

Att stimulera bröstmjölksproduktionen timmarna efter förlossningen



Information från Patientområde Sjuka nyfödda barn
och Patientområde Graviditet och förlossning
i samarbete med Mödrahälsovården i Stockholms läns landsting

Hur stimuleras bröstmjölksproduktionen efter förlossningen?

Det nyfödda barnet har ett medfött beteende att söka sig till bröstet och börja suga, vilket stimuleras om barnet får möjlighet att ligga säkert och oavbrutet hud mot hud med sin mamma direkt efter förlossningen. Ofta börjar barnet amma inom de första två timmarna efter förlossningen. Då är också nivåerna av amningshormonerna oxytocin och prolaktin extra höga, vilket gör att bröstmjölksproduktionen kommer snabbare igång och mer mjölk kommer. Ibland somnar barnet innan det har hunnit amma, ibland behöver mamma eller barn lite extra vård, - vilket kan göra att amningsstarten fördröjs. Vid de tillfällena är det bra att påbörja stimuleringen av bröstmjölksproduktionen med hjälp av handen.

Varför är det bra med tidig bröstmjölksstimulering/urmjölkning om barnet inte har ammat?

Genom att påbörja bröstmjölksstimulering/urmjölkning så tidigt som möjligt efter förlossningen, helst inom de första en till två timmarna kan du utnyttja det stora hormonpåslaget av amningshormoner, vilket ger en snabbare och större mjölkproduktion. Om detta inte är möjligt är det dock aldrig för sent att börja. Att vi kallar det både bröstmjölksstimulering och urmjölkning beror på att det är vanligt att det inte kommer någon mjölk alls eller endast några droppar vid de första tillfällena, men att det ibland även kan komma mer råmjölk. Dessa variationer är helt normala. Fortsatt stimulering/urmjölkning kommer successivt göra att mjölkproduktionen startar upp och att mjölmängden ökar snabbare. Om det kommer någon droppe bröstmjölk kan det ges till barnet.

När och hur?

Fortsätt med bröstmjölksstimulering/urmjölkning om möjligt minst 8 gånger per dygn för att stimulera och sedan upprätthålla en mjölkproduktion. Vi uppmuntrar även att bröstmjölksstimulering/urmjölkning sker vid något tillfälle på natten, för att även stimulera/upprätthålla fortsatt höga nivåer av det mjölkbildande hormonet prolaktin.

Med fortsatt bröstmjölksstimulering/urmjölkning ökar mjölkproduktionen snabbare och ger större mjölmängd. Antalet gånger per dygn urmjölkningen sker är viktigare än antal minuter per tillfälle. Om möjligt, mjölka gärna ut vid sidan av ditt barn, hud mot hud, eller nära barnet då det kan öka frisättning av oxytocin, det hormon som påverkar utdrivningsreflexen och ser till att mjölken kommer ut ur bröstet.

För optimala förutsättningar och för att underlätta utrivningen av bröstmjölken kan det vara bra att försöka få utrymme till att vila, dricka, äta och ha en god smärtlindring.

Vilka metoder kan man använda - handmjölkning eller bröstpump?

Vid de första tillfället/tillfällena samt under de första dagarna kan det ofta vara enklare att stimulera/mjölka ur för hand, vilket också kan göra det lättare att få ut mer råmjölk. Om man till exempel nyligen gått igenom ett kejsarsnitt eller har ont i underlivet efter förlossningen kan det ibland vara svårt att hitta en bekväm position för att använda bröstpump. Vid handmjölkning väljer en del mammor att ligga på sidan och mjölka ur. En del mammor väljer senare att använda bröstpump, då den kan upplevas som en bra hjälp om man behöver mjölka ur under en längre period. Om man önskar använda bröstpump finns det på apotek/sjukhuset, med information om hur den fungerar.

Handhygien

Det är viktigt med god handhygien före och efter urmjölkning/pumpning, oavsett urmjölkningsmetod. Använd tvål och vatten.

Handmjölkning, hur gör man?

Se gärna film på 1177 vårdguiden, Så handmjölkar du:

<https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Amning-och-modersmjolkersattning/Mjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/?ar=True#section-1>

1. Var om möjligt nära ditt barn, gärna hud mot hud.
2. Några minuter innan urmjölkning, stryk lätt över bröstet, om det känns bra, från bröstkorgen och ut mot bröstvårtan.
3. Forma fingrarna som ett ”C”, strax utanför vårtgårdens ytterkanter. För ”C”-greppet bak mot bröstkorgen, tryck sen ihop fingrarna mot varandra och för de framåt mot bröstvårtan.
4. Fortsätt att upprepa punkt 3 rytmiskt, med avslappnad hand för att undvika att bli trött i handen/armen. Det ska inte göra ont, då trycker du för hårt.

Flytta fingrarna runt vårtgården så att du stimulerar hela bröstet. Stimulera bröstet förslagsvis 5 minuter per bröst och upprepa flera gånger. Byt bröst när det slutar komma mjölk. Det kan ta flera minuter/tillfällen innan mjölken kommer, vilket kan upplevas som lång tid. Ha tålamod och fortsätt att stimulera.



Foto: Sandra Hegstrand

Hur kan man underlätta amning och förebygga amningsproblem?

Det finns fem punkter som du/ni kan utvärdera för att underlätta att amningen ska fungera så bra som möjligt. Dessa är:

1. Barnets tag om bröstet – gapar stort, som att ”bita” i ett äpple
2. Din upplevelse av amning – ev. smärtsam i början men släpper efter en kort stund
3. Barnets sugkraft – kraftfullt
4. Sugmönster – rytmiskt med korta pauser
5. Bröstvårtans form efter amning – rund

Om du/ni upplever att någon av dessa punkter inte fungerar bra, säg till någon av oss i personalen så kan vi berätta mer och svara på frågor.

Om du/ni har några frågor,
- tveka inte att fråga oss i personalen





KAROLINSKA

UNIVERSITETSSJUKHUSET

ASTRID LINDGREN'S BARN SJUKHUS