

Brjóstamjólk hefur óumdeilanlegan heilsufarsávinning fyrir barnið. Hún er auðmelt, hjálpar ónæmiskerfinu með mótetnum og hefur einstaka eiginleika fyrir vöxt og þroska barna. Jafnvel lítið magn af móðurmjólki gerir mikið fyrir barnið.

Í ákveðnum tilvikum þurfa mæður að nota mjaltavél til örvunar mjólkurframleiðslu. Breytilegt er hversu fljótt mjólkin kemur í brjóstin eftir fæðingu, einnig geta börnin haft missterkan kraft í að sjúga brjóstið, eftir þyngd og meðgöngulengd við fæðingu. Þegar móðir þarf að örva mjólkurmyndun eftir fæðingu er mælt með handmjólkun og mjaltavél, samhliða brjóstagjöf. Mælt er með rafmagnsmjaltavélum fyrir mæður með fyrirbura og veik börn til að tryggja framleiðslu og viðhalda nægu magni.

Framleiðsla brjóstamjólkur helst í hendur við örvun og eftirspurn allt frá fæðingu barns. Áður en farið er í mjaltavél er mikilvægt er að nota brjóstannudd og örva geirvörtu, en hvort um sig hjálpar til við tæmingarviðbragð. Gott er að nota slökun og hugsu um barnið, horfa á mynd af því á meðan mjólkað er eða vera hjá barninu. Kengúrumeðferð, „húð við húð“ með barninu örvar einnig mjólkurframleiðslu.

Hversu lengi á að mjólka brjóstin? Á fyrsta sólarhring er æskilegt að mjólka hvort brjóst u.þ.b. 15 mínútur í einu en að auka tímann í 20 mínútur á öðrum til þriðja sólarhring.

Hversu oft á að mjólka? Ráðlagt er að mjólka sig að minnsta kosti 8 til 10 sinnum á sólarhring og þar af einu sinni á nóttunni. Tvíburamæðrum er ráðlagt að mjólka að minnsta kosti 10 sinnum á sólarhring. Með því að mjólka oft gefur það brjóstunum skilaboð um að framleiða meiri mjólk.

Hversu mikil brjóstamjólki kemur? Fyrstu dagana eftir fæðingu koma aðeins nokkrir dropar af broddi í mjaltavél hverju sinni og stundum jafnvel ekkert fyrst í stað. Smám saman eykst broddurinn og breytist í þroskaða mjólk og á fjórða til fimmta degi geta verið komnir 50 til 70 ml í hverri mjólkun. Mjólkurmagn er breytilegt á milli mæðra og eftir tímabilum sólarhringsins. Þegar barnið verður tveggja vikna getur framleiðslan verið komin í 600 – 800 ml og yfir 1000 ml hjá tvíburamóður yfir 24 klukkustunda tímabil.

Hvernig auka má mjólkurframleiðslu? Ef verið er að nota mjaltavél til lengri tíma, er mikilvægt að nota tvö sett og mjólka bæði brjóstin í einu. Það tekur styttri tíma og er talið geta stuðlað að aukinni mjólkurframleiðslu. Ef konan er með eitt sett þá er mikilvægt að mjólka þangað til að það hættir að flæða, mjólka þá hitt brjóstið og skipta svo aftur á fyrsta brjóst. Skipta svona á milli brjósta 2 til 3 sinnum og mun það auka mjólkina. Með því að nota nudd og þrýsta létt á brjóstin á meðan mjólkað er, eykst flæði og magn brjóstamjólkur. Sjá kennslumyndbönd um handmjólkun og aðferðir til að auka brjóstamjólki á vefslóð:

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html> og
<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html>

Við notkun mjaltavélar og alla meðhöndlun brjóstamjólkur er mikilvægt að viðhalda góðu almennu hreinlæti og þvo hendur og spritta, sér í lagi ef geyma á mjólkina til lengri eða styttri tíma. Gott er að þvo mjaltasett með sápuvatni og skola vel með snarpheitu kranavatni eftir hverja notkun. Sjóða margnota sett einu sinni á dag (5mín), þurrka þau vel á eftir og geyma á hreinu, þurru svæði.

Geymsla á brjóstamjólk þegar barn er á sjúkrahúsi

Nota skal ferska brjóstamjólk sem ekki hefur farið í kæli, innan klukkustundar frá mjólkun. Setja skal mjólkina strax í ískáp ef ekki á að gefa hana á næstu klukkustund og óhætt er að nota hana í allt að 48 klst frá því að mjólkað er. Best er kæla eftir hverja mjólkun og sameina þegar búið er að kæla mjólkina, það sem mjólkað er innan sólarhrings. Setja skal brjóstamjólk strax í frysti ef fyrirséð er að hún verði ekki gefin barninu á næstu 24 tímum. Þídda brjóstamjólk á ekki að endurfrysta. Frysta brjóstamjólk er hægt að þíða í volgu vatnsbaði við 37°C, ekki í örbylgjuofni.

Geymsla brjóstamjólkur eftir að heim er komið og hvernig á að þíða mjólk

Brjóstamjólk er sett í hreint ílát og merkt með nafni móður og barns, dagsetningu og klukku þegar mjólkað er. Brjóstamjólk má sameina í eitt ílát þegar að búið er að kæla hana í ískáp. Frysta innan sólarhrings. Frysta brjóstamjólk er hægt að þíða í volgu vatnsbaði við 37°C, ekki í örbylgjuofni. Þídda brjóstamjólk á ekki að endurfrysta. Gott er að hrista ílátið fyrir gjöf þar sem fitan í brjóstamjólkinni skilur sig.

Leiðbeiningar um geymslutíma brjóstamjólkur heima eftir útskrift barns

Brjóstamjólk	Í stofuhita (26°C eða lægra)	Í ískáp (4°C eða kaldara)	Í frysti
Fersk brjóstamjólk í íláti	4 klst.	48 – 72 klst. Setja í ískáp innan 1 klst. frá mjólkun Geyma aftast í ískáp þar sem er kaldast	2 vikur í frystihólfi inni í ískáp 3 mánuði í frysti með sérhurð 6 - 12 mánuði í djúpfrysti (-18°C eða kaldara) Setja í frost innan 24 klst. frá mjólkun
Brjóstamjólk sem var fryst og þídd í ískáp	4 klst.	48 klst. frá þeim tíma sem mjólkin er tekin úr frysti	Ekki frysta aftur
Þídd fyrir utan ískáp í volgu vatni	Þar til gjöf er lokið	Ekki setja aftur í ískáp	Ekki frysta aftur

Hæfileg stærð á skál



Of þröng skál



Útgefandi: Meðgöngu og sængurlegudeild 22A. Höfundar: Guðrún Halldórsdóttir og Ingibjörg Eiríksdóttir.
Ábyrgðarmenn: Helga Sigurðardóttir, deildarstjóri 22A, LSH., og Hildur Harðardóttir, yfirlæknir. Nóvember 2015.

Notkun mjaltavélar og geymsla brjóstamjólkur

