

## ”Kolostrumkit” och handmjölkning

Råmjölk (kolostrum) bildas i bröstet redan från mitten av graviditeten. Det är en liten mängd bröstmjölk 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, stimulerar så att barnet börjar bajs och ger barnet en bättre möjlighet att bekämpa infektioner.

### Varje droppe av råmjölk är värdefull

Matning med råmjölk är viktigt om barnet inte har lärt sig att ta bröstet ännu eller så kan det vara viktigt utöver amning, exempelvis om;

- Barnet är sjukt eller för tidigt född
- Amningen är obekvämt eller smärtsamt
- Barnet är trött och somnar vid bröstet

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 få fram råmjölken och ta tillvara alla dessa gulddroppar med handmjölkning jämfört med pumpning.

### Börja handmjölka tidigt

Hormonnivåer som stimulerar mjölkproduktion är som högst den första timman 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 för att ge barnet råmjölk **inom en timme 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 fort som möjligt och helst inom 6 timmar** efter förlossningen.

Om det inte går att börja handmjölka tidigt, är det aldrig för sent att börja – kom igång så snart som möjligt.

## Handmjölka lite och ofta

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 åtta gånger per dygn
- Nivåerna på amningshormoner är högre på natten än på dagen så det är viktigt att handmjölka eller pumpa åtminstone **1–2 gånger per natt**
- Handmjölka **båda bröstet eller växla bröst** - höger, vänster, höger, vänster (då kommer det oftast mer råmjölk)

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

## 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 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 förvara i högst 6 timmar i rumstemperatur**. Om mjölken ska förvaras i kylskåp på avdelningen märk sprutan med ditt efternamn, barn nummer, datum och tid.