

”Kolostrumkit” och handmjölkning inom förlossningsvården

Råmjölk (kolostrum) bildas i bröstet redan från mitten av graviditeten. Det är en liten mängd bröstmjölk som innehåller rikligt med antikroppar och andra ämnen som stimulerar barnets immunförsvar och etablerar en bra tarmflora hos barnet. Kolostrum är som skraddarsydd medicin för ditt barn!

Varje droppe av kolostrum är värdefull

Matning med kolostrum är viktigt om barnet inte har lärt sig att amma från bröstet ännu eller som komplement till amning, exempelvis om;

- Barnet är sjukt eller för tidigt född
- Barnet är trött och somnar vid bröstet
- Du har riskfaktorer för att det tar längre tid innan mjölken rinner till

Om barnet inte suger effektivt vid bröstet eller tillmatas med mjölk utöver din egen är det viktigt att handmjölka för att stimulera igång mjölkproduktionen. Det kan vara lättare att samla upp råmjölk som kommer droppvis vid handmjölkning än med bröstpump.

Börja handmjölka tidigt

Hormonnivåer som stimulerar mjölkproduktion är som högst de första timmarna efter förlossningen. Hur tidigt och hur ofta bröstet stimuleras är avgörande för hur lätt mjölkproduktionen kommer igång.

- **Om barnet är sjukt eller för tidigt född** är det optimalt att starta med handmjölkning så snart som möjligt för att ge barnet råmjölk **inom 1-2 timmar från födseln**.
- **Om barnet inte har kunnat suga** under de första två timmarna efter födsel, **eller är trött** och behöver matning utöver amning, är det bra att starta med handmjölkning **så snart som möjligt**.
- Tar det mer än 6 timmar efter förlossningen är risken större att du inte får ut någon kolostrum första gången du handmjölkar - prova snart igen och stimulera bröstet med handmjölkning eller pumpning ofta den första tiden så kompenserar du för att det tog lite längre tid innan du kom igång.

Handmjölka lite och ofta

Handmjölka gärna **minst en gång i timmen de första timmarna** för att sedan övergå till handmjölkning **varannan till var tredje timme**.

- Handmjölka **båda brösten eller växla bröst** - höger, vänster, höger, vänster (då kommer det oftast mer råmjölk)
- När det börjar komma mer än droppvis bör du övergå till att pumpa med bröstpump, att pumpa båda brösten samtidigt är mest effektivt och tidssparande.
- Brösten behöver stimuleras regelbundet med amning, handmjölkning eller pumpning. **Gärna 8-10 gånger/dygn, minst 6 gånger per dygn.**
- Prolaktin – det hormon som stimulerar mjölkproduktionen, frisätts vid varje bröststimulering. Går det för lång tid mellan två tillfällen sjunker nivåerna för mycket. **Sträva därför efter att det inte går mer än fyra timmar mellan handmjölknings-/ pumpningstillfällena.** Går det mer än 6 timmar mellan två tillfällen minskar hormonnivåerna för mycket - då behövs tätare stimuleringar för att få upp nivåerna igen.

Handmjölkningsteknik

Ibland kommer det ingenting de första gångerna du handmjölkar. Efter några försök kan det komma några droppar för att sedan öka successivt.

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 i fingrarna och släpp trycket mot bröstkorgen
- Repetera stegen ovan och försök få en rytm i rörelsen:
 - bak – pressa ihop – slappna av

Fingrarna ska vara mellan 2–3 cm ifrån bröstvårtan.



Uppsamling och matning av råmjölken

- Använda en spruta för att dra upp mjölken droppvis direkt vid bröstvårtan eller samla upp mjölken på en tesked eller i en matningskopp
- Mata barnet med råmjölken direkt eller så snart barnet vaknat
- **Förvara i högst 6 timmar i rumstemperatur.** Om mjölken inte ges direkt eller behöver transporteras till neonatal innan det kan ges, märk sprutan med ditt personnummer, datum och tid.
- Om ditt barn är inlagt på neonatal behöver kolostrumet transporteras så snart som möjligt till barnet.