

# Handmjölkning under graviditeten

## Hur går mjölkproduktionen till?

Råmjölk (kolostrum) bildas i bröstet redan från mitten av graviditeten. Det är en liten mängd mjölk som är fullproppad med antikroppar, vita blodkroppar, goda bakterier och andra ämnen som stimulerar barnets immunförsvar och mognad. Din råmjölk är som en medicin skräddarsydd för just ditt barn och även enstaka droppar av råmjölken ger barnet ett ökat skydd mot infektioner. Råmjölken stimulerar även att barnets mage kommer igång så barnet börjar bajsas.

Moderkakan frisätter hormoner som hämmar det mjölkbildande hormonet prolaktins effekt. Det är först när barnet är fött och moderkakan lossat som den stora mjölkproduktionen kan etableras i bröstet - men det går inte av sig självt, bröstet behöver stimuleras med amning, handmjölkning och/eller pumpning med bröstpump. Varje gång bröstet stimuleras frisätts mer prolaktin och fler bröstmjölksceller bildas.

## Barn som inte orkar suga

Bröstet behöver stimuleras ofta för att mjölkproduktionen ska komma igång. En del nyfödda barn är för trötta för att orka amma så mycket som behövs, till exempel om barnet föds för tidigt, om förlossningen varit påfrestande eller om barnet fått en infektion. Då är det bra om du kan handmjölka så snart som möjligt efter förlossningen och ge barnet din råmjölk. Fortsätt därefter att handmjölka eller använda bröstpump och/eller amma minst var tredje timme för att stimulera din mjölkproduktion och få ut mjölk att mata ditt barn med.

## När det tar längre tid att få igång mjölkproduktionen

För en del tar det längre tid att stimulera igång mjölkproduktionen, exempelvis om du äter antidepressiva, vissa blodtrycksmediciner om du har

obesitas eller har fött med kejsarsnitt. Att handmjölka mellan amningstillfällena stimulerar din mjölkproduktion. Att handmjölka innan förlossningen kommer däremot inte att påverka din mjölkproduktion eftersom moderkåkans hormoner fortfarande hämmar prolaktinets effekt.

## Att lära sig handmjölka

Det kan vara skönt att ha lärt sig handmjölka i lugn och ro innan barnet fötts. Som med alla färdigheter kan det krävas övning för att få till det. Då hinner du bli trygg med tekniken och det kan även stärka ditt självförtroende för din förmåga att kunna amma. Om du inte får ut någon bröstmjölk när du övar så betyder inte det att du inte har någon bröstmjölk - vad som finns och vad som fås ut är två helt olika saker.

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



## Innan graviditetsvecka 36+0

Under graviditeten kan du förbereda dig genom att exempelvis se filmen på 1177 om handmjölkning på sidan "Handmjölka och pumpa ut bröstmjölk". Det

finns även en film på [babybaby.se](http://babybaby.se), sök på "handmjölka råmjölk". Du kan bekanta dig med tekniken och testa greppen. Så här tidigt ska du inte handmjölka några längre stunder, men ett par repetitioner för att bekanta dig med tekniken är ingen fara. Om du är osäker på om det är olämpligt för dig att öva handmjölkning så kan du utgå från principen att om du inte har restriktioner för att ha sex så finns heller inga restriktioner att öva handmjölkning. Om du har restriktioner på grund av risk för prematur födsel så kan du tänka att övningen inte ska utgöra mer stimulering av bröstet än när du tex tvålär dem i duschen. Det är ingen fara att du rör vid dina bröst och känner efter hur du kan hålla handen vid handmjölkning, men du ska inte handmjölka flera minuter i sträck och du ska inte öva på hur du gör om du har eller får sammandragningar.

## Från graviditetsvecka 36+0

Från graviditetsvecka 36+0 kan du träna handmjölkning i den utsträckning du vill för att lära dig tekniken. Om du är ineliggande och passerat graviditetsvecka 34+0 och vården bedömer att ditt barn kan behöva tillmatning efter födsel så kan du även få börja handmjölka redan då. I såna fall kommer du få ytterligare information från din barnmorska. I övrigt så gäller texten nedan från vecka 36+0.

### Om du vet att ditt barn kommer ha behov av tillmatning och du vill ha uppsamlad råmjölk att mata med så kan du:

- Handmjölka **i upp till 10 minuter, två gånger per dygn**
- Handmjölka **båda bröstet ett i taget eller växla bröst** - höger, vänster, höger, vänster

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

### Uppsamling och förvaring av råmjölken

- Använd en medicinspruta (finns att köpa på apoteket) för att dra upp mjölken droppvis direkt vid bröstvårtan, alternativt kan du samla mjölken i ett rent kärl med lock. Sätt in mjölken i kylskåpet.
- Du kan samla råmjölken från dagens handmjölkningstillfälle i en och samma spruta - kroppsvarm mjölk måste först kylas i separat kärl.
- Om du inte vill samla ihop dagens mjölk i samma kärl kan sprutan/kärlet med mjölken läggas direkt i frysen efter uppsamling och märkning.
- Glöm inte att märka sprutan/kärlet med dagens datum och ditt personnummer.

### Ta med råmjölken till förlossningen

- Ta med din råmjölk i en kylväska med frysklamp när ni ska till förlossningen. Ge mjölken till personalen så snart som möjligt så den kan läggas direkt i frysen innan den hinner tina.

## Vilken mjölk ska användas först?

Barnet matas alltid i första hand med färsk bröstmjök, genom att amma om det går och annars med den bröstmjök som just mjökats ut. Om barnet har ett större matbehov än vad du kan mjölka ut efter förlossningen så ges i första hand den mjök du har infrusen sedan tidigare, finns ingen infrusen råmjök ges antingen donerad bröstmjök eller bröstmjöksersättning.