



Håndudmalkning

Denne metode kræver ingen hjælpemidler, men lidt øvelse. Håndudmalkning er især velegnet, hvis du skal malke ud en gang imellem eller i en kort periode.

Husk at vaske hænder inden håndudmalkningen. Mælken kan opsamles i en ren kop, i en sutteflaske eller en lille skål.

1. Tag fat om det brune område med tommel og pegefinger, som vist på tegningen.
 2. Pres fingrene ind mod brystet/kroppen.
 3. Klem sammen om det brune område. Slip og klem i en regelmæssig rytme. Når der ikke kommer mere mælk, flyttes fingrene til et nyt sted på det brune område. På den måde får du tømt mælkegangene hele vejen rundt.
- Se filmklip om håndudmalkning på www.sundhedsplejen.vordingborg.dk under "link".