



Udmalkning af

MODERMÆLK



Brystpumper

Der findes mange forskellige brystpumper på markedet. Både manuelle og elektriske brystpumper, som kan købes eller lejes.

Hvis du har brug for at malke hyppigt ud og/eller øge din mælkeproduktion, er det nemmest og hurtigst for de fleste kvinder at benytte en elektrisk brystpumpe.

Gode råd ved udmalkning med elektrisk brystpumpe:

- Det er vigtigt, at vælge en tragtstørrelse, der passer til dine brystvorters størrelse. Hvis tragten slutter for tæt, kan den give sår omkring brystvorten.
- Hvis styrken på brystpumpen kan reguleres, startes på den lavest mulige styrke til at mælken løber. Når mælken ikke længere løber, skal du afbryde udmalkningen.
- Vær tålmodig, selvom der ikke kommer så meget mælk til at starte med.
- Hvis du har brug for at øge mælkeproduktionen, er det en rigtig god ide, at malke ud på begge bryster samtidig med en dobbeltpumpe. Det øger mængden af mælk og er samtidig tidsbesparende.
- Let massage af brysterne inden og under udmalkningen øger ligeledes mælkemængden.
- Rolige omgivelser, at tænke på - eller have dit barn tæt på dig, afslapningsøvelser eller et varmt bad, kan gøre det nemmere for dig at få mælken til at løbe.
- Udmalkning om natten øger dannelsen af mælk.
- For at vedligeholde dannelsen af mælk, skal de fleste mødre malke ud 6 – 8 gange i døgnet.

Leje af brystpumpe

Flere forhandlere af babyudstyr lejer brystpumper ud. Nedenfor er nævnt nogle muligheder. Du skal regne med at betale et depositum og betale for køb af pumpeudstyr (tragt og flasker). Derefter betales leje pr døgn (15 – 35 kr. pr døgn)

Du kan få 10 kr. i tilskud pr døgn du lejer, hvis du er medlem af sygeforsikringen "Danmark".

Udlejning af Medela Symphony brystpumpe

Vordingborg, Stege og Lundby apotek

Pumpen kan lejes op til 3 måneder. Leje de første 7 dage er 245 kr. Herefter 20 kr. pr dag.

Læs mere her: www.vordingborgapotek.dk/

Babysam Næstved

Næstved Megacenter, tlf.: 5572 4140.

Lejen er 25 kr. pr dag. Skal lejes i minimum 7 dage.

Læs mere her: www.babysam.dk/leje-af-brystpumpe/



Opbevaring af modermælk

- God hygiejne er vigtig, når du skal malke ud og opbevare mælken.
- Hvis mælken ikke skal bruges umiddelbart efter udmalkningen, stilles den i køleskab ved 5 grader. Her kan den holde sig i 3 døgn.
- Modermælk kan opbevares i fryseren ved – 18 grader i 6 måneder. Mælken bør nedfryses straks efter udmalkningen.
- Hvis du skal bruge den optøede mælk umiddelbart efter, kan den tøs op i en skål med varmt vand. Ellers tøs den langsomt op i køleskabet, hvor den kan holde sig et døgn efter optøning.
- Optøet mælk må ikke genfryses.
- Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres.

Håndudmalkning kræver ingen hjælpemidler

- Se film på www.sundhedsplejen.vordingborg.dk under "link".

Sundhedsplejen

Postboks 200

Sankelmarksvej 10 A

4760 Vordingborg

55 36 36 36

vordingborg.dk