

Handmjölkning av bröstet under graviditeten

Vad innebär det att börja träna handmjölkning av bröstet under graviditeten?

Handmjölkningsträning under graviditeten innebär att lära sig tekniken att mjölka bröstmjölk för hand redan före förlossningen. Målet med träningen är att göra det lättare att handmjölka bröstet efter förlossningen, ifall det behövs.

Varför övar man handmjölkning redan under graviditeten?

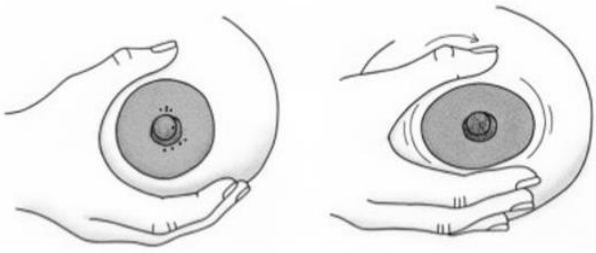
Efter babyns födsel kommer ni som familj att lära känna varandra och stöta på många nya saker. Om du övar på handmjölkning av bröstet redan under graviditeten kan det göra dina dagar efter förlossningen enklare. Handmjölkningsövningen under graviditeten är dock inte en förutsättning för en smidig start på amningen. Vid behov kan du öva på handmjölkningstekniken efter förlossningen redan på sjukhuset tillsammans med en skötare. Handmjölkning rekommenderas efter förlossningen om babyn inte börjar amma effektivt eller om babyn behöver tilläggsmjölk och du har en önskan att amma. Exempelvis graviditetsdiabetes eller kejsarsnitt kan öka sannolikheten för att babyn behöver tilläggsmjölk. I dessa fall kan handmjölkningen möjliggöra att babyn kan få din egen bröstmjölk.

När kan man börja öva?

Du kan börja handmjölkningen vid graviditetsvecka 36 eller när förlossningen skall sättas i gång. Det rekommenderas att inte påbörja handmjölkningen av bröstet innan graviditetsvecka 36, eftersom regelbunden handmjölkning kan sätta i gång förlossningen. Du kan öva på handmjölkningen högst 2–3 gånger om dagen 5–10 minuter åt gången.

Hur mjölkar man bröstet för hand?

En bra instruktionsvideo om handmjölkning av bröstet kan hittas med sökorden "Kvinnobyn handmjölkning". Personen som utför handmjölkningen i instruktionsvideon har redan ammat i flera dagar. Under graviditeten eller de första dagarna efter förlossning är det normalt att det endast kommer lite eller ingen mjölk alls ur bröstet då man handmjölkar.



Hur man kan förvara den eventuella bröstmjölken

Det är fullständigt normalt att det inte utsöndras bröstmjolk ännu under graviditeten och mängden mjolk du har under graviditeten förutsäger inte hur mycket mjolk du kommer att ha efter förlossningen. Ifall det vid handmjölkningen utsöndras mjolk kan du frysa in den åt din baby, till exempel i en spruta eller en liten plastpåse. Om du vill kan du ta med dig mjölken till sjukhuset, men det är inte nödvändigt. Upptinad bröstmjolk bör användas inom 24 timmar. Bröstmjolk håller sig i frysen i minst tre månader. Till ett friskt barn kan man dock ge fryst bröstmjolk som varit fryst upp till 6 månader. Även om bröstet utsöndrat mjolk redan under graviditeten, utsöndras råmjolk även efter förlossningen.

Mjolkstigningen efter förlossningen

Brösten förbereder sig för amning redan under graviditeten men själva mjolksekretionen, som styrs av hormoner, börjar först efter att moderkakan är född. En kraftigare mjolkproduktion sker vanligtvis 3–4 dagar efter att babyn är född. Brösten kan då svälla kraftigt och kännas ömma. Du kan även få lite stegring. För att få i gång en tillräcklig mjolkproduktion är det viktigt att babyn redan från början får komma ofta till bröstet för att ammas eller att bröstet stimuleras med hjälp av mjölkning. Tät amning rekommenderas, särskilt under de första veckorna och helst mer än 10 gånger om dagen. Du kan också påverka din mjolkproduktion efter förlossningen genom att mjölka bröstet för hand eller använda en bröstpump. Du kan få tips och stöd i amningsrelaterade frågor från rådgivningen.

Denna instruktion är baserad HUS instruktioner om handmjölkning av bröstet.