



**AKADEMISKA  
BARNSJUKHUSET**

# Donera bröstmjolk

Information till kvinnor som vill donera bröstmjolk



Denna information har utformats för dig som vill donera bröstmjolk.

På intensivvårdsavdelningen för nyfödda 95 F, finns det alltid ett behov av donerad bröstmjolk ("bankmjolk"). Bankmjölken ges till sjuka och förtidigt födda barn innan mammans egen mjölkproduktion kommer igång.



## Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på [www.1177.se](http://www.1177.se)

**Vill du donera bröstmjolk kontakta**  
Barnnutritionsavdelningen/mjölkköket

018 – 611 58 77



Vänd sida för  
att läsa mer

# För att donera bröstmjolk

Du får donera bröstmjolk tills ditt barn är tre månader gammalt, efter det går det att förlänga donationstiden ytterligare 3 månader.

För att donera bröstmjolk krävs:

- Att den hälsodeklaration vi ber dig fylla i blir godkänd
- Att du känner dig frisk. Om du har feber, snuva och/eller hosta får du inte donera bröstmjolk. Du måste ha känt dig helt frisk i två dygn innan du får donera bröstmjolk.
- Att du donerar minst fyra liter bröstmjolk (droppmjolk, dvs bröstmjolk som spontant droppar ur det andra bröstet under amning/pumpning, är inte tillåten att donera).
- Att du under donationstiden inte dricker mer än tre koppar kaffe/koffeinhaltiga drycker/dag.
- Att det bakterieprov som vi tar på din bröstmjolk blir godkänt.
- Att det blodprov (HIV/Hepatit-test) som du får lämna efter donationstidens slut blir godkänt. Väljer du att donera mer än 3 månader, måste du lämna ytterligare nytt blodprov efter 3 månader igen.

## Bröstpump

Du får låna en elektrisk bröstpump och de tillbehör du behöver gratis av under tiden ditt barn vårdas på neonatalavdelning och/eller under den tid du donerar bröstmjolk.

Personalen på neonatalavdelningen eller i mjölkköket visar dig hur pumpen fungerar och hur mjölken sedan ska förvaras.

## Hygien vid urpumpning

Din personliga hygien är viktig under tiden du donerar bröstmjolk.

- Tvätta och sprita händerna innan du plockar fram det du behöver för att pumpa, handsprit i form av gel får du av oss.
- Duscha gärna varje dag.
- Byt BH-inlägg då de är blöta.

## Urpumpning; var? när? och hur?

För att du ska känna dig avslappnad och tillfreds så ta gärna fram något att dricka under tiden du pumpar. Om du får ro av det; läs, lyssna på radio/musik eller se på skärm under tiden.

Ha ditt barn nära dig då du pumpar.

Sitt så bekvämt som möjligt, lite framåtlutad så att pumpflaskan hålls rakt.

Det rekommenderas att dubbelpumpa. Båda bröstet töms då samtidigt. Det tar halva tiden och det bildas snabbare mer mjolk.

Om du helst pumpar ur ett bröst i taget: växla fram och tillbaka mellan bröstet några gånger.

Massera gärna bröstet mjukt mellan handflatorna. Detta gör att det kan komma mer mjolk.

Fortsätt pumpa så länge det rinner mjolk.

Pumpa efter du ammat. Om det går att planera; undvik att pumpa strax innan barnet ska läggas till bröstet.

Glöm inte att dricka, äta och vila ordentligt.

Bröstet är aldrig tomt hos en kvinna som ammar, däremot kan en del kvinnor ha svårare att få ut mjolk när de använder bröstpump.

Du avgör själv hur ofta det är möjligt för dig att pumpa. Mellan 6–12 gånger per dygn brukar många kvinnor som vill donera bröstmjolk pumpa.

Varje gång du tömmer bröstet produceras mer bröstmjolk.

Om du vill öka mjölmängden, fundera över om du vill och orkar amma eller pumpa oftare.

Använd bara det sugtryck som gör att mjölken rinner; högre sugtryck kan ge sår på bröstet.

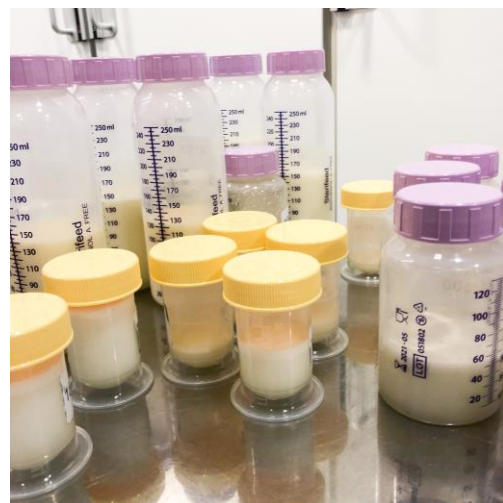
## Efter avslutad pumpning

Häll över mjölken från pumpflaskan till behållare för mjölk (flaska /burk) och sätt på lock.

Kyl alltid urpumpad mjölk i kallt vatten innan du ställer in den i kylskåpet. Samma flaska/burk kan fyllas på under ett helt dygn.

Mjölk som ska hällas över i en flaska/burk med mjölk som pumpats ur tidigare ska först kylas i kallt vatten till kylskåpstemperatur.

Märk flaska/burk med urpumpningsdatum, ditt namn och personnummer om du inte har ett barn på neonatalavdelningen. Vårdas ditt barn på neonatalavdelningen ska flaska/burk märkas med barnets personnummer och datum.



## Rengöring

### Om du har barn på neonatalavdelning:

Plocka isär pumpdelarna och lägg dem för diskning i sköljluckan vid föräldraköket. Inga pumpdelar ska slängas bort.

### Om du har ett barn som inte vårdas på neonatalavdelningen:

Använd pumpflaska; plocka isär delarna och skölj den noga med kallt vatten.

Diska dem sedan med varmt vatten och diskmedel.

En gång per dygn ska alla delar som kommit i kontakt med bröstet och bröstmjölken kokas; sänk ner dem i kokande vatten och låt koka ett par minuter, låt dem sedan lufttorka.

Inga pumpdelar ska slängas bort.

Bröstpumpen torkas av med fuktig trasa vid behov.

## Leverans

Efter telefonkontakt med personalen på neonatalavdelningen eller Akademiska barnsjukhusets dietistavdelning kommer du själv in med den frysta bröstmjölken till barnnutritionsavdelningen.

## Ersättning

125 kronor skattefritt för varje liter bröstmjölk du donerar.

Om det sker förändringar som påverkar hälsodeklarationen, hör av dig till barnnutritionsavdelningen för råd.

## Spara bröstmjölk

Bröstmjölk som ska doneras kan sparas i kylskåp ett dygn i högst +2–4°C.

Frys in bröstmjölken så snart som möjligt.

Frost bröstmjölk håller sex månader vid -18°C.



### 1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



### Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:  
Patientkontakt 018-611 30 33,  
[patientkontakt@akademiska.se](mailto:patientkontakt@akademiska.se)  
Växel 018-611 00 00  
[www.akademiska.se](http://www.akademiska.se)