

## Patientinformation till dig som är gravid och har diabetes

### Bröstmjölksstimulering under graviditeten

Alla gravida med diabetes rekommenderas att bröstmjölksstimulera från graviditetsvecka 36+0. Det finns positiva effekter av amning både för mamma och barn. Råmjölken (den första bröstmjölken) har positiv betydelse för barnets immunförsvar och tarmflora jämfört med mjölkersättning. Amning minskar risken för typ 2 diabetes hos både mamma och barn och minskar risken för typ 1 diabetes hos barnet.

Det är fördelaktigt att tillmata med råmjölk. Om det kommer råmjölk när du bröstmjölksstimulerar kan du frysa in den, ta med den till förlossningen och använda i stället för mjölkersättning.

Om du har diabetes som kräver behandling med insulin och/eller Metformin rekommenderas amning och tillmatning under de första 12–48 timmarna efter födseln eftersom det finns en ökad risk för lågt blodsocker hos barnet. Om du har en kostbehandlad graviditetsdiabetes är amning oftast tillräcklig men ibland kan barnet också behöva tillmatas.

### Gör så här

1. Tvätta händerna med tvål och vatten
2. Massera bröstet försiktigt, det kan hjälpa dig att slappna av. Stryk lätt över bröstet från bröstkorgen ut mot bröstvårtan.
3. Forma fingrarna som ett "C" strax utanför vårtgårdens ytterkant. För "C" greppet bak mot bröstkorgen, tryck sen ihop fingrarna mot varandra och för dem fram mot bröstvårtan. Flytta fingrarna runt vårtgården så att du stimulerar hela bröstet, titta gärna på någon av länkarna nedan.
4. Var inte hårdhänt, det ska inte göra ont.
5. Bröstmjölksstimulera 2 gånger per dag, 6–10 min per bröst.

Om du får ut eller hur mycket du får ut säger ingenting om din kommande mjölkproduktion och amning; det är alltid fördelaktigt att bröstmjölksstimulera.

### Hantering och förvaring av råmjölken

- Råmjölken samlas upp i ren behållare med lock (tex medicinkopp eller spruta) som fryses in.
- Märk med personnummer och datum.
- Ta en ny behållare vid varje handmjölkningstillfälle.
- När det är dags att åka till förlossningen, lägg den frysta råmjölken i en kylväska med kylklampar där den kan förvaras i 24 timmar.
- Informera din barnmorska på förlossningen att du har med dig råmjölk.
- Fråga var på avdelningen råmjölken kan förvaras i väntan på att barnet är fött.

## Tillmatning av råmjölken

- När barnet är fött rekommenderas att barnet ligger hud-mot-hud hos dig de första två timmarna. Försäkra dig om att barnet har fria luftvägar.
- Under dessa två timmar låt barnet söka sig till bröstet och amma före eventuell tillmatning.
- Tillmata med färsk råmjölk i första hand och tinad råmjölk i andra hand.
- Råmjölken ges med en tesked eller medicinkopp till barnet.

## Mer information om bröstmjölksstimulering

- <https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>
- [Babybaby.se http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/](http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/)
- [www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/](http://www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/)

## Vid frågor

Kontakta din barnmorska på Barnmorskemottagningen eller Specialistmödravården i Region Stockholm

Utfärdat av Amningsvårdkedjan i Region Stockholm, augusti 2022