**Pasientinformasjon**

**Føde- og barselseksjonen  
Bærum sykehus/ Vestre Viken**

Telefon: 67 80 94 75 | Sentralbord: 03525

**Håndmelking før fødsel- pasientinformasjon**

* Oppstart etter uke 37 i svangerskapet
* God håndhygiene først
* 1-3 ganger (eller oftere om du ønsker) om dagen i ca.5-10 minutter
* Gjerne etter dusj eller varme, kjenn at du slapper godt av
* Forsiktig massasje/berøring av brystene i et par minutter før du starter håndmelking
* «Plasser fingrene ytterst på areola (det mørke området rundt brystknoppen) ca 2 fingerbredder fra brystknoppen. Hold tommel og pekefinger i et c-grep- klem så hele brystet innover- hold det taket og klem sammen- slipp opp så inn og sammen igjen, fortsett med rytmiske bevegelser mens du holder samme taket»
* Flytt gjerne fingrene litt rundt, så du får klemt forskjellige steder rundt hele areola
* Bytt gjerne bryst frem og tilbake flere ganger
* Kommer det ut råmelk kan du samle det opp i små sprøyter/kopper
* Samme sprøyte/kopp kan brukes til håndmelking i 24 timer, legges i kjøleskap i mellomtiden og legges så i fryser
* Husk å ta med sprøytene med råmelk når du skal føde!

DU SKAL IKKE HÅNDMELKE:

* Hvis du har hatt blødninger i svangerskapet eller har foranliggende morkake
* Hvis du får du mye kynnere/kontraksjoner, ubehag eller blødninger

**Har du spørsmål så ta kontakt med ammepoliklinikk/barsel på telefon 67809475. Lykke til ☺**

Link til filmer og informasjon:

Helsenorge.no- Amming og mat til spedbarn-film om håndmelking og masse annen nyttig informasjon: <https://www.helsenorge.no/etter-fodsel/amming-og-mat-til-spedbarn/amming-og-ernaering-forste-ar#hvordan-handmelker-jeg>

Global health media.com- nyttig film om håndmelking og andre filmer om amming: <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/expressing-the-first-milk/?portfolioID=5623>

<https://globalhealthmedia.org/videos/>

Ammehjelpen-artikkel og video: [Håndmelking - Ammehjelpen](https://ammehjelpen.no/handmelking/)

Hvis du vil lese mer/ Kilder:

<https://www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/#pregnant>

<https://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/antenatal-expression-colostrum>