

Att stimulera bröstmjölksproduktionen



Varför är det bra med tidig bröstmjölkstimulering/urmjölkning?

Timmarna efter förlossningen är nivåerna av amningshormonerna oxytocin och prolaktin extra höga. Genom att påbörja bröstmjölkstimulering/urmjölkning så tidigt som möjligt efter förlossningen, helst inom de första en till två timmarna kan man utnyttja det stora hormonpåslaget 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 bröstmjölkstimulering och urmjölkning beror på att det är vanligt att det inte kommer någon mjölk alls eller endast några droppar vid de första tillfällena. Detta är helt normalt och fortsatt stimulering/urmjölkning kommer inom några dagar successivt göra att mjölkproduktionen startar upp och mjölmängden ökar.

Varje droppe är värdefull och ges till barnet så snart som möjligt

Att ge en liten mängd kolostrum/råmjölk till barnet aktiverar och stärker det förtidigt födda och/eller sjuka barnets immunförsvar och kan minska risken för infektioner. Man kan till de flesta barn påbörja detta så snart som möjligt efter barnets födelse, helst inom barnets första levnadstimmar och sedan ge fortsatt ca 8 gånger per dygn.

Hur gör man?

Stimuleringen kan gärna utföras av dig som förälder med stöd och handledning av personal. När du har mjölkat ur en droppe/ några droppar kolostrum/råmjölk kan du dra upp 0,1 ml i en eller två 1 ml-sprutor. Du kan förbereda barnet på att något kommer att ske genom att hålla om barnet samt genom att doppa barnets napp i kolostrum/råmjölk och lätt beröra barnets läppar. Vänta in barnets svar på stimuleringen, att barnet börjar slicka och visa intresse. För försiktigt in 1 ml-sprutan innanför barnets kind. Ge långsamt 0,1 ml kolostrum/råmjölk. Ge därefter, om det finns att tillgå, resterande mängd, 0,1ml innanför barnets andra kind.

När och hur?

Stimulera/urmjölka bröstet ca 8 gånger per dygn för att få igång och upprätthålla mjölkproduktionen. Vi uppmuntrar även att bröstmjölkstimulering/urmjölkning sker vid något tillfälle på natten, för att stimulera fortsatt höga nivåer av det mjölkbildande hormonet prolaktin.

I början kommer det oftast några få droppar råmjölk, men med fortsatt och upprepad bröstmjölkstimulering/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. Om det inte är möjligt att vara nära ditt barn kan utdrivningsreflexen underlättas av att lukta på något med barnets doft, exempelvis en snuttetrasa.

För optimala förutsättningar 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 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. Många väljer senare att använda en bröstpump, då den ofta upplevs som en bra hjälp om man behöver mjölka ur under en längre period.

Handhygien

Det är viktigt med god handhygien före och efter bröstmjölkstimulering/urmjölkning, oavsett urmjölkningss metod. Använd tvål och vatten.

Handurmjölkning

1. Var om möjligt nära ditt barn, gärna hud mot hud.
2. Några minuter innan bröstmjölkstimulering/urmjölkning, stryk lätt över bröstet 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 dem framåt mot bröstvårtan.
4. Fortsätt att upprepa punkt 3 rytmiskt, med avslappnad hand.

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.

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-modersmjolksersattning/Mjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/?ar=True#section-1>

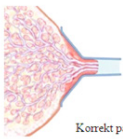


Foto: Sandra Hegstrand

Urmjolkning med elektrisk pump

Du kan välja att dubbelpumpa bröstet alternativt pumpa ett bröst i taget. Fördelar vid dubbelpumpning kan vara att du sparar tid, dessutom frigörs fler hormoner som kan stimulera ökning av mjölkvolymen. Prova dig fram och välj det som känns bäst för dig.

1. Välj en brösttratt som passar ditt bröst, så att bröstvårtan i mitten av tratten kan röra sig fritt fram och tillbaka utan att skava mot insidan av tratten.

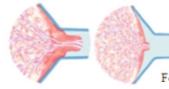


Korrekt passform på brösttratt

Bild: Medela



För liten



För stor

2. Fukta gärna kanten på brösttratten med vatten, då sluter den åt bättre.
3. Starta pumpen och öka vakuumtrycket tills det börjar kännas kraftfullt, då sänker du vakuumtrycket tills det känns bekvämt. Det ska inte göra ont att pumpa!
4. Det finns två olika program i de bröstpumpar som finns på avdelningen, det ena heter *Initiera* och det andra *Upprätthålla*. Beroende på vilket program som används sker urmjölkningen på följande sätt:

Initiera

Vid initiering rekommenderas dubbelpumpning. Bröstpumpen startas med startknappen till vänster – därefter trycker man direkt på knappen med dropparna. Programmet startar med en droppe i displayen, ställ in lagom vakuumtryck.

Bröstpumpen stängs av automatiskt efter 15 minuter. Om du har pumpat ut 20ml mjölk tre gånger i följd alternativt efter de första fem dagarna, övergår du till att använda inställningen för Upprätthålla, se nedan.

Upprätthålla

Starta pumpen med startknappen till vänster, pumpen börjar nu med tre droppar i displayen. Ställ in lagom vakuumtryck. Pumpen arbetar i två minuter med ”stimuleringsfas” och växlar därefter automatiskt över till ”utdrivningsfas”. Man kan även skifta manuellt mellan faserna genom att trycka på den högra droppknappen”, om mjölken rinner till tidigare än inom två minuter. Innan mjölkproduktionen är etablerad är det oftast tillräckligt att pumpa ca 5 - 15 minuter på varje bröst. När mjölkproduktionen har etablerats kan du urmjölka så länge mjölk rinner, ca.15 - (30) min per bröst eller enligt eget önskemål.

Hygien efter pumpning

Pumpdelarna byts ut en gång/dygn under tiden barnet vårdas på sjukhus. Pumpdelarna ska då plockas isär, sköljas ur med först kallt vatten, därefter med varmt vatten och sedan med kallt vatten igen.

Delarna lufttorkas och förvaras på ren yta i rummet.

I hemmet används pumpdelarna under längre tid och ska då kokas upp en gång per dygn utöver övrig rengöring.

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

Mer information om neonatalvård
hittar du på karolinska.se/neo

Du kan även ladda ned
Karolinska universitetssjukhusets app
från Apples AppStore och Google Play



KAROLINSKA

UNIVERSITETSSJUKHUSET

ASTRID LINDGREN'S BARNSJUKHUS