Landsspítalinn

Mjólka út

Innihaldsyvirlit

Móðirmjólk.. 3

Um mjólkin ikki er sett til ella um tørvur er á at økja um mjólkamongdina.. 4

Um mjólkin er sett til.. 5

Áðrenn tú mjólkar út.. 5

At mjólka út við hond.. 7

At mjólka út við maskinu.. 8

Bróstatraktin... 8

Vakum/styrki... 9

Dupultútmjólking.. 9

Reinføri... 10

Á føðideildini.. 10

Heima við hús... 11

Praktisk kunning viðvíkjandi haldføri........................... 11

Góð ráð tá tú mjólkar út.. 12

Útmjólkingarskema... 13

Ymiskar orsøkir eru til, at mammur hava tørv á at mjólka út. Onkrar hava tørv á at mjólka út í styttri tíð, aðrar í longri tíð.
Til ber at mjólka út við hond ella við mjólkimaskinu. Starvsfólkið vegleiðir tær bæði í at mjólka út við hond og/ella maskinu, eins og starvsfólkið vegleiðir tær í, hvussu júst tú skalt mjólka út um barnið eisini sýgur frá tær. Umframt vegleiðing frá starvsfólkunum, fært tú eisini víst filmin "at mjólka út við hond".

Móðurmjólk

Teir fyrstu dagarnar aftaná burð, er mjólkamongdin lítil. Mjólkin verður nevnd rámjólk. Innihaldið og samansetingin í rámjólkini er laga til tørvin hjá júst tínum barnið. Hon inniheldur nógv protein og andevni, sum m.a. verjir barnið ímóti ígerðum. Liturin á rámjólkini kann vera ymiskur frá mammu til mammu - klárur, hvítur, gulur. Samansetingin av rámjólkini broytist ikki undir einari "máltíð"/útmjólking.

Mjólkin setur vanliga til millum 3 og 4 dagin aftaná burð. Tá broytist samansetingin í mjólkini, liturin gerst ofta meira hvítur og mjólkamongdin økist og er tengd av útboð og eftirspurningi. Í byrjanini av einari "máltíð"/útmjólking er mjólkin meira tunn og blálittað – tann mjólkin sløkkir tostan hjá barninum. Síðst í máltíðini økist fitiinnihaldið í mjólkini, liturin blívur meira rómakent og mongdin minni – tann mjólkin ger at barnið blívur mett.

Mjólkamongdin broytist vanliga gjøgnum dagin, og kann vera tengd at, hvussu mamman hevur tað sálarliga og kensluliga.
Vanligt er at hava meira mjólk um morgunin og seinnapartin. Seinni um kvøldið/náttina kann mjólkamongdin vera minni, men fitiinnihaldið hægri enn um dagin.

Um mjólkin ikki er sett til ella um tørvur er á at økja um mjólkamongdina

Vit vilja mæla tær til at byrja við at mjólka út innan 6 tímar eftir burð.
Um tú skalt mjólka út, fyri at fáa mjólkina at seta til, ella tú skalt økja um mjólkamongdina, skalt tú stimbra framleiðsluna við at:

- Mjólka út uml. 3 hvønn tíma – í minsta lagi 8 ferðir dagliga
- Tað skulu vera í minsta lagi 1½ tíma og í mesta lagi 6 tímar ímillum 2 útmjólkingar
- Mjólka út 10 - 15 minuttir við hvørt bróst ella bæði bróstini samstundis í 10 – 15 min. (sí dupultútmjólking á s. 9)
- At mjólka út um náttina stimbrar mjólkaframleiðsluna enn meira, og tí mæla vit tær til eisini at mjólka út um náttina

Ver tolin – at byrja við kemur møguliga einki ella bert fáir dropar.

Um mjólkin er sett til

Tá mjólkin er sett til, er mjólkamongdin tengd av útboð og eftirspurningi, t.v.s. jú oftari tú mjólkar út tess meira mjólk kemur, og øvugt. Um mjólkin er sett til og tú skal mjólka út fyri at varðveita mjólkamongdina, er mannagongdin hendan:

- Mjólka út uml. 3 hvønn tíma til tú hevur mjólkamongdina, sum svarar til tørvin hjá barninum
- Umleið 6 - 8 ferðir dagliga
- Mjólka út í 10 – 15 min. ella til bróstið kennist bleytt
- Tú kanst mjólka eitt bróst hvørja ferð, ella tú kanst mjólka bæði bróst samstundis til hvørja máltíð – tað veldst um tørvin hjá barninum

Ynskiligt er at fáa og varðveita eina mjólkamongd á 500 – 700 ml/døgn.

Áðrenn tú mjólkar út

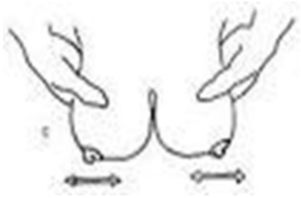
Áðrenn tú mjólkar út, antin við hond ella við maskinu, mæla vit tær til at stimbra niðurleypsrefleksið, fyri at fáa mjólkina at renna betur. Tað er hormonið oxytocin, sum fær vøddarnir rundanum mjólkaeitlarnir at kreppa seg saman (niðurleypsrefleks) og á tann hátt fær mjólkina at koma út í mjólkagangirnar og oman til vørtuna. Tað sum kann darva niðurleypsrefleksinum er; pína, spentir vøddar, angist, órógv.

Niðurleypsrefleksi kann stimbrast fleiri ferðir, meðan tú mjólkar út. Hetta gert tú við at:

- Byrja við at leggja eina flata hond longst úti á bróstinum. Peikifingur og longutong strúka ímóti bróst-vevnaðinum við smáum sirkulrørslum. Fingrarnir flytast ímóti bróstvørtuni og sirkulrørslurnar halda áfram allan vegin rundan um bróstið

- Strúka bróstini allan vegin runt við flatari hond fram ímóti vørtuni

- Brúka tyngdarmáttin við at hella teg framyvir, meðan tú mýkir varliga ella strýkur eftir bróstinum. Tú kanst eisini flyta bróstini frá síðu til síðu, sum víst á myndini niðanfyri. Harvið kanst tú fáa enn ógvusligari niðurleypsrefleks

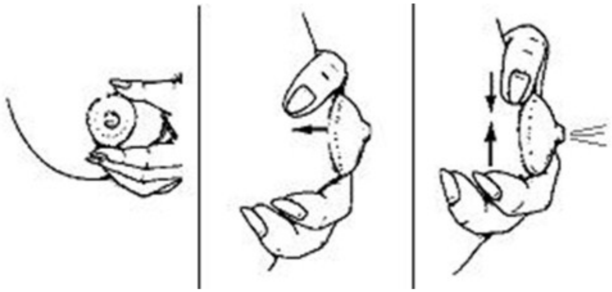


At mjólka út við hond

At mjólka út við hond fer ikki so illa við vørtuni – serliga í byrjanini. Hátturin virkar líka mjólkastimbrandi sum einhvør mjólkimaskina, men mjólkamongdin sum verður útmjólkað, kann vera minni. Tá tú hevur lært teg arbeiðslagið, er tað eins og virki fyri mjólkamongdina sum at mjólka út við einari mjólkimaskinu.
Vegleiðing (sí mynd á næstu síðu):

- Vaska hendurnar væl við sápu og vatn
- Hav ein reinan kopp ella ílat undir bróstinum
- Fá mjólkina at renna – slappa av, anda djúpt inn og hugsa um barnið (niðurleypsrefleks)
- Koyr tummilfingurin yvir bróstvørtuna – á kantin á tí brúna økinum, og tveir fingrar undir vørtuna – á kantin á tí brúna økinum (1)
- Trýst/kroyst varliga hondina inn ímóti bróstgrindini (bróstkassanum) (2)
- Kleim fingrarnar saman um mjólkagangirnar – og slepp aftur, so mjólkagangirnar fyllast aftur. Kleim og slepp. Kleim og slepp (3)
- Flyt fingrarnar runt, so allar mjólkagangirnar tømast
- Tá mjólkin ikki rennur meira, kanst tú aftur massera ella strúka bróstið, fyri at stimbra niðurleypsrefleksið. Síðani kanst tú byrja umaftur.

1) 2) 3)



At mjólka út við maskinu

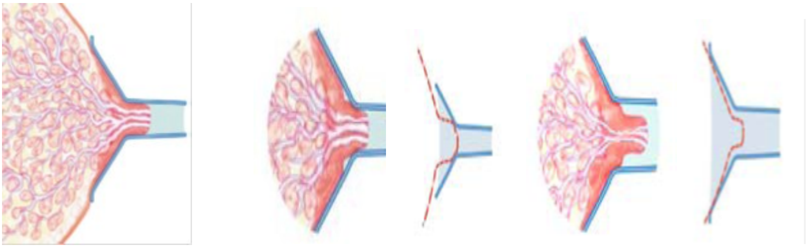
Føðideildin hevur elektriskar og hondvirkandi mjólkimaskinur.
Um tú hevur tørv á at mjólka út í eitt styttri tíðarskeið, tá tú verður útskrivað frá føðideildini, ert tú vælkomin at læna eina elektriska/hondvirkandi mjólkimaskinu.

Tað eru nøkur viðurskifti sum er serliga týdningarmikil í samband við at mjólka út við maskinu: Bróstatraktin, vakum/styrki og dupultútmjólking.

Bróstatraktin

Tað er av alstórum týdningi at støddin á bróstatraktini passar til vørtuna hjá mammuni. Við tí røttu traktini, kanst tú fyribyrgja at mjólkagangirnar verða kleimdar, fyribyrgja sár á vørtuna/rundanum vørtuna, bróstið tømist skilabest og mjólkamongdin hækkar/varðveitist best.
Bróstatraktir finnast í ymiskum støddum. (sí mynd á næstu síðu)

Passalig trakt   Ov lítil trakt   Ov stór trakt



Vakum/styrki

Styrkina á maskinuni skal stillast soleiðis, at tað ikki kennist ov veikt, men tú skalt heldur ikki fáa ilt. Ansa eftir ikki at hava styrkina ov høga, av tí at bróstið-/ niðurleypsrefleksið venur seg við tað styrkina sum tú setir á mjólkimaskinuna. Um styrkin er ov høg, sammett við barnið hjá tær, kann tað hava trupult við at stimbra niðurleypsrefleksið. Eisini kann ein ov høg styrki, tá mjólkin enn ikki er sett til, elva til sár/eymar vørtur.
Er styrkin ov lág kann tað verða at tú ikki verður stimbra nokk.

Dupultútmjólking

Ístaðin fyri at mjólka eitt bróst í senn, er møguleiki at mjólka bæði bróst samstundis, tí tú:

- Sparir tíð, av tí at tú einans mjólkar út í 10 – 15 min.
- Økir um hormoni, prolaktin, sum er mjólkastimbrandi

- Fært mjólka eini størri mongd av mjólk, sum er í bróstunum
- Økir um mongdina av feitti í tí útmjólkaðu mjólkini

Reinføri

Á føðideildini

Í mjólkakøkinum finnur tú mjólkimaskinurnar, tilfarið ið skal nýtast, kuldaskápið til mjólkina o.a.
Av tí at bakteriur nørast í mjólk, og nógv fólk hava eina dagliga gongd í mjólkakøkinum, er umráðandi, at reinførið verður raðfest høgt. Starvsfólkið vísir tær, hvussu tú skalt gera í mjólkakøkinum, og hvar tú finnur tað ið tær tørvar

- Vaska hendurnar væl við sápu og vatn, áðrenn tú fert í gongd
- Um tú nýtir mjólkimaskinu, tak tá maskinu, samansett tilfar o.a. við tær
- Tá ið tú setir mjólk í køliskápið: set navn, dato og klokkutíð á nær tú mjólkaði út
- Tá ið tú ert liðug: tak alt tilfarið sundur t.v.s. fløskur, útgerð til maskinu o.a. skola alt í køldum vatni, inntil tú ikki longur sær mjólkaleivdir á, og legg síðani alt í spannina til vinstru fyri vaskið
- Aftaná nýtslu skal mjólkimaskinan turkast við vundnum lappa við sápu
- Slanguna til maskinuna, hevur tú hjá tær, so leingi sum tú mjólkar út

Heima við hús
Um tú nýtir mjólkimaskinu, vaska allir lutirnir í uppvaskisápu. Síðani kóka allir lutirnir (tó ikki tann elektriska lutin) í einari grýtu undir loki í 5 min. Lutirnir skulu goymast turrir til næstu útmjólking.

Praktisk kunning viðvíkjandi haldføri

Útmjólka móðurmjólk:

- 3 døgn í kuldaskápi við í mesta lagi + 5°C
- 6 mánaðir í frystara við minus 18°C

Tiðna móðurmjólk:

- 1 døgn í kuldaskápi (treyta av at tað er tiðna spakuliga t.v.s. í køldum vatnbaði ella í kuldaskápi)

GG: Skjótt tiðna mjólk skal nýtast beinanvegin, t.v.s. mjólk ið er tiðna í heitum vatnbaði, mikroovni ella líknandi

Upphitað móðurmjólk:
Hita mjólkina til uml. 37 °C (ansa eftir at mjólkin ikki blívur meira enn 60°, av tí at andevnini í mjólkini oyðileggjast)
Restir av upphitari mjólk skal altíð beinast burtur (innan 1 tíma), og má ikki hitast upp aftur

Góð ráð tá tú mjólkar út

- Hav gott reinføri
- Byrja við at stimbra niðurleypsrefleksið, áðrenn tú byrjar at mjólka út (sjá undanfarna vegleiðing)
- Mjólka út við síðurnar av barninum
- Mjólka út aftaná húð-móti-húð samband við barnið
- Mjólka út í einum heitum rúmi ella beint aftaná eitt brúsubað
- Sit í einum góðum stóli, slappa av og anda væl ígjøgnum
- Lurta eftir tónleiki
- Hav eitthvørt at drekka beint við síðurnar av tær
- Massera herðar og rygg

Útmjólkingarskema:

Dato:
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Útmjólkingarskema:

Dato:

Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:

Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:

Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:

Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Útmjólkingarskema:

Dato:

Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:

Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:

Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Dato:

Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Mjólka út kl.______ ml:_____
Tilsamans: ml:_____

Landssjúkrahúsið

www.ls.fo