når nedløbsrefleksen stimuleres forinden udmalkningen.

Nedløbsrefleksen kan stimuleres ved blid massage af brystet, men der findes ikke én rigtig metode. Øv dig og find ud af hvad der fungerer bedst for dig. Se boks for forslag til hvordan nedløbsrefleksen kan stimuleres.

Nedløbsrefleksen kan stimuleres flere gange under samme udmalkning.

## Stimulering af nedløbsrefleksen



- A. Med flad hånd startes længst ude på brystet ved overgangen mellem brystkasse og bryst. Pege- og langefinger presses blidt mod brystvævet og der laves små cirkelbevægelser på stedet. Gradvist bevæges fingrene mod brystvorten. Fingrene flyttes rundt, og de cirkulære bevægelser gentages, så hele brystet masseres.
- B. Med flad hånd stryges hen over brystet med retning mod brystvorten. Brystet stryges hele vejen rundt.
- C. Læn dig evt. forover under massagen, så udnyttes tyngdekraften og derved fås et kraftigere nedløb.

## Håndudmalkning

Håndudmalkning kan foregå alle steder, da det ikke kræver udstyr. Håndudmalkning er mere skånsomt for brysterne og er derfor mere skånsomt hvis der er sår og/eller revner på brystvorterne. Håndudmalkning er at foretrække ved forebyggelse af brystbetændelse, da det giver en bedre tømning ved tilstoppede mælkegange.

- Vask eller sprit hænder
- Tag en ren beholder til at opsamle den udmalkede mælk.
- Prøv at slappe af, træk vejret dybt og tænk på barnet.
- Massér brystet i minimum 30 sekunder (for at aktivere oxytocin) som stimulation og aktivering af kirtelvæv.  
Se forslag under stimulering af nedløbsrefleks.
- Placere pegefinger og tommelfinger overfor hinanden med brystvorten i midten. Resten af hånden støtter og løfter brystet. Pres fingrene ind mod brystkassen og bliv der. Lav hurtige kompressioner og den sidste kompression laves længere ind mod brystkassen og kraftigere. Undgå at trække i brystet.
- Når der ikke kommer mere mælk flyttes fingrene til andre positioner, så brystet arbejdes igennem hele vejen rundt.
- Ovenstående gentages rytmisk i 5–7 min. på hvert bryst. Herefter 3–4 min. og til sidst 1–2 minutter på hvert bryst, hvis der udelukkende håndudmalkes. Tiden vil være individuel, da den afhænger af barnets behov og modernes overskud.



### Links om håndudmalkningsteknik:

#### Region midtjylland

<https://region-midtjylland.23video.com/video/57172707/handudmalkning>

#### Ammehjelpen (norsk)

<https://ammehjelpen.no/handmelking?id=907>

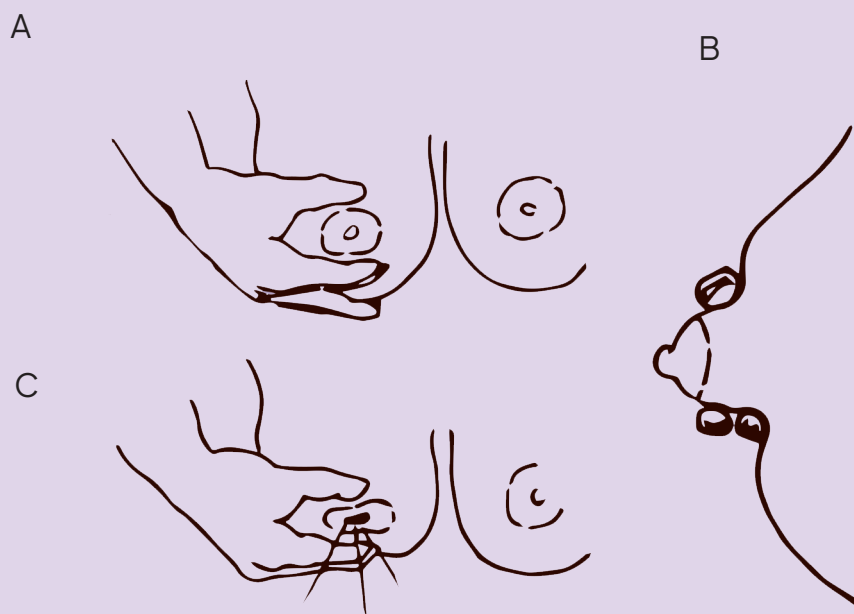
#### Global health media – expressing and storing breastmilk (engelsk)

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/expressing-and-storing-breast-milk/?portfolioID=5623>

#### Global health media – expressing the first milk (engelsk)

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/expressing-the-first-milk/>

## Håndudmalkningsteknik



1. Anbring fingrene i kanten af det brune område. Tommelfingeren over og de to næste fingre under brystvorten. De to sidste fingre skal stritte (A).
2. Pres hånden forsigtigt ind mod brystkassen (B).
3. Klem fingrene sammen om mælkegangene – og slip, så mælkegangene fyldes igen. Klem og slip (C).
4. Flyt fingrene rundt, så alle mælkegange tømmes. Brug evt. den anden hånd for at nå hele vejen rundt.
5. Stimuler nedløbsrefleksen igen og gentag hele processen, når mælken ikke løber mere.
6. Vær tålmodig, også selvom det ikke lykkes i starten. Det hjælper ikke at hive i brystet, snarere tværtimod.

## Udmalkning med pumpe

Udmalkning med pumpe kan foregå med en håndpumpe eller en elektronisk pumpe. Elektronisk udpumpning går hurtigere.

Udmalkning med pumpe fungerer primært ved at skabe undertryk.

Det er vigtigt vakuummet kan reguleres, så der dannes så højt vakuum som muligt, uden det er ubehageligt. Dette er nødvendigt for at sikre god tømning og optimal stimulation, samt for at undgå at beskadige brystvorterne.

Man kan vælge at dobbeltudmalke, hvilket vil øge antallet af nedløbsreflekser og dermed øge mængden af udmalket mælk. Samtidig sparer det tid.

Hvis tragtten opvarmes, udvides mælkegangene, og mælken vil kunne udmalkes på kortere tid, og det er mere behageligt for mor.

En oval tragt med 105° tragtåbning kan øge mængden af udmalket mælk. Den ovale tragt kan opleves mere behagelig og følger brystet bedre (for eksempel medela har denne tragtform).

**Vær opmærksom på, at tragtens størrelse altid skal passe til brystvorten.**

En for lille tragt, kan skabe sår/revner, brystbetændelse og give for lidt mælk.

Man kan også anvende en vakuumpumpe til udmalkning eller opsamling af mælk på modsatte bryst under amning. Denne pumpe fungerer udelukkende ved hjælp af vakuum, og man skal derfor ikke selv pumpe aktivt.

## Brystkompression

Man kan med fordel lave brystkompressioner under udmalkningen. Brystkompression er en teknik, hvor du med tryk på brystet, simulerer en nedløbsrefleks og dermed øger flowet af mælk.

Studier viser at udmalkning med kompression kan øge mængden af udmalket mælk med 48%. Brystkompression øger også fedtindholdet i mælken.

Brystkompressioner kan også anvendes under amning og er særligt effektiv i de første dage efter fødslen, til at hjælpe det nyfødte barn med at få mere råmælk.

- Placer tommelen på oversiden og de andre fingre på undersiden af brystet og presset i ca. 10 sekunder.
- Slip taget og gentag et nyt sted.
- Arbejd stille og roligt begge bryster igennem.



## Links om brystkompression:

### **Youtube – breast compressions (engelsk)**

<https://www.youtube.com/watch?v=HJrBRYxDNSE>

### **Global health media – increasing your milk supply (engelsk)**

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/increasing-your-milk-supply/?portfolio-Cats=191%2C94%2C13%2C23%2C65>

### **Ammehjelpen – Mer melk med melkekompresjoner (norsk)**

<https://ammehjelpen.no/melkekompresjoner/>

## Hvor ofte og længe

Ved etablering af mælkeproduktionen, anbefales det at udmalke minimum otte gange i døgnet, ca. 10 min på hvert bryst. Det er vigtigt at malke ud om natten, da mælkeproduktionen er størst her.

For at vedligeholde mælkeproduktionen, er det individuelt hvor hyppigt den enkelte har behov for at malke ud.

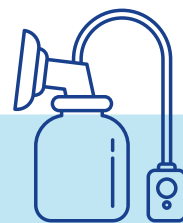
Gennemsnitligt er der behov for udmalkning 5–6 gange i døgnet. Der skal minimum være 1½ time og maks. 6 timer i mellem udmalkningerne. Det vil oftest være nødvendigt at udmalke om natten.



## Power pumping

Nogle har gode erfaringer med power pumping, hvis man har brug for at øge mælkeproduktionen, men der foreligger ikke evidens for effekten.

Ideen er at snyde kroppen til at tro, at der er brug for mere mælk, ved hyppig udmalkning.



### Forslag til power pumping

Pump 20 min

Pause 10 min

Pump 10 min

Pause 10 min

Pump 10 min

**I alt 1 time**



## Opbevaring og opvarmning

Som tommelfingerregel har barnet brug for en mælkemængde, der svarer til 1/6 af barnets vægt pr. døgn den første måned. Vejer barnet mindre end 3500 g ved fødslen, har barnet dog ca. brug for 1/5 af sin vægt pr. døgn indtil det vejer 3500 g, herefter 1/6. Mælkemængden falder herefter gradvist fra 1/6 til 1/9 af barnets vægt frem mod barnet bliver 6 måneder gammel.

Husk det blot er en vejledning - følg dit barns signaler på sult og mæthed. Udmalket mælk skal opbevares i rene beholdere, der er godkendt til opbevaring af fødevarer.

Udmalket mælk kan opbevares tre døgn i køleskabet. Placer gerne flasken bagerst i køleskabet, da der er koldest. Mælken kan også opbevares 6 måneder i fryseren. Husk dato og klokkeslæt på.

**Mælken placeres i køleskab eller fryser umiddelbart efter udmalkning.**

Frysning ødelægger en del af antistofferne og alle leukocytterne i modermælken. Derfor foretrækkes frisk eller nedkølet modermælk frem for frosen.

## Modermælkens holdbarhed



### Frisk udmalket modermælk:

- Tre døgn bagest i køleskab ved max. +5°
- Seks måneder i fryser ved -18°

### Optøet modermælk:

- Langsomt optøet mælk kan holde sig 1 døgn i køleskab.
- Hurtigt optøet mælk skal bruges med det samme.
- Optøet mælk må ikke fryses igen.

### Opvarmet modermælk:

- Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres.

Optøet modermælk kan holde sig et døgn, hvis den er optøet langsomt - dvs. i køle skab.

Ved hurtig optøning under varmt vand eller i mikroovn, skal modermælken bruges med det samme.

Mælken skal først opvarmes, når den skal bruges, og den må kun opvarmes til omkring 37 grader. Opvarmes mælken til over 60 grader, bliver antistofferne ødelagt.

Opvarmningen kan foregå i varmt vand eller i mikroovn. Husk at vende flasken undervejs for at fordele varmen. Temperaturen skal ligeledes kontrolleres, inden barnet får mælken.

***Rester af modermælk må ikke gemmes eller opvarmes.***

## **Rengøring af flasker, suttehoveder og andet udstyr**

Flasker, suttehoveder og andet udstyr skal rengøres meget grundigt efter brug, da overlevende bakterier ellers kan medføre sygdom hos barnet.

- Efter brug skylles flasker og andet udstyr med koldt vand, så alle mælkerester er skyllet af. Vær særlig opmærksom ved skruesamlinger og kanter.
- Flasker og andet udstyr vaskes med opvaskemiddel og varmt vand med en flaskerenser og skylles rene for sæberester.
- Sutterne skylles, og mælkerester gnides af med salt.
- Kog de renvaskede flasker og sutter med mere i en gryde eller i mikroovnen i fem minutter, fra når vandet koger.
- Hæld vandet fra og opbevar flaskerne med mere tildækket under et rent klæde.



### **Rengøring i hånden:**

1. Skyl flasker, suttehoveder og udstyr i koldt vand.
2. Vask flaskerne med flaskerenser, opvaskemiddel og varmt vand. Fjern mælkerester fra skruegangen og på kanter.
3. Gnid suttehoveder med groft salt for at fjerne mælkerester på inder-siden.
4. Skyl flasker, suttehoveder og udstyr grundigt.
5. Kog flasker, suttehoveder og udstyr i fem minutter. Hæld vandet **fra**.
6. Opbevar flasker og andet udstyr tørt og tildækket, indtil de skal bruges.

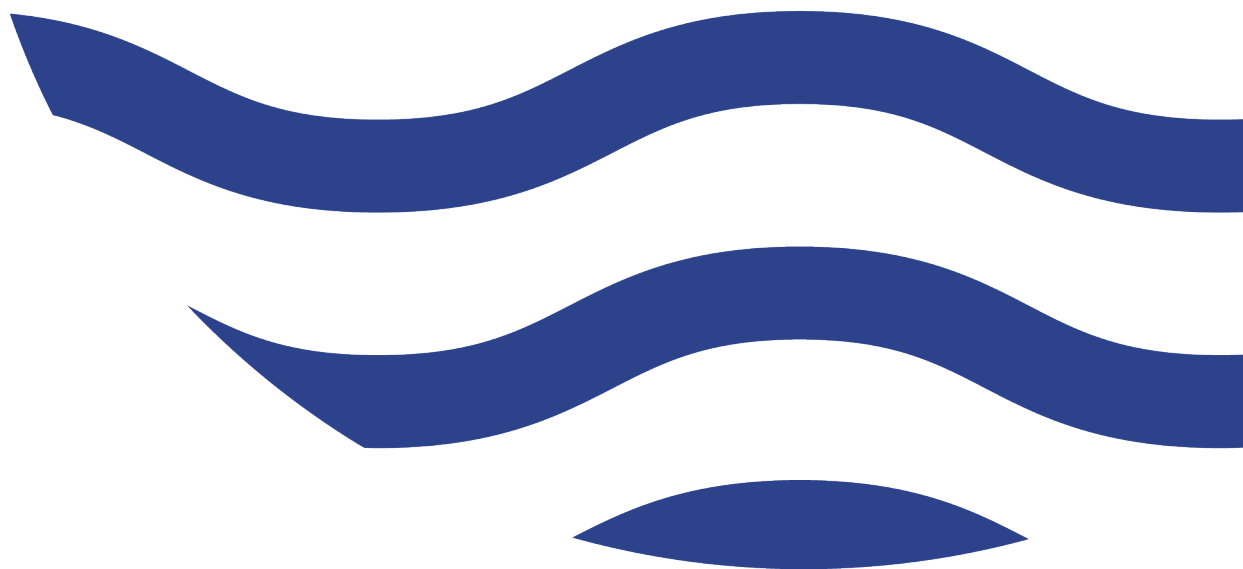
Man kan også rengøre flasker m.m. i opvaskemaskinen. Flasker m.m. rengøres først i hånden jf. ovenstående og sættes herefter i opvaskemaskinen på et program, hvor temperaturen er minimum 65 grader.

### ***Suttehovederne kan ikke tåle at komme i opvaskemaskinen.***

Det er vigtigt, at det udstyr, der bliver brugt til rengøring af flasker m.m. kun bliver brugt til dette og opbevares tørt.

***Kontroller altid at sutterne og flaskerne er hele. Sutterne bør skiftes ofte. Hold altid øje med, at hullet i sutterne passer til barnets evne til at spise.***





**Vesthimmerlands  
Kommune**

**Vesthimmerlands Kommune**  
Vestre Boulevard 7  
9600 Aars  
CVR: 29 18 94 71

Tlf.: 9966 7000  
E-mail: [post@vesthimmerland.dk](mailto:post@vesthimmerland.dk)

[www.vesthimmerland.dk](http://www.vesthimmerland.dk)