

Brjóstagjöf og mjaltavélar

LUNDUR

Upplýsingar fyrir mjólkandi mæður

Áður en haldið er út er gott að huga að því að fá mjaltavél fyrir ferðalagið. Á vökudeildinni er hægt að fá lánaða slíka vél til að hafa með í flugið. Þá tekur hjúkrunarfræðingurinn (eða læknirinn) sem fer með mjaltavélina til baka. Einnig er hægt að leigja mjaltavélar hjá Móðurást og Hátækni.

Gott er að ræða við hjúkrunarfræðinga/ljósmaður Vökudeildar um notkun mjaltavéla og mjólkurframleiðslu með mjaltavél áður en barnið útskrifast.

Þegar út er komið er best að biðja strax um **mjaltavélarbeiðni** á gjörgæslunni (BIVA) eða á Barnahjartadeildinni (avd. 67). Með hana farið þið niður í **Portvakten** (öryggisgæslan), þar sem mjaltavélin fæst afhent.

Portvakten er í litlu húsi að **Entrégatan 2**, skáhalt á móti Sjúkrahótelinu (sjá ör á kortinu hér til hægri). Hún er opin **allan sólarhringinn**.

Munið eftir **skilrikjum**.

Portvakten lætur þig fá góða Medela mjaltavél þér að kostnaðarlausu (Sjúkratryggingar Íslands greiða). Henni er svo skilað við heimför.



Mjólkun

Ráðlagt er að hefja mjólkun **sem fyrst eftir fæðingu**, helst innan 6 klst. Mjólkja sig í 10-15 mínútur í hvert sinn fyrstu dagana en um leið og mjólkinn er kominn í brjóstinn þá þarf að auka tímann og huga vel að því að tæma brjóstinn í hverri mjólkun. Þá er viðmiðið um 20-30 mín. í hverri mjólkun.

Mikilvægt er að mjólka sig um 8 sinnum á sólarhring og ekki láta líða lengra en **3-4 klst** á milli á daginn. Það er í lagi að taka hvíld yfir nóttina, þó helst ekki meira en í 5-8 klst. Mikilvægt er að nota sem oftast tvöfalt mjaltasett ef hægt er, því þá tekur mjólkunin styttri tíma auk þess sem það getur stuðlað að aukinni mjólkurframleiðslu. Í upphafi kemur lítið magn mjólkur, eða u.þ.b. 10 – 100 ml á sólarhring. Magnið eykst yfirleitt á 3. til 5. degi.

Til viðmiðunar:

- 300 ml á sólarhring á 5. degi
- 500 ml á sólarhring á 7. – 14. degi
- > 800 ml á sólarhring frá viku 3 - 4

***Heildarmagnið** sem kemur úr brjóstunum á sólarhring er það sem er mikilvægast, en ekki það magn sem kemur í hverri mjólkun.*

Ílát fyrir mjólkina færðu endurgjaldslaust á deildunum (BIVA og Deild 67). Mundu að merkja vel með nafni og kennitölu barns, dagsetningu og tímasetningu áfyllingar. Starfsfólk deildanna taka svo við mjólkinni hjá þér og geyma, ýmist í frysti eða kæli.

Vandamál

- ✧ Ef **geirvörturarnar verða sárar** eða aumar er gott að bera mýkjandi krem á þær, t.d. *Lansinoh* eða *Purelan*. Þau fást í apóteki sjúkrahússins sem er beint á móti *Portvakten*, og einnig í Jattekul sem er alhliða barnavöruverslun í nágrenni sjúkrahússins.

Einnig er **mjög mikilvægt** að huga að **stærð** mjólkur-skjaldanna og **þrýstingnum** sem notaður er á mjaltavélinni, ekki bíða of lengi með að leita þér aðstoðar.

- ✧ Ekki hafa áhyggjur þó **mjólkin minnki** eða erfiðlega gengur að koma mjólkurframleiðslunni í gang. Þú ert undir miklu álagi sem hefur bæði áhrif á mjólkun og losun. Reyndu að slaka á, borða vel, drekka og sofa og jafnvel að mjólka þig þegar þú ert hjá barninu.

- ✧ Ef þú mjólkar **ekki nóg**, eða **missir mjólkina** alveg, ekki hafa áhyggjur. Þó móðurmjólkinn sé almennt talin besta mögulega fæða ungabarna, þá er þurrmjólkinn (*formúllur*) sérhönnuð fyrir ungabörn og inniheldur öll nauðsynleg næringarefni sem ungabörn þurfa, og er góð hvort sem er sem ábót eða í fullt mál. Hana færðu frítt á sjúkrahúsinu.

Einnig er hægt að fá brjóstamjólk úr *brjóstamjólkurbanka* sjúkrahússins.

Mikilvægt er að leita sér **fljótt aðstoðar** ef upp koma vandamál, því oft þarf litla breytingu til að ná góðum árangri. Til dæmis er hægt að fá *Syntocin* hormónanefsprey, en það getur aukið losunarviðbragð og þar með mjólkurflæði. Það er hægt að nálgast í apótekinu.

Ekki vera feimin við að biðja starfsmenn deildarinn um aðstoð, þeir eru þarna til að aðstoða ykkur.

Umframmjólk

Ef þú mjólkar meira en barnið þarf á að halda og þú sérð fram á að þurfa að skilja mjólk eftir við brottför þá er hægt að gefa *mjólkurbankanum* á nýburadeildinni afgangsmjólk til annarra barna. Hringdu í síma 0046-718438. Ef ekki er svarað, talaðu þá inn á símsvara og það verður haft samband við þig. Starfsmenn sjúkradeildanna geta einnig leiðbeint þér.

Nánari upplýsingar varðandi brjóstagjöf

Á sumum heilsugæslustöðvum eru starfandi brjóstaráðgjafar sem gott er að leita til með hvers kyns spurningar varðandi brjóstagjöf.

Á Facebook eru ýmsar síður og lokaðir hópar þar sem mæður geta rætt brjóstagjöf og fengið ráð hjá öðrum.

Ýmsar vefsíður fjalla á gagnlegan hátt um brjóstagjöf. Þar má nefna eftirfarandi:

- <http://brjostagjof.is/>
tekur á flestu sem upp getur komið í brjóstagjöf á einfaldan hátt.
- <http://barnid-okkar.is>
allt um uppeldi með sérstaka áherslu á brjóstagjöf.
- <http://draumaborn.is>
Opnir og lokaðir spjallhópar um allt sem viðkemur börnum

