

Diabetes, handmjölkning under graviditeten och amning

Det finns fördelar med amning för dig och barnet om du har diabetes.

För dig med insulinbehandlad diabetes kan amning sänka insulinbehovet på lång sikt. För dig med graviditetsdiabetes kan amningen minska risken att utveckla typ 2-diabetes på lång sikt.

Diabetes under graviditeten gör att barnet har en ökad risk för lågt blodsocker efter förlossningen. Tidig amning och tillmatning med råmjölk (kolostrum) hjälper barnet att hålla blodsockret stabilt.

Handmjölkning under graviditeten

Kolostrum (råmjölk) bildas i bröstet redan från mitten av graviditeten. Det är en liten mängd mjölk som förutom att vara bra för blodsockret innehåller rikligt med protein, antikroppar och andra ämnen som stimulerar barnets immunförsvar. Du kan få bra effekt av handmjölkning under graviditeten. Din råmjölk kan sedan användas vid tidig matning av det nyfödda barnet.

Från och med **påbörjad graviditetsvecka 36** kan du handmjölka i upp till **10 minuter, två gånger per dygn**. Oroa dig inte om det inte kommer något de första dagarna. Sedan kan det komma enbart några droppar för att successivt komma mer. Det kan handla om ett par till några milliliter per gång

- 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
- När du kommer till förlossningen för att föda barnet kan du ha med dig din råmjölk i en kylväska med frysklapp. Mjölken läggs direkt i frysen.

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 från 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**

Efter förlossningen

Efter förlossningen är det viktigt att vårda barnet hud-mot-hud och amma så tidigt och så ofta som möjligt.

Barnet behöver oftast matas utöver amning för att upprätthålla blodsockernivåerna. Din råmjölk kan ges till ditt barn nu, annars erbjuds donatormjölk eller bröstmjölksersättning utöver amning med ert samtycke.

- Fortsätt att handmjölka- börja så snart som möjligt efter förlossningen och handmjölka lite och ofta.
- Extra handmjölkning och/eller pumpning de första dagarna gör att mjölkproduktionen ökar.

Vårdpersonalen kommer att informera om provtagning för att kontrollera barnets blodsocker under åtminstone första levnadsdygnet och om behov av matning utöver amning.

Ni kommer att få stöd i övergången till enbart amning om det är ert mål. Stödet ges utifrån hur barnet mår och hur ni upplever amningsstarten.

För mer information om det nyfödda barnet, mjölkproduktionen och hur ditt blodsocker påverkas av amning läs [Amning och typ 1 diabetes](#)