



Handmjölkning under graviditeten

Handmjölkning under de sista veckorna av graviditeten rekommenderas när det finns ökad risk för att barnet har låga blodsockervärden efter födseln, till exempel när mamman har diabetes eller graviditetsdiabetes. Handmjölkningen kan minska behovet av tillmatning av barnen i riskgrupperna och hjälpa mammorna att komma igång med amningen snabbare. Dessutom är det bra att lära sig handmjölkningstekniken redan under graviditeten.

Vi rekommenderar att du handmjölkar ungefär 10 minuter morgon och kväll, från graviditetsvecka 37+0. Sluta med handmjölkningen om du får smärtsamma sammandragningar.

Så här gör du

Tvätta alltid händerna före du börjar handmjölka. Sitt gärna något framåtlutad och ha en ren sked eller en liten kopp redo för uppsamling av mjölken. Förbered bröstet genom att massera dem lätt med handflatan eller värm dem en stund med värmedyna.

Sätt fingrarna och tummen på varsin sida om vårtgården (C-grepp) ungefär tre centimeter från bröstvårtan och tryck lätt med tummen och pekfingret. Tryck först handen in mot bröstkorgen och för sedan ihop fingrarna mot bröstvårtan. Fingrarna ska inte glida på huden. Flytta greppet stegvis runt bröstet. Fortsätt fem minuter per bröst, två gånger om dagen.

Dra upp mjölkdropparna i en liten spruta som du märker med namn och signum, samt datum för handmjölkningen. Mjölken kyls ner i kylskåp (inte i dörren) i max 48 timmar. Den nedkylda mjölken läggs sedan i en frys som håller -18 grader eller kallare.

Räkna med att det bara kommer små mängder mjölk! Det är först ett par dygn efter att barnet har fötts som det börjar bildas större mängder mjölk.

Ta med mjölken till BB en nedkyld termosflaska eller i en kylbox med kylklampar. På BB-avdelningen sätts mjölken i frysen och tinas i kylskåp eller rumstemperatur. Efter upptining håller mjölken ett dygn i kylskåp och en timme i rumstemperatur.

En tydlig video om handmjölkningsteknik finns på kvinnohuset.fi > graviditet och förlossning > amning > starta mjölkutsöndringen genom mjölkning

Ring gärna till BB om du har frågor! Telefonnummer är 018-535 183.