



Fyrirburar og veikir nýburar

Upphaf mjólkurmyndunar hjá móður

Brjóstamjólkin er besta næringin sem nýfætt barn á vól á. Hún hefur mikinn ávinning fyrir heilsu, vöxt, ónæmiskerfi og þroska þess. Brjóstamjólkin er sérstaklega mikilvæg fyrir fyrirbura þar sem ónæmiskerfi og meltingarfæri þeirra eru óþroskuð en einnig fyrir veika nýbura þar sem líkami þeirra er undir miklu álagi.

Fyrir móður, sem stefnir á brjóstgjöf, er það að koma mjólkurmyndun í gang og viðhalda henni mjög mikilvægt. Rannsóknir sýna að næg mjólkurframleiðsla er sá þáttur sem hefur hvað mest að segja um það hvort barnið verði á brjósti eða ekki við heimferð af sjúkrahúsi. Vegna þess hve óþroskað eða veikt barnið er, getur móðirin ekki lagt það á brjóst í einhvern tíma fyrst eftir fæðingu þess. Því þarf móðirin að nota mjaltavél til að koma af stað og viðhalda mjólkurframleiðslu í lengri eða skemmri tíma. Barnið fær síðan brjóstamjólkina með slöngu (sondu) í magann þar til heilsa þess leyfir að það sé lagt á brjóst.

Fyrsta mjólkin (broddur)

Fyrsta mjólkin sem kemur úr brjóstinu er kölluð broddur. Broddurinn byrjar að myndast á meðgöngu og heldur áfram að myndast allra fyrstu dagana eftir fæðingu. Um er að ræða lítið magn, að meðaltali 30 ml á sólarhring. Broddurinn er mjög mikilvægur því hann inniheldur mikið af mótefnum sem meðal annars þekja meltingarveg barnsins og taka þátt í að vernda það gegn sýkingum. Á 3. til 5. degi eftir fæðingu er algengast að mjólkin „komi í“ brjóst móðurinnar.

Örvun mjólkurmyndunar - fyrsta skrefið

Afar mikilvægt er að móðirin byrji að mjólka sig með mjaltavél sem fyrst eftir fæðingu, helst á fyrstu 1-2 klukkustundunum eða að minnsta kosti á fyrstu sex klukkustundunum til að sem mest mjólk myndist til framtíðar. Markmiðið er að örva mjólkurmyndun, en ekki að safna miklu magni af mjólk. Handmjólkun samhliða notkun mjaltavélar er góð leið til að örva mjólkurmyndun á fyrstu sólarhringunum.

Gott er að örva brjóstin (losunarviðbragðið) áður en byrjað er að mjólka sig og er það gert með því að nudda létt með hringlaga hreyfingum frá bringu í átt að geirvörtu, nota hita (hitapoki, heitir bakstrar, heit sturta), hugsa um barnið, skoða mynd af því eða sitja hjá barninu.

Ráðlagt er að skoða eftirfarandi kennslumyndbönd:

- Leiðbeiningar um handmjólkun: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- Leiðbeiningar um notkun mjaltavélar og handmjólkun: <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/handexpressing-milk.html>

Mikilvægt er að byrja að mjólka sig sem fyrst eftir fæðingu til að koma mjólkurframleiðslu af stað.

Mjólkun

- Mikilvægt er að stefna að því að mjólka sig 8-12 sinnum á sólarhring en það er jafn oft og heilbriggt fullburða barn er lagt á brjóst. Mikilvægt er að mjólka sig einu sinni til tvisvar á nóttunni, sérstaklega fyrstu tvær vikurnar. Fyrstu tvær vikurnar er mikilvægasti tími mjólkurmyndunar því þá er verið að örva myndun hormóna og hormónaviðtaka.
- Tímalengd milli mjólkana þarf ekki að vera regluleg, sveigjanleiki gerir þetta auðveldara. Þó er ráðlagt að láta aldrei líða lengra en fimm klukkustundir á milli mjólkana og þá aðeins einu sinni á hverjum sólarhring. Móðir metur í samráði við ljósmóður eða hjúkrunarfræðing hve oft er mjólkað, en þar skiptir meðal annars máli fjöldi barna, keisaraskurður, fyrri reynsla af brjóstagiðf. Huganlega er hægt að fækka mjólkunum eftir fyrstu tvær vikurnar, en ráðlagt er að meta það í samráði við hjúkrunarfræðing eða ljósmóður.
- Sá tími sem talinn er hæfilegur til að mjólka sig í hvert skipti er um 15-30 mínútur eða þar til mjólkin hættir að koma.
- Mikilvægt er að nota tvöfalt mjaltasett, því það getur stuðlað að aukinni mjólkurframleiðslu, auk þess þá tekur mjólkunin styttri tíma.
- Að kreista eða vinda brjóstin af og til á meðan verið er að mjólka, og að taka mjaltavélina af, handmjólka, og setja hana síðan aftur á (sérstaklega í lok mjólkunar), getur aukið mjólkurframleiðsluna enn frekar.
- Í upphafi kemur lítið magn mjólkur, eða um 10-100 millilítrar á sólarhring. Magnið eykst yfirleitt á 3. til 5. degi.
- Heildarmagnið sem kemur úr brjóstunum á sólarhring er það sem er mikilvægast, en ekki það magn sem kemur í hverri mjólkun.

Viðmið um mjólkurframleiðslu á sólarhring fyrir eitt barn:

- Á 5. degi: 300 ml á sólarhring
- Á 7. -14. degi: 500 ml á sólarhring
- Frá viku 3-4: Meira en 800 ml á sólarhring

Símanúmer

Ef óskað er eftir frekari upplýsingum er starfsfólk Vökudeildar alltaf tilbúið að ræða við foreldra og leiðbeina.

Vökudeild 23D - nýburagjörgæsla Landspítala

543 3770 og 543 3771

Til minnis

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
JÚLÍ 2024
LSH-1484

ÁBYRGÐARMENN:
DEILDARSTJÓRI VÖKUDEILDAR OG
YFIRLÆKNIR NÝBURALÆKNINGA

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA