

# Når jeg malker ud

En vejledning til mødre



Juliane Marie Centret  
Rigshospitalet



## INDHOLD:

Forord _____	2
Hvordan maler jeg ud? _____	3
Udmalkning med brystpumpe _____	3
Udmalkning med hånden _____	4
Hvor meget mælk kommer der? _____	5
Hvor ofte skal jeg malke ud? _____	5
Hvad er råmælk? _____	6
Hvordan ser mælken ud? _____	6
Hvad gør jeg, hvis jeg har for lidt mælk? _____	6
Hvad gør jeg, hvis jeg har for meget mælk? _____	7
Hvad er vigtigt for, at jeg kan danne mælk? _____	8
Kontakten til barnet _____	9
Hvad skal jeg være opmærksom på? _____	9
Hvordan dannes mælken? _____	10
Lidt mere om prolaktin _____	10
Lidt mere om oxytocin _____	11
Praktiske oplysninger _____	12
Kilder _____	13

## **Forord**

At få et barn er en stor omvæltning, og der er nu et lille menneske, der vil tage det meste af din tid. Det er krævende at være mor til et sygt eller for tidligt født barn. Følelser som angst, afmagt og utilstrækkelighed er ganske almindelige.

Der sker hele tiden noget nyt, du skal forholde dig til. Når dit barn er sygt eller født for tidligt, har du måske ikke mulighed for at amme ham/hende i starten.

Derfor er det en god idé at begynde at malke ud så tidligt som muligt efter fødslen, så dit barn alligevel kan få din mælk. Modermælk er nemlig den bedste ernæring for dit barn.

For mange mødre er det at malke ud en uvant situation. Denne pjece er lavet for at råde og vejlede dig i, hvordan du kommer godt i gang. Alt tager tid, så fortvivl ikke, hvis det er svært i starten.

## Hvordan maler jeg ud?

Der er flere måder at malke ud på:

- Manuel brystpumpe
- Elektrisk brystpumpe
- Med hånden

## Udmalkning med brystpumpe

På afdelingen bruger de fleste en elektrisk brystpumpe, som vi også vil anbefale dig at bruge, da den er mere effektiv end de manuelle. Så længe dit barn er indlagt, kan du benytte en af afdelingens pumper.

Hvis du brug for at malke ud hjemme, kan du leje en elektrisk brystpumpe hos Falck, Sahva eller en af de større børneudstyrs forretninger; du kan købe en batteridreven pumpe hos for eksempel Matas eller du kan malke ud med hånden (se side 4).

Inden du starter udmalkningen skal du vaske hænder og sikre dig, at dit bryst er rent.

Det er nemmest og mest behageligt at malke ud, når du sidder godt. Sørg for at have god støtte i ryggen, så du nemmere kan holde pumpen på plads. Sørg for at du har noget at drikke i nærheden, og hvad du ellers kan have brug for i forbindelse med udmalkningen (eksempelvis en stofble). Når du først er vant til at malke ud, kan du godt læse imens, så husk også læsestof.

Inden du starter udmalkningen er det godt at starte med at stimulere nedløbsrefleksen. Det kan du gøre ved at massere brystet blidt mod brystvorterne, enten i små cirkelbevægelser eller ved at stryge med en flad hånd. Du kan stimulere brystvorterne mellem tommel- og pegefingre. Du kan også læne dig frem og bruge tyngdekraften. Prøv at slappe af. Træk vejret dybt. Tænk på dit barn.

Når mælken begynder at løbe placerer du udmalkningstragten på brystvorten og tænder maskinen på laveste sugestyrke. Hvis mælken har svært ved at løbe, kan du skrue op i sugestyrke, men det skal ikke gøre ondt.

Hvis du får ømme brystvorter af at malke ud, kan det være fordi pumpen sidder forkert på brystet. Det er godt at lade brystvorten lufttørre, når du er færdig med udmalkningen og ellers sørge for at holde brystet varmt.

De første dage efter fødslen vil brysterne blive meget spændte, mens mælkedannelsen går i gang. Det hjælper at tage et varmt bad, få hjælp til at massere brysterne blidt og sørge for at holde dem varme.

Hvis du har problemer skal du henvende dig til personalet, som meget gerne vil vejlede dig.

## **Udmalkning med hånden**

At malke ud med hånden er skånsomt for brysterne, og når først du har lært teknikken, er det mindst ligeså effektivt som med en pumpe.

Hvis det er muligt, er det en god idé, at du øver dig på et tidspunkt, hvor du har godt med mælk.

Vær tålmodig - også selv om det måske ikke lykkes i starten. Det hjælper ikke at hive og slide i brystet, snarere tværtimod. Husk at trække vejret.

1. Før du begynder, skal du have mælken til at løbe. Det kan du gøre ved at massere brystet blidt mod brystvorterne, enten i små cirkelbevægelser eller ved at stryge med en flad hånd. Du kan også prøve at stimulere brystvorterne mellem tommel- og pegefingre. Du kan også læne dig frem og bruge tyngdekraften. Prøv at slappe af. Træk vejret dybt. Tænk på dit barn.

2. Når mælken løber, anbringer du tommelfingeren over brystvorten i kanten af det brune område og de to næste fingre under brystvorten. De to sidste fingre skal stritte.

3. Pres forsigtigt hele hånden ind i brystet mod brystkassen.

4. Klem fingrene sammen om mælkekanalerne. Klem og slip. En af fordelene ved at malke ud med hånden er, at du kan efterligne dit barns sutterytme.
5. For at få fat i alle mælkekanalerne, er du nødt til at flytte hånden. Brug eventuelt den anden hånd, så du når hele vejen rundt.
6. Når mælken ikke løber mere, kan du starte forfra med at massere brystet og gentage hele proceduren.

## **Hvor meget mælk kommer der?**

Ved at starte udmalkning hurtigt efter fødslen kommer din mælkeproduktion godt i gang. Opstarts tidspunktet har indflydelse på hvor meget mælk, du har i resten af den tid du skal amme (malke ud). Vi anbefaler derfor, at du begynder at malke ud, inden der er gået 6 timer fra du har født.

De første gange du malker, kommer der som regel ingen eller kun et par dråber mælk. Du skal blot have tålmodighed og fortsætte med at malke ud. I løbet af nogle dage vil mælkemængden øges, og du kan dække dit barns behov.

Efter en udmalkning gendannes mælken hurtigt. På en time har du gendannet 40% af den udmalkede mælk og efter 2 timer ca. 75%.

## **Hvor ofte skal jeg malke ud?**

Indtil mælken er løbet til, er det mest optimalt, at du malker ud hver 3. time. Det er okay at der én gang i døgnet går op til 6 timer mellem udmalkningerne. Når mælken er løbet til efter 3-5 dage, skal du malke ud, så du hver dag har 4-500 ml eller den mængde dit barn spiser. Når du er kommet godt i gang med udmalkningen, kan du måske nøjes med at malke ud 5-6 gange eller mindre i løbet af et døgn. Det vigtigste er, at du malker ud hyppigt nok til at dække dit barns behov hver dag. Du skal regne med at en udmalkning tager 10-20 minutter – eller så længe mælken løber af sig selv.

Det er bedst, at du malker ud på begge bryster for at undgå mælkeknuder. Det er også vigtigt, at du tømmer brysterne så godt som muligt, da den mest fede mælk kommer i slutningen af udmalkningen.

Hvis du har svært ved at få mælken til at løbe til, kan det hjælpe, at du sidder ved siden af dit barn, mens du malker. Du kan også have et billede af barnet hos dig, som du kan kigge på, mens du malker. Om nødvendigt kan du massere brystet blidt, mens du malker ud. Det vil samtidig nedsætte risikoen for, at du danner mælkeknuder.

## **Hvad er råmælk?**

I de første dage efter fødslen har du råmælk (colostrum) i brysterne. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde, hvor meget råmælk der er, men selv en ganske lille smule er værdifuld næring for dit barn.

Råmælken er fuld af proteiner og indeholder mange antistoffer, som beskytter dit barn mod infektion.

Derfor er det især vigtigt, at syge og for tidligt fødte børn får modermælk. Selv en ganske lille smule mælk er værdifuldt for barnet, så fortvivl ikke, selvom der i starten kun er lidt mælk.

## **Hvordan ser mælken ud?**

Råmælkens farve og konsistens er forskellig fra kvinde til kvinde, og den ene type er lige så almindelig som den anden. Farven kan være lige fra gul til gennemsigtig og konsistensen alt fra cremet til vandig. Når du har malket ud i nogle dage, bliver mælken tyndere og kan se helt blålig ud – omtrent som skummetmælk.

Mælkens konsistens ændrer sig fra at tyndest i begyndelsen til at være federe i slutningen af en udmalkning.

## **Hvad gør jeg, hvis jeg har for lidt mælk?**

Mængden af mælk falder i løbet af dagen. Det er helt normalt og betyder ikke, at du har for lidt mælk. Men hvis du på døgnbasis har

mindre mælk end dit barn spiser skal du tale med personalet om situationen.

Du må forsøge at få nok hvile, mad og drikke i løbet af dagen, da mælkeproduktionen falder, hvis du er træt, uoplagt eller følelsesmæssigt ude af balance. Fortæl personalet om dine behov; de kan hjælpe dig med at planlægge dagen, så du kan få tid til en middagslur og en god nattesøvn.

Mængden af mælk regulerer sig efter, hvor ofte du malker ud. Det vil sige, at jo oftere du malker ud, des mere mælk danner du.

Du kan ikke øge mælkedannelsen ved at springe en udmalkning over. Du kan altså ikke "spare mælk op". I stedet nedsætter du dannelsen af mælk og risikerer at danne mælkeknuder.

Vi anbefaler, at du malker ud oftere (7-8 gange i døgnet) i nogle dage – indtil din mælkeproduktion er oppe over dit barns døgnbehov. For nogle hjælper det at malke ud om natten, hvor du danner mest mælk. Men du må vurdere om, du måske har mere behov for en god nattesøvn, da udmattelse også hæmmer mælkeproduktionen. Der bør dog generelt højst gå 6 timer imellem udmalkningerne.

Et andet fif er at skifte mellem brysterne i løbet af udmalkningen. Malk på det ene bryst indtil mælken begynder at løbe meget langsomt – skift til det andet bryst og malk det indtil mælken på dette bryst begynder at løbe meget langsomt – malk igen det første bryst og derefter det andet bryst igen.

For nogle kvinder er dobbeltudmalkning en virksom metode. Du sætter to malkesæt til en malkemaskine og malker begge bryster samtidigt. Herved snyder du din krop til at tro, at du har tvillinger, og du vil danne mere mælk. Denne metode kan også bruges, hvis du synes udmalkningen tager lang tid.

## **Hvad gør jeg, hvis jeg har for meget mælk?**

Hvis du kan malke mere mælk ud, end dit barn kan spise skal du tale med personalet om situationen.

Det er godt at have rigeligt med mælk, da dit barns behov for mælken stiger med dets vægt og da mælkeproduktionen kan svinde ind, hvis du kun malker ud meget få gange i løbet af døgnet. På den anden side skal produktionen ikke være alt for rigelig, da protein indholdet i mælken falder lidt, når du malker store mængder ud.

Vi vil anbefale at din daglige produktion af mælk ikke overskrider 500 ml, med mindre dit barn har brug for mere (1 liter hvis du har tvillinger). Fordel gerne udmalkningerne over hele døgnet (4-5 udmalkninger i døgnet).

Personalet vil hjælpe dig med at fryse den overskydende mælk ned. Hvis du har meget mere mælk end dit barn kan spise, kan du hjælpe børn, hvis mødre ikke har mælk nok, ved at sælge mælken til Kvindemælk centralen.

## **Hvad er vigtigt for, at jeg kan danne mælk?**

Du bruger ekstra energi til at danne mælk til dit barn. Derfor skal du sørge for at få en sund og varieret kost, som indeholder nok kalorier. Du kan spise alt det, du plejer at spise; dit barn har vænnet sig til din kost under graviditeten.

Herudover bør du drikke ½ liter mælk ekstra om dagen i hele ammeperioden, da din krop ellers vil bruge kalken fra dine knogler til at danne mælk. Hvis du ikke drikker mælk, kan du i stedet spise mælkeprodukter som for eksempel ost eller yoghurt.

Du har brug for ekstra hvile i barselsperioden (de første 14 dage efter du har født for at komme til kræfter efter fødslen. Vær derfor opmærksom på din krops signaler og prøv at få tilstrækkelig med søvn, selv om det kan være svært. Hvis du ikke kan lægge dig på en seng for at få en middagslur, kan du måske få dig en lille lur i en hvilestol ved siden af dit barns seng.

## Kontakten til barnet

Spæde børn har et stort behov for kontakt og tryghed. Berøring af barnet hjælper jer til at lære hinanden bedre at kende. Hvis du er i tvivl om, hvad barnet kan tåle af kontakt, så spørg personalet; de kan hjælpe og vejlede dig.

Nærheden og intimiteten mellem dig og dit barn gavner din mælkeproduktion, da den tætte kontakt stimulerer de hormoner, der får mælken til at løbe til.

## Hvad skal jeg være opmærksom på?

Kalk: Vi anbefaler, at du drikker ½ liter mælk ekstra for at få kalk nok til både dit barn og dig selv.

Alkohol og andre rusmidler: Hvis du drikker alkohol får dit barn den samme koncentration af alkohol i blodet som du selv, da alkohol går direkte i mælken. Det samme gælder ved brug af andre rusmidler - eksempelvis hash. Alkohol eller andre rusmidler i mælken vil bevirke, at dit barn bliver sløvt. Vær derfor yderst mådeholdende med alkohol og undlad helt at indtage andre rusmidler.

Tobak: Ved rygning går nikotinen direkte over i mælken og koncentrationen af nikotin i mælken bliver op til tre gange højere end nikotin koncentrationen i dit blod. Dit barn får nikotin i blodet, og mælken smager af røg. Nikotin nedsætter desuden dannelsen af mælk. Hvis du ikke kan undvære cigaretterne anbefaler vi, at du venter med at ryge til efter udmalkningen og så ikke ryger igen før efter næste udmalkning, idet nikotinmængden i mælken vil være højest lige efter du har røget.

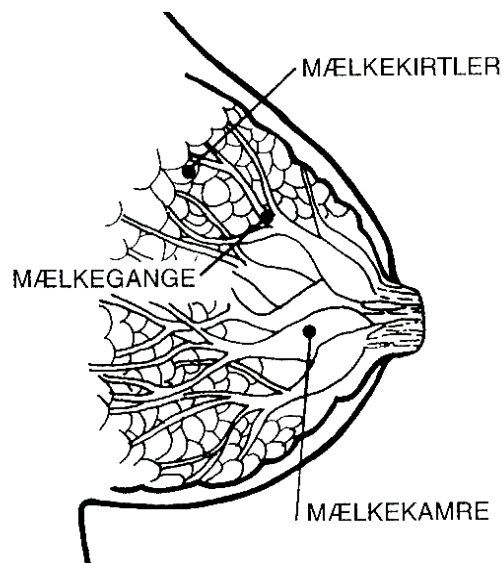
Medicin: Hvis du tager medicin, så tal med personalet; de vil undersøge om, medicinen kan påvirke barnet.

## Hvordan dannes mælken?

Mælk produceres af kirtelceller i brystet og oplagres i små ballonlignende mælkekirtler (alveoler). Hver mælkekirtel er omsluttet af muskelceller.

Mælkeproduktion afhænger af et samspil mellem to hormoner, prolaktin og oxytocin. Prolaktin stimulerer mælkedannelsen, mens oxytocin får muskelcellerne omkring mælkekirtlerne til at trække sig sammen (nedløbsrefleksen).

Når muskelcellerne trækker sig sammen bliver mælken presset fra mælkekirtlerne ned i mælkegangene og videre ud i 10-15 store mælkekamre, som ligger bag hver brystvorte. Herfra kan mælken presses ud, enten ved at barnet malker brystet (dier) eller ved hjælp af udmalkning med hånd eller brystpumpe.



## Lidt mere om prolaktin

Koncentrationen af prolaktin hos moderen stiger støt gennem graviditeten. Mælkeproduktionen begynder ikke før efter fødslen, da moderkagen producerer nogle hormoner, som hæmmer prolaktinens virkning. Efter fødslen falder koncentrationen af de hæmmende hormoner, og dannelsen af mælk begynder.

Der går som regel 2-4 dage efter fødslen, før mælkedannelsen er rigtigt i gang. Prolaktinniveauet er højt i den første tid efter fødslen. Det falder til et lavere niveau cirka 4 uger efter fødslen, hvor amningen under normale omstændigheder er godt etableret. Der frigøres mere prolaktin under søvn, hvorfor du måske vil opleve, at du har mest mælk om morgenen.

Når du først har fået godt gang i din mælkeproduktion, kan du holde prolaktinniveauet oppe ved at malke regelmæssigt i løbet af dagen (5-6 gange). Du kan øge niveauet af prolaktin ved at malke ud hyppigere (7-8 gange i døgnet) i nogle dage. Medicinsk behandling med Metoclopramide kan hos nogle mødre øge prolaktinniveauet. Medicinen skal ordineres af din egen læge, da han/hun kender din sygehistorie.

## **Lidt mere om oxytocin**

Når barnet eller brystpumpen maler brystet, frigøres oxytocin og fremkalder nedløbsrefleksen; mælken bliver presset ned i de store mælkekanaler, hvorfra barnet eller pumpen kan malke den ud.

Oxytocin kan senere i ammeperioden frigøres blot ved synet eller lyden af barnet. Frigørelsen kan hæmmes af bekymring, stress eller usikkerhed.

Nogle mødre har gavn af at bruge en oxytocin-næsespray, inden de starter udmalkningen. Oxytocin-spray kan ordineres af lægen på barselsgangen eller neonatalafdelingen og udleveres på afdelingen.

## **Praktiske oplysninger**

### Opbevaring af kvindemælk

Hvis mælken ikke skal bruges umiddelbart efter udmalkningen, skal den straks efter udmalkningen afkøles i koldt vand og herefter stilles i køleskab. Sæt navnelabel med dato og klokkeslæt på flasken som anvist af personalet på dit barns afdeling.

### Nedfrysning af kvindemælk

Hvis du ikke skal bruge mælken inden for de næste tre dage, kan du nedfryse den til senere brug. Efter at mælken er afkølet i koldt vand, stiller du den i fryseren ved minus 18°. Du kan nedfryse mælken i plastflaskerne, eller du kan hælde den på frostposer og derved spare plads i fryseren. Frys mælken ned i mindre portioner, så du ikke skal tø mere op end du har brug for ad gangen.

### Optøning af frossen kvindemælk

Sæt beholderen med den frosne mælk i koldt vand for hurtigere optøning eller lad mælken tø op i køleskabet. Optøet mælk må ikke nedfryses igen.

I en snæver vending kan du optø frossen mælk i et varmt vandbad eller mikrobølgeovnen. Mælk optøet på denne måde skal bruges straks efter optøningen.

### Kvindemælkens holdbarhed

Frisk mælk:           3 døgn i køleskab ved 5°  
                          3 måneder i fryser ved minus 18°

Optøet mælk:       1 døgn i køleskab

Rester af opvarmet mælk (inklusiv frossen mælk, der er opvarmet varmt vandbad eller mikrobølge ovn) skal altid kasseres.

## Rengøring af udmalkningssæt

I afdelingen:

- Skyl alle dele i koldt vand og læg udmalkningssættet til vask. Personalet på din afdeling vil instruere dig i proceduren. Vær opmærksom på at proceduren omkring udmalkningsudstyret kan være forskellig på de forskellige barsels og børneafdelinger på Rigshospitalet.

Hjemme:

- Skyl alle dele i koldt vand
- Vask med opvaskemiddel og skyl sæben godt af
- Kog til sidst alle dele under låg i 2-3 minutter i almindeligt vand
- Tør delene godt
- Opbevar delene i en lukket beholder til næste udmalkning

## Kvindemælkcentralen

Hvidovre Hospital Telefon 36 32 21 40

Mælken afhentes på din bopæl.

Kvindemælkcentralen giver kr. 172,- per liter mælk (2006-priser)

## Leje af brystpumpe

Du kan leje en elektrisk brystpumpe hos Falck og i nogle af de større børneudstørsforretninger. Du kan søge om dækning af udgiften hos Social- og sundhedsforvaltningen i din hjemkommune.

## **Kilder**

Håndbog i Vellykket Amning – en vejledning til sundhedspersonale udgivet af Sundhedsstyrelsen 2003

Sunde børn – vejledning til forældre med børn i alderen 0-3 år udgivet af Sundhedsstyrelsen 2004

Amning av barn med spesielle behov udgivet af Mor-barn vennlig initiativ i Norge

## Egne noter:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Juliane Marie Centret,  
Rigshospitalet,  
Blegdamsvej 9,  
2100 København Ø

**Tlf.** 35 45 50 23

**Fax:** 35 45 50 25

**E-mail:** [ragnhild.maastrup@rh.regionh.dk](mailto:ragnhild.maastrup@rh.regionh.dk)

**Web:** [www.neonatal.rh.dk](http://www.neonatal.rh.dk)

### **Udarbejdet af:**

Sygeplejerske Dorthe Mai, Neonatalklinikken

Sygeplejerske Vivi Kronborg, Obstetrisk Klinik

Overlæge Kim Fleischer Michaelsen, Pædiatrisk Ernæringsenhed

**Revideret:** Februar 2006 af

Ammespecialist Ragnhild Maastrup, Videncenter for amning og

Sygeplejerske Dorthe Mai, Neonatalklinikken