

## Att mjölka för hand under graviditeten

Instruktionen är avsedd för yrkesutbildad vårdpersonal på Kvinnokliniken.

Kriterierna för att mjölka för hand hemma och de för en patient som är på avdelningen är olika.

### Varför instruerar man att mjölka för hand redan innan bebisens födelse?

Redan under graviditeten börjar bröstet att producera kolostrum, d.v.s. råmjölk. Kolostrum utsöndras även i liten mängd direkt efter bebisens födelse och under de första dagarna efter födelsen. Mjölmängden börjar i allmänhet öka 2-4 dygn efter bebisens födelse. En tidig och frekvent amning ökar mjölkproduktionen och även en tidigt inledd handmjölkning har konstaterats ha en positiv effekt på mjölmängden. När mamman övar på att mjölka för hand redan innan bebisens födelse, är tekniken redan bekant för henne och hon kan naturligt fortsätta med den också efter förlossningen. Det kolostrum som man erhållit genom handmjölkningen kan förvaras och vid behov ges till den nyfödda. Kolostrumet stabiliserar den nyföddes blodsockervärden effektivare än modersmjölkersättning.

### För vem kan man rekommendera att mjölka för hand?

Mammor som har graviditetsdiabetes eller underliggande diabetes innan graviditeten kan mjölka för hand under sista trimestern av graviditeten (antenatal handmjölkning). Diabetes kan fördröja mjölkstigningen efter förlossningen och diabetikers bebisar har redan direkt efter födelsen en ökad risk för låga blodsockervärden. Bebisar till mammor med diabetes hör till hypoglykemiriskgruppen, åt vilka det rekommenderas att ges efter den första amningen 10–20 ml tilläggsmjölk i förlossningssalen. Vid behov fortsätter man ge tilläggsmjölk på samvårdsavdelningen. Som tilläggsmjölk använd i första hand mammans eget handmjölkade kolostrum.

Även den som kommer för elektiv sektion, den som är på avdelningen för induktion av förlossning eller den mamma som tidigare har lidit av amningsproblem kan ha nytta av att öva på handmjölkning innan bebisen föds.

### Vem kan instrueras till att mjölka för hand hemma?

En gravid diabetiker som vårdas med kostbehandling:

- vars graviditet har varat i 37 veckor
- när det på sjukhuset bestämts, att fostrets tillväxt inte har konstaterats bli långsammare eller fostret inte har bedömts vara speciellt stort och mängden fostervatten bedömts vara normal
- när det i bakgrunden finns maximalt en sektion
- när den gravida inte har några blodiga flytningar/blödningar

### Vem kan instrueras till att mjölka för hand på avdelningen?

När graviditeten har varat i 37 veckor, kan de som är på avdelningen instrueras i att mjölka för hand. Om man misstänker avvikelser i fostrets tillväxt eller navelsträngsflöde, övar man på handmjölkningen samtidigt som fostrets fonokardiografi görs.

## Hur ge instruktioner?

Handmjölkning instrueras genom att öva på det två gånger om dagen 5–10 minuter åt gången. Under handledningen kan man ha nytta av den delen av guiden **Första dagarna med bebisen** som behandlar handmjölkning av modersmjölk, i vilken tekniken och hygienanvisningarna går igenom, samt videon om handmjölkning av modersmjölk

<https://dreambroker.com/channel/0d7lamt5/kxpw25gn>

## Förvaring och transport av mjölken

Handmjölkad modersmjölk kyls ned i kylskåp (inte i dörren) maximalt i 48 timmar. Mjölken kan samlas in i sprutor (tillsluten med kork), i engångsflaskor eller fryspåsar, vilka markeras med mammans namn och när mjölken handmjölkades. Avkyld mjölk förflyttas till frysen, vars temperatur är -18 grader eller kallare. När man åker till förlossningen, transporteras modersmjölken till sjukhuset djupfrost i en termosflaska nedkyld med is eller i en kylväska med "kylklampor" i sig. I förlossningssalen läggs mjölken i frysen eller tinats upp i kylskåp eller i rumstemperatur. Efter att mjölken har tinats upp är dess hållbarhet högst 1 dygn i kylskåp och högst 1 timme i rumstemperatur. Efter uppvärmning är mjölken högst användbar i en timme.

OBS! Om mjölk förvaras djupfrost på avdelning SVO3, är frysskåpet i kafferummet tillräckligt kallt (-18 grader eller kallare).

Källa: Forster etc. Advising women with diabetes in pregnancy to express breastmilk in late pregnancy (Diabetes and Antenatal Milk Expressing [DAME]): a multicentre, unblinded, randomised controlled trial 2017.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617313739>