

Handmjölkning under graviditeten

Råmjölk (kolostrum) bildas i bröstet redan från mitten av graviditeten. Det är en liten mängd mjölk som är näringsrik och innehåller rikligt med protein, antikroppar och andra ämnen som stimulerar barnets immunförsvar. Även enstaka droppar av råmjölken gör att barnet får i sig hälsosamma bakterier som skyddar i mag-tarmkanalen och ger barnet en bättre möjlighet att bekämpa infektioner. Råmjölken stimulerar även så att barnet börjar bajsa. Om barnet är sjukt eller för tidigt född är råmjölken extra viktig eftersom den är specialdesignad för just ert barn och ger optimalt med immunförsvar.

Handmjölkning kan behövas under graviditeten om du förväntas föda för tidigt eller där det finns en annan anledning, exempelvis:

- Barnet kan ha svårt för att amma i början
- Barnet kommer behöva tillmatning av mjölk utöver amning
- Om det av någon anledning kan ta lite längre tid innan din mjölk rinner till

Börja handmjölka tidigast vecka 34+0

Mellan **graviditetsvecka 34+0 - 35+6** rekommenderas handmjölkning **endast** för gravida som är inlagda på sjukhuset där förlossning är nära förestående. Från **graviditetsvecka 36+0** kan du handmjölka även om du är hemma. **Be alltid om råd hos din barnmorska eller läkare.**

- Handmjölka **i upp till 10 minuter, två gånger per dygn**
- Handmjölka **båda bröstet eller växla bröst** - höger, vänster, höger, vänster (då kommer det oftast mer råmjölk)

Oroa dig inte om det inte kommer råmjölk de första gångerna du provar. Handmjölkningen blir lättare efter några försök.

Handmjölkningsteknik

Börja alltid med att **tvätta händerna** med tvål och vatten och torka torrt.

Förbered handmjölkning genom att stryka över bröstet i riktning mot bröstvårtan och röra vid bröstvårtan.

- Forma fingrarna på ena handen till bokstaven "C".
- Placera tummen på ovansidan och de första två fingrarna på undersidan, enligt bild
- Fingrarna ska vara mellan 2–3 cm ifrån bröstvårtan.



- Tryck fingrarna rakt bakåt mot kroppen
- Stanna där bak och tryck ihop fingrarna
- Slappna av lite i fingrarna och repetera
- Försök att få en rytm i rörelsen; **Bak, Pressa Ihop**

Uppsamling och förvaring av råmjölken

- Använd en spruta för att dra upp mjölken droppvis direkt vid bröstvårtan, alternativt kan du samla mjölken i ett rent kärl, dra sedan upp den i en spruta och förslut med ett lock. Förvara sprutan i kylskåpet
- Du kan samla råmjölken från dagens handmjölkningstillfälle i en och samma spruta -kroppsvarm mjölk måste först kylas i separat kärl
- Vid slutet av dagen läggs sprutan i en frys-påse/låda och fryses
- Markera varje spruta med dagens datum och ditt födelsedatum
- Om ni är hemma: ta med din råmjölk i en kylväska med frysklamp när ni kommer till förlossningen. Mjölken läggs direkt i frysen.

Fortsatt handmjölka efter förlossningen

Fortsätt med handmjölkning för att samla bröstmjolk för eventuell tillmatning samt för att stimulera i gång mjölkproduktionen. **Om barnet är sjukt eller för tidigt född** är det optimalt att starta med handmjölkning för att ge barnet råmjölk **inom en timme från födseln**. Handmjölkning kan göras medan barnet ligger hud-mot-hud med dig- låt barnet slicka i sig mjölken

- Om det inte går att börja handmjölka tidigt, är det aldrig för sent att börja
- Handmjölka gärna minst en gång i timmen de första timmarna för att sedan övergå till handmjölkning varje till varannan timme
- På andra dygnet kan du övergå till att pumpa utöver amning
- Nivåerna på amningshormoner är högre på natten än på dagen så det är viktigt att handmjölka eller pumpa åtminstone 1–2 gånger per natt.