

Egne noter:

---

---

---

---

---

---

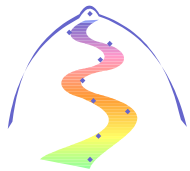
---

---

---

---

## Hvis du har for lidt mælk til dit barn



Videnscenter for amning af børn med specielle behov  
Neonatal- og børneafdelingerne samt føde- og barselsafdelingerne  
Juliane Marie Centret  
Rigshospitalet  
Blegdamsvej 9  
2100 København Ø

**Web:**

[www.ammevidenscenter.dk](http://www.ammevidenscenter.dk)

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

[www.gravid.rh.dk](http://www.gravid.rh.dk)

Forfattet september 2007 af  
Ragnhild Måstrup

## Information til forældre

Videnscenter for amning af børn med specielle behov  
Neonatal- og børneafdelingerne

## Hvis du har for lidt mælk til dit barn

Det hjælper at

- Malke ud flere gange i døgnet
- At malke ud om natten
- At få nok hvile, mad og drikke
- At malke ud på begge bryster samtidigt – dobbeltudmalkning
- eller at skifte mellem brysterne flere gange, mens du malke ud
- At massere brystet før og imens du malke ud

For lidt mælk er mindre end dit barn har behov for. Hvis du har født for tidligt, har dit barn måske kun brug for lidt mælk i begyndelsen, men du bør have ca. 500 ml mælk i døgnet, da det er den mængde dit barn har behov for, når det kan spise al sin mad selv.

### Malke ud flere gange i døgnet

Du skal malke ud indtil mælken kun drypper og brystet føles blødt. Din mælkemængde er mere afhængig af hvor tit du malke ud, end hvor længe ad gangen du malke ud. Det er normalt at have mere mælk først på dagen og mindre mælk sidst på dagen.

Du kan malke ud hver 3. time eller oftere, det hjælper dig til at få mere mælk.

Hvis du har lyst, kan du i nogle dage malke ud med helt ned til 1½ times mellemrum.

### At malke ud om natten

Du danner mest mælk, når du sover, derfor er det en god idé at malke ud en ekstra gang om natten, når du skal lave mere mælk. Under alle omstændigheder bør der aldrig gå mere end 6 timer mellem du malke ud.

### At få nok hvile, mad og drikke

Du får mindre mælk, hvis du er træt og uoplagt i løbet af dagen. Drik når du er tørstig. Mælken har sværere ved at løbe, hvis du er anspændt, træt, ked af det eller urolig. Du må balancere mellem at få nok hvile og malke ud ofte nok.

### At malke ud på begge bryster samtidigt – dobbeltudmalkning

Din krop tror den laver mad til tvillinger, hvis du malke ud på begge bryster samtidig. Du sparer tid. Mange malkemaskiner kan bruge 2 malkesæt samtidig.

### Eller at skifte mellem brysterne flere gange, mens du malke ud

Du kan holde mælken mere i gang, hvis du skifter til det andet bryst, når det ikke mere sprøjter ud/løber stærkt. Hvis din mælk aldrig løber stærkt, kan du skifte efter 3-4 minutter. Skift så du får malket hvert bryst 3 gange, eller til der ikke er mere.

### At massere brystet før og imens du malke ud

Du kan malke mere ud, hvis du masserer brystet samtidigt. Masser blidt udefra og ind mod brystvorten (se tegning på det andet Videnscenters hjemmeside) både lige før du malke ud og imens du malke ud. Hvis du dobbeltudmalke fra begge bryster samtidig, kan du massere før udmalkningen, midt i udmalkningen kan du slukke malkemaskinen, og massere begge bryster nogle minutter, og fortsætte udmalkningen bagefter.