



# Kostir brjóstagjafar

Fullkomin næring fyrstu 6 mánuðina

## Fyrir barnið

Eflir almenna heilsu og líðan.

Eflir þroska barnsins.

Vörn gegn kvefi, eyrnabólgu og sýkingum.

Bætir slímhúð í meltingarvegi og minnkar líkur á niðurgangi og magaóþægindum.



## Fyrir móður

Flýtir fyrir að leg dragist saman.

Oft hraðara þyngdartap eftir fæðingu.

Vörn gegn krabbameini í brjóstum, legi og eggjastokkum.

Sterkari bein eftir tíðarhvärf.

Eflir tengsl milli móður og barns.



## Að leggja barn á brjóst



Barnið snýr að móður og liggur þétt við hana.

Þjóða barninu brjostið fyrir neðan geirvörtuna.

Láta geirvörtu snerta efri vörina til að fá barnið til að galopna munninn með tunguna niður. Höfuð barns falli aftur.

Gæta þess að hendur barns séu frjálsar.



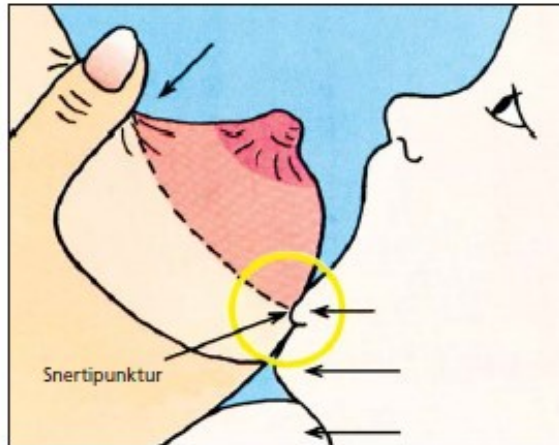
Neðri vör barnsins á að vísa út og ná yfir brúna svæðið á geirvörtunni. Tungan á að liggja vel undir geirvörtu.

Fylgist með og hlustið eftir að barnið kyngi.

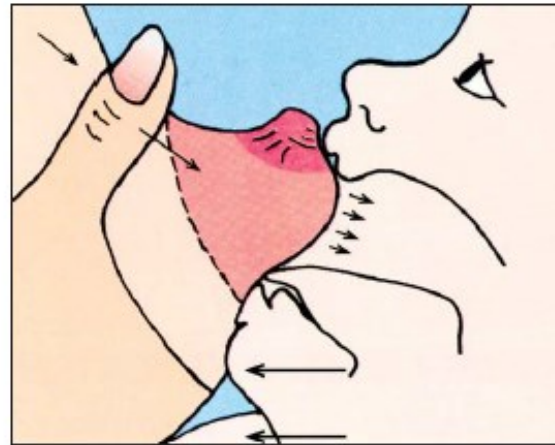
Margar mæður finna fyrir eymslum í byrjun brjóstgjafar en ef þær finna fyrir sársauka eftir að mjólkin er farin að streyma þá er það yfirleitt merki um að barnið grípi brjostið ekki rétt.



## Að leggja barn á brjóst



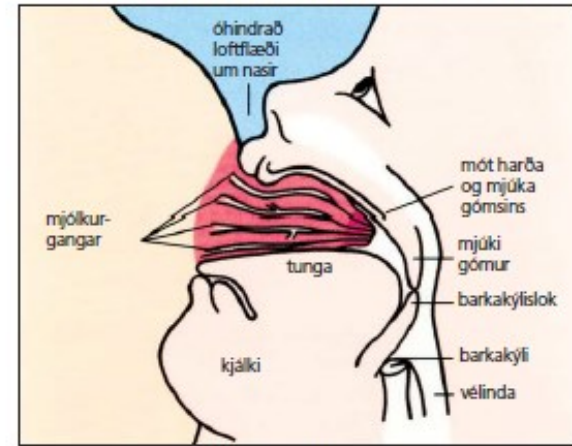
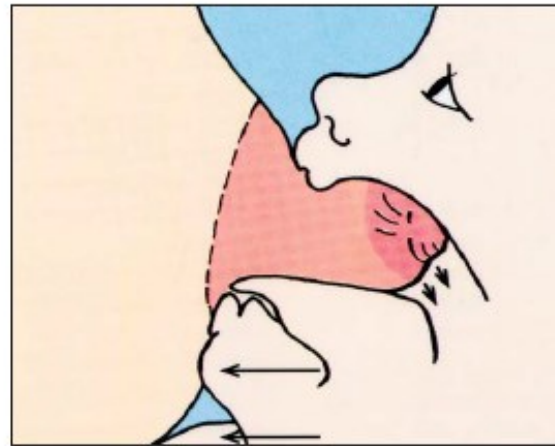
Þrýstið barninu að brjóstinu með því að halda undir axlir þess



Brjóstið fyllir alveg upp í munn barnsins



Tungan liggur vel undir vörtubaug



Þetta stuðlar að sogviðbragði barnsins



## Merki um svengd

Mikilvægt er að lesa í hegðun barnsins



Leitar eftir brjósti



Soghreyfingar



Hreyfir hendur og fætur



Fingur að munni

Þetta eru merki um svengd sem koma snemma. Þá er mikilvægt að bregðast við og leggja barnið á brjóst.

Ef ekki er brugðist við verður barnið órólegt, byrjar að væla og síðan að gráta.

Mörg börn eiga í erfiðleikum með að fara á brjóst þegar þau eru orðin æst og byrjuð að gráta. Þess vegna er betra að reyna að róa barnið áður en það er lagt á brjóst.



Trú móður á eigin getu og að brjóstgjöfin muni ganga vel, ásamt stuðningi maka/fjölskyldu, skiptir máli.

## Fær barnið nóg?

**Prólaktín** er mjólkurmyndandi hormón.

Því oft og meira sem barnið sýgur því meira prólaktín losnar og því meiri mjólk myndast.

**Oxýtósín** er mjólkurlosandi hormón.

Oxýtósín losnar þegar móðirin hugsar um barnið og þegar barnið sýgur brjostið. Það ýtir undir kærleikstilfinningu móðurinnar til barnsins.



**Merki um að barn fái nóga mjólk**

Það er eðlilegt að barn drekki 8-12 sinnum á sólarhring.

Barnið er ánægt og sælt eftir gjöf.

Barnið nær fæðingarþyngd innan tveggja vikna.

Blautar bleiur 6-8 stk. á dag.

Gular hægðir 3-8 sinnum á dag fyrstu vikunnar.

Rétt er að gefa barninu brjóst þegar það biður um það, líka á nóttunni, sérstaklega á meðan mjólkurframleiðslan er að fara í gang.



# Mismunandi stellingar



Barnið snýr ávallt að móður og liggur þétt upp við hana, magi við maga. Höfuð, háls og bak í beinni línu.



Barn liggur á maga ofan á móður sem er hálf-útafliggjandi

Vertu óhrædd við að prófa mismunandi stellingar við brjóstagjöf. Láttu fara vel um þig.



# Ráð til að örva mjólkurframleiðslu

## Auka tíðni brjóstgjafar

Þjóða bæði brjóstin í hverri gjöf. Gefa brjóst á 1½ -2 klst. fresti yfir daginn og á 3 klst. fresti á nóttunni, meðan verið er að ná upp framleiðslu. Næturgjafirnar eru mikilvægar.

Tæma brjóstin eins vel og hægt er í hverri gjöf. Þegar brjóstin tæmast verður mjólkurframleiðslan hraðari.

Minnka/forðast snuðnotkun meðan verið er að örva mjólkurframleiðslu.

## Móðir þarf að hugsa vel um sig

Borða og drekka vel.  
Hvíld og slökun, forðast streitu.



## Kengúrumeðferð

Húð við húð snerting.  
Barnið er lagt bert en í bleiu á bringu foreldris.

## Handmjólkað upp í barn

Notað til að fá fram flæði þegar barn er hætt að drekka sjálft. Þumallinn er hafður efst á brjósti en hinir fingurnir undir, langt frá geirvörtu. Brjóstið er kreist hægt og rólega og þrýstingi er haldið þar til barnið hættir að drekka. Þá er takinu sleppt hægt og rólega.



## Brjóstanudd

Notað til að örva mjólkurframleiðslu, auka blóðflæði og minnka einkenni stálma. Brjóstin eru nudduð með því að pressa þau saman. Nuddað er undir brjóstunum eða gerðar hringlaga hreyfingar með báðum höndum á sama brjósti.

## Mjólkun

Handmjólka eða pumpa eftir gjöf eða milli gjafa. Mjólka aðeins lengur eftir að rennsli stöðvast.



# Handmjólkun

## Undirbúningur

Gefðu þér góðan tíma. Láttu fara vel um þig og reyndu að slaka vel á.

Hafðu hreinar og heitar hendur.

Brjóstið er nuddað til að örva losunarviðbragðið. Nuddaðu varlega í átt að geirvörtunni með hringlaga hreyfingum eða með því að strjúka með flatri hendi í átt að geirvörtu.

## Handmjólkun

Leggðu þumalfinger yfir brjostið fyrir ofan brúna svæði geirvörtunnar og vísifinger undir. Fingurnir mynda stafinn C. Þrýstu fingrunum fyrst inn að brjóstkassa og kreistu þumalfinger og vísifinger varlega saman.

Losaðu þrýstinginn og endurtaktu. Kreistu og slepptu til skiptis. Gott er að finna takt sem líkir eftir sogtaksi barnsins.

Færðu fingurna til þegar mjólkinn hættir að renna svo öll mjólkurhólfín tæmist.

Handmjólkaðu brjóstin í 3-5 mínútur til skiptis þar til lítil eða engin mjólk kemur. Gerðu ráð fyrir 20-30 mínútum í allt.

Hægt er að handmjólka bæði brjóstin í einu.

Vertu þolinmóð, æfingin skapar meistarann.



Handmjólkaðu í hreint ílát





# Brjóstamjólk, meðhöndlun og geymsla

## Ílát til að frysta mjólk í

Brjóstamjólkurpokar eru sérhannaðir fyrir geymslu brjóstamjólkur.

Plastpelar mega ekki vera rispaðir og lokið þarf að vera þétt.

Frystipoka, ætlaða undir matvæli má nota undir mjólk fyrir heilbrigð börn í eitt og eitt skipti.

Mikilvægt er að dagsetja ílátin með límmiðum.

Hreinlæti er mikilvægt við meðhöndlun brjóstamjólkur.

Rúmmál mjólkur eykst í frosti og því er mikilvægt að fylla ekki ílátið.

## Hvernig á að þíða frysta brjóstamjólk?

Undir volgu vatni eða í ísskáp. Þíðing í ískáp tekur um 12 klst.

Ekki frysta aftur mjólk sem einu sinni hefur þiðnað.



Brjóstamjólk er hægt að gefa í staupi, sprautu, sondu, hjálparbrjósti eða pela.

## Geymsla brjóstamjólkur

Við stofuhita í 4-8 klst. (19-25°C)

Í ísskáp í 3-8 daga (4°C)

Í frystihólfi ísskáps í 2 vikur (-15°C)

Í frystiskáp (sérhurð á ísskáp) í 3-6 mánuði (-18°C)

Í frystikistu í 6-12 mánuði (-20°C)

Best að geyma mjólkina aftast þar sem er kaldast og minnstur umgangur.

Brjóstamjólk skal ekki hita í örbylgjuofni. Hitinn getur eyðilagt verndandi eiginleika mjólkurinnar.