

Handmjölkning under graviditeten - diabetes

Kolostrum/råmjölk bildas i bröstet redan från mitten av graviditeten. Det är en liten mängd mjölk som är näringsrik och innehåller rikligt med protein, antikroppar, vita blodkroppar, goda bakterier och andra ämnen som stimulerar barnets immunförsvar och mognad. Kolostrum är som en skraddarsydd medicin för just ditt barn.

Under fosterlivet så är barnets insulinfrisättning anpassad efter de glukosnivåer barnet fått via navelsträngen. Det tar ett tag för barnets insulinfrisättning att ställa om till lägre nivåer och därför har barn till gravida med diabetes en ökad risk för lågt blodsocker efter födsel. Du som har diabetes har även en ökad risk för att det tar längre tid att komma igång med din mjölkproduktion. Eftersom vi vet att tillmatning med bröstmjölk ersättning ökar risken för att du inte får igång din mjölkproduktion så är det bra om du som vill amma har kunnat mjölka ut råmjölk att ha med dig till förlossningen.

Från graviditetsvecka 36+0 kan du börja handmjölka och samla upp råmjölk

- Handmjölka **i upp till 10 minuter, två gånger per dygn**
- Handmjölka **båda bröstet ett i taget 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

Du kan se film på hur du handmjölkar på 1177.se, sök på "handmjölka och pumpa ur bröstmjölk" eller på babybaby.se där du kan söka på "handmjölka råmjölk". Filmen på 1177 är gjord med en person som fött barn och har fått igång mjölkproduktionen, så där är det mycket större mängder mjölk än vad som är vanligt vid handmjölkning under graviditet då det snarare handlar om enstaka droppar.

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



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 fryspåse/låda och fryses.
- Märk 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. Ge mjölken till personalen så den kan läggas direkt i frysen.

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 mjölkats ut. Om barnet har ett större matbehov än vad du kan mjölka ut efter förlossningen så ges i första hand den mjölk du har infrusen sedan tidigare, finns ingen infrusen råmjölk ges antingen donerad bröstmjök eller bröstmjöksersättning.