

[HÅNDUDMALKNING]

Håndudmalkning

Håndudmalkning er en god ting at kunne for alle mødre uanset om moderen skal malke ud i kortere eller længere tid. Håndudmalkning er skånsom for brysterne, effektivt og kræver et minimum af udstyr.

Udarbejdet af Sundhedsplejen i december 2023 · Revideret november 2025

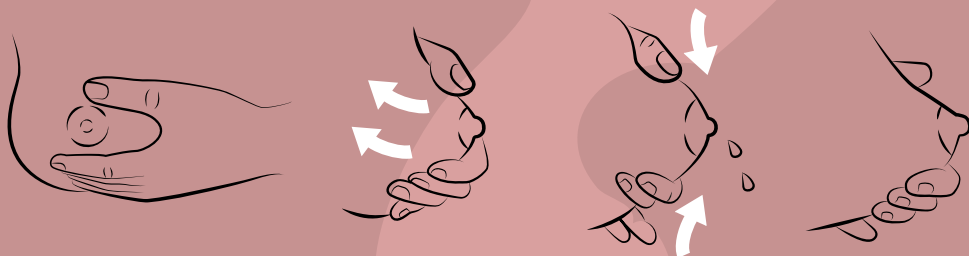
Thisted Kommune

Håndudmalkning Hvordan?

- Vask eller sprit hænder. Sæt dig godt til rette.
- Masser brystet i minimum 30 sekunder (for at aktivere oxytocin) som stimulation og aktivering af kirtelvæv.
- Hold brystet i et "C-greb", med pege og tommelfinger overfor hinanden med brystvorten i midten. Det er individuelt hvor langt fra brystvorten fingrene skal placeres. Herefter presses blødt tommelfinger og de andre fingre sammen. Så løsnes grebet (uden at fjerne hånden fra brystet) presser, løsner og presser igen. Her kan med fordel anvendes en ekstra finger fra modsatte hånd til at give et ekstra pres ind mod mælkekirtlerne (fingeren placeres på brystet overfor åbningen af "C-grebet").
- Hånden flyttes til et andet sted, når der ikke kommer mere mælk, så der trykkes på forskellige mælkekirtler.
- Det kan tage op til 20-30 minutter eller længere, at udmalke fra begge bryster.



Håndudmalkning,
Den første tid



Holdbarhed:

Frisk udmalket modermælk

- 3 døgn bagerst i køleskab ved max 5 C
- 6 måneder i fryser ved - 18 C

Optøet modermælk

- Langsomt optøet mælk kan holde sig 1 døgn i køleskab.
- Hurtig optøet mælk skal bruges med det samme
- Optøet mælk må ikke fryses igen.

Opvarmet modermælk

- Rester af opvarmet mælk skal **ALTID** kasseres.