

# Udmalkning med brystpumpe

Udmalkning kan være nødvendigt for at igangsætte og stimulerer mælkeproduktionen. Yderligere kan udmalkning være en mulighed hvis barnet ikke kan få fat på brystet, hvis brystvorterne er ømme og sårede eller hvis mor af en eller anden årsag skal være væk fra barnet.

## Udmalkning med brystpumpe

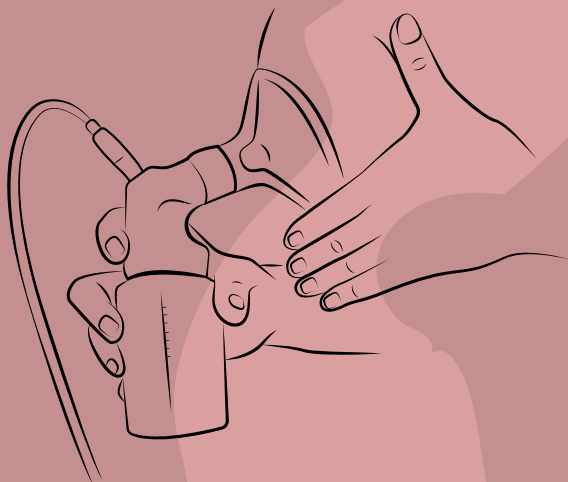
1. God hygiejne, vask hænder, rent udstyr.
2. Stimulere nedløbsrefleksen forinden med blid massage.
3. Vælg en tragtstørrelse der passer til brystvorten (+ ca. 4 millimeter). God ide at opvarme tragten, dette øger mælkegangenes diameter, og resultere i at mælken malkes ud på kortere tid og er mere behageligt for mor.
4. Brystvorten placeres midt i tragten, så brystvorten ikke beskadiges.
5. Elektrisk pumpe er mest effektiv.
6. Samtidig udmalkning på begge bryster øger mælkeproduktionen signifikant.
7. Øg vakuum til så høj styrke som muligt uden ubehag. Dette er vigtig for at sikre god tømning og stimulation.
8. Det er en god ide at holde pause og massere brysterne et par gange undervejs i udmalkningen.

## Hypighed

- Mælkeproduktionen stimuleres bedst hvis moderen udmalker 6-8 gange i døgnet ca. 10 minutter på hver side, fortsæt til mælken kun drypper. Udbud følger efterspørgsel, dvs. jo hyppigere udmalkning jo mere mælk dannes.
- Fordel udmalkningerne således at der er mindst 1,5 time og max 6 timer mellem udmalkningerne.

Kompression under udmalkning øger mælkemængden med 48 %. Vigtigt at flytte kompressionsgrebet lidt rundt på brystet/brysterne under udmalkningen.

Hud mod hud med baby inden og at kigge på baby imens øger også mælke-mængde og nedløb.



## Holdbarhed:

Frisk udmalket modermælk

- 3 døgn bagerst i køleskab ved max 5 C
- 6 måneder i fryser ved - 18 C

Optøet modermælk

- Langsomt optøet mælk kan holde sig 1 døgn i køleskab.
- Hurtig optøet mælk skal bruges med det samme
- Optøet mælk må ikke frysnes igen.

Opvarmet modermælk

- Rester af opvarmet mælk skal **ALTID** kasseres.