



Brjóstagjöf móður með sykursýki

Verðandi móður gefst tækifæri til að ræða við ljósmóður í mæðravernd um næringu ungbarna og hvort hentar betur brjóstagjöf eða aðrar næringarleiðir. Ljósmóðirin styður val hversrar móður en brjóstagjöf hefur ákveðna kosti sem mikilvægt er að mæður viti um áður en þær taka ákvörðun.

- Rannsóknir benda til að brjóstagjöf geti minnkað líkur á að barnið fái sykursýki síðar á ævinni en sykursýki erfist að hluta til, það er því gott fyrir barnið að fá brjóstamjólk.
- Hormónin prolaktín og oxytósín sem eru virk við brjóstagjöf og aukin orkuþörf sem fylgir mjólkurframleiðslunni geta minnkað insúlínþörfina hjá móður.
- Margar mæður tjá sig um betri líðan og heilsu og finna fyrir vellíðan á meðan þær eru með barn á brjósti.
- Börnum á brjósti heilsast betur og fá síður eyrnabólgur, meltingarfæravandamál og ofnæmi.

Þættir sem stuðla að árangursríkri brjóstagjöf

Handmjólkun á broddi á meðgöngu

- Frá 36. viku meðgöngu er ráðlagt að handmjólka brodd, fyrstu næringarríku mjólkina sem myndast. Það getur haft jákvæð áhrif á framleiðslu móðurmjólkur og létt undir með móðurinni fyrst eftir fæðingu. Broddurinn er frystur og gefinn barni fyrstu dagana samhliða brjóstagjöfinni til að viðhalda stöðugum blóðsykri. Mikilvægt er að leggja barnið reglulega á brjóst. Ef barnið nær ekki að nærast fljótlega eftir fæðingu, þá getur móðirin gefið handmjólkaða broddinn sem hún hefur náð að safna.
- Handmjólkun á meðgöngu örvar framleiðslu á broddi fyrir og eftir fæðingu barnsins.

Barn liggur húð við húð hjá móður eftir fæðinguna

- Fyrstu klukkustundirnar eftir fæðinguna er dýrmætur tími þegar móðir og barn eru vel vakandi og í takt við hvort annað. Húð við húð samskipti eins fljótt og hægt er eftir fæðingu hvetur til brjóstagjafar.
- Barn heldur betur á sér hita ef það er nakið á maga móður sinnar. Fyrir börn mæðra með sykursýki er þetta sérstaklega mikilvægt því þau varðveita betur orkuforða sinn ef þeim er heitt og blóðsykur þeirra helst stöðugri.

Halda blóðsykri barns stöðugum

- Hár blóðsykur móður á meðgöngu eykur blóðsykur hjá barni. Insúlín sem konan gefur sér á meðgöngu fer ekki yfir til barnsins. Barn bregst við háum blóðsykri á meðgöngu með því að auka insúlínframléiðslu til að reyna að halda blóðsykrinum stöðugum.
- Fyrst eftir fæðinguna heldur brisið hjá barninu áfram að framleiða mikið insúlín og því er mikilvægt að tryggja að það fái reglulega næringu á brjósti og/eða handmjólkaðan brodd sem kemur í veg fyrir að blóðsykurinn falli. Fljótlega eftir fæðinguna kemur jafnvægi á blóðsykur og insúlínframléiðsluna hjá barninu.
- Blóðsykur er fyrst mældur um tveimur klukkustundum eftir fæðinguna. Stungið er í hæl barnsins og síðan mælt reglulega fyrsta sólarhringinn. Miðað er við að blóðsykur haldist yfir 2,5 mmol/l eða hærra.
- Ef blóðsykur barnsins fer undir 2,5 mmol/l er móðir beðin að leggja barnið á brjóst og gefa ábót með mjólkuðum broddi eða þurrmjólki.
- Ef blóðsykursgildin verða of lág getur þurft að flytja barnið á Vökudeild á meðan það er að jafna sig.
- Ef barnið fer á Vökudeild er móðir hvött til að halda áfram brjóstagið eftir þörfum barnsins og að handmjólka líka.

Mataræði móður

- Fyrir mæður með sykursýki er mikilvægt að fylgjast vel með blóðsykursgildum sínum þangað til þau verða stöðug og innan eðlilegra marka.
- Á meðan á brjóstagið stendur getur þurft að endurskoða mataræði móður til að mæta aukinni orkuþörf sem fylgir meira álagi á líkamann. Borða þarf hitaæiningar í samræmi við blóðsykursgildin.
- Mikilvægt er að borða reglulega og fylgjast með blóðsykursgildum til að fyrirbyggja fall í blóðsykri. Mæður eru oft lystarlausar fyrstu dagana eftir fæðingu. Þá er gott að borða oft og lítið í einu og hafa millibita við hendina ef á þarf að halda.

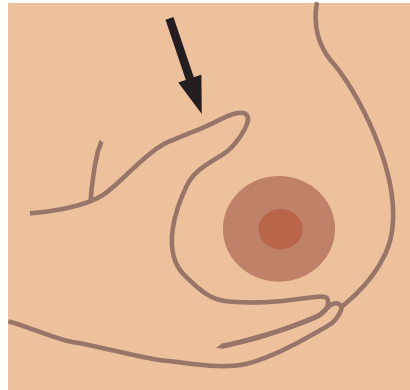
Eingöngu brjóstagið

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) og Embætti landlæknis mæla með að mæður hafi börn sín á brjósti eingöngu í sex mánuði. Það er líka mælt með því að börn séu á brjósti að minnsta kosti í eitt ár með annarri fæðu (og eins lengi og gagnkvæmt er óskað hjá móður og barni). Heilsufarsávinningur er af langri brjóstagið fyrir barn og móður.

Hvernig á að handmjólka brjóstamjólk

Með handmjólkun er móðurmjólkinni þrýst úr brjóstunum á eftirfarandi hátt:

- Taka um brjóstið með hendinni, nota „C“-grip með þumalfingur fyrir ofan geirvörtu og hina fingurna undir brjóstinu, rétt fyrir ofan geirvörtubaug (mynd 1).
- Gott er að setja volgan bakstur áður á brjóstið og nudda svo brjóstið varlega.
- Þrýsta síðan fingrunum saman til að ná fram smá broddmjólk.
- Losa um þrýstinginn og endurtaka síðan aftur og aftur, reyna að ná takti. Forðast að renna fingrunum yfir húðina á brjóstinu.



Mynd 1. Broddur handmjólkaður á meðgöngu með C grip.

- Mjólk getur byrjað að flæða. Þar sem broddurinn er þykkur þá kemur hann út úr brjóstinu í dropatali.
- Ef það kemur engin mjólk, þá er gott að færa fingurna til í kringum geirvörtuna örlítið nær eða fjær geirvörtubaug og reyna að finna svæði sem virkar vel.
- Þegar broddurinn þrýstist eða rennur auðveldlega fram í geirvörtu er hægt að byrja að safna broddi í sprautu. Nota 1 til 5 ml sprautu til að byrja með.
- Þegar flæðið minnkar, færa fingurna í hring um geirvörtusvæðið (líkt og klukka sem færast í hring), þannig að mjólkað sé frá öllum svæðum í brjóstinu.
- Byrja með því að mjólka 3 til 5 mínútur á hvert brjóst.
- Heildartími mjólkunar ætti eingöngu að vera um 5 til 10 mínútur til að minnka hættu á samdráttum í legi.
- Skipta yfir á hitt brjóstið þegar flæðið minnkar.
- Mjólka bæði brjóst í hvert skipti og skipta yfir að minnsta kosti tvisvar.
- Hægt er að safna broddi 2-3 sinnum sama daginn og geyma í sömu sprautunni. Geyma sprauturnar í ísskáp á milli notkunar (sjá mynd 2).



Mynd 2. Mjólkað brjóstamjólk, broddur.

- Í lok dags er hægt að frysta mjólkina í lokuðum poka. Merkja þarf pokann með nafni móður og dagsetningu.
- Ráðlagt er að hætta að handmjólka ef samdrættir koma fram við það.

Geymsla á broddi heima

Nota má 1 til 5 millilítra sprautur til að safna broddi í, setja þær svo í plastpoka, merkja með dagsetningu og frysta.

Brjóstamjólk (broddur) geymist í tvær vikur í frystihólfi inni í ísskáp, þrjá mánuði í frysti með sérhurð á ísskáp og 6-12 mánuði í djúpfrysti.

Ítarefni

Leiðbeiningar um handmjólkun á vefsíðu Stanford háskóla í Bandaríkjunum:

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>