

Hjálpartæki við brjóstgjöf

Mjaltavélar

Þegar barnið nær góðu taki á brjóstinu og nær að sjúga vel, streymir mjólkin úr brjóstinu upp í munn barnsins. Þetta gerist vegna þess að það skapast undirþrýstingur (vaccum) uppi í munni barnsins. Í sumum tilvikum getur verið nauðsynlegt að nota mjaltavél til þess að mjólka brjóstin. Þetta getur verið vegna ýmissa ástæðna, s.s. veikinda móður eða barns, aðskilnaðar, fyrirburðar eða til að auka framleiðsluna og/eða til að geyma mjólkina. Til eru rafknúnar brjóstadætur Ardo og Medela, sem notaðar eru á sjúkrahúsum og heilsugæslustöðvum og hægt er að leigja frá einkaaðilum. Þessar dætur uppfylla þau gæði sem krafist er á sjúkrahúsum og geta viðhaldið mjólkurframleiðslu móður í langan tíma. Þessar dætur eru báðar tveggja takta, örva fyrst og mjólka svo. Medela Symphony býður auk þess upp á sérhannað mjólkunarforrit fyrir fyrirburamæður.

Báðar vélnar bjóða upp á að hægt er að nota ýmist einfalt eða tvöfalt viðsett við þær. Rannsóknir sýna að með notkun á tvöföldu viðsetti mjólka mæður allt að 125ml á móti 75ml með einföldu viðsetti. Bæði brjóstin eru þá mjólkuð samtímis.

Myndband sem sýnir mjólkun með Medela Symphony brjóstadælu:

<https://www.youtube.com/watch?v=1F6VIHOBqu4&feature=youtu.be>

Myndband sem sýnir mjólkun með Ardo Calypso brjóstadælu:

<https://www.youtube.com/watch?v=AkAiNfFzLk>

Viðsett við mjaltavélar



Margnota viðsett við mjaltavél eru til bæði einföld og tvöföld. Viðsett við mjaltavél ganga ekki á milli mæðra sökum sóttvarna, viðsettið kaupa mæðurnar sjálfar.



Einnota viðsett við mjaltavélar eru sérpökkuð einföld. Þegar mjólka á bæði brjóst, þarf að hafa tvö sett. Hver pakning inniheldur brjóstaskjöld, slöngur og tengibúnað við vél. Settið er sótthreinsað (sterilt) og endist í 1 til 3 sólarhringa.

Mjaltadagbók fyrir fyrirburamæður

Mikilvægt er að fyrirburamæður skrái hjá sér daglega framleiðslu sína í mjaltadagbók svo hægt sé að fylgjast með framgangi á því viðkvæma ferli sem er að fara af stað. Í dagbókina er skráð hvað móðir mjólkar úr hvoru brjósti fyrir sig og hversu mikil sólahrings framleiðsla hennar er. Að meðaltali er áætlað að heilbrigð móðir fullburða barns mjólki um 750 ml á 10. degi og kemur hún til með að mjólka það næstu sex mánuðina. Þrátt fyrir að fyrirburi krefjist oft ekki mikillar næringar í upphafi þá þarf fyrirburamóðir að mjólka sama magni og móðir fullburða barns á ca. 10-14 degi. Fyrirburamóðir sem mjólkar c.a 350 ml á fimmta degi þarf aðstoð við að auka framleiðslu sína ef hún á að ná að fullnægja þörfum barnins síðar.

Handdælur og litlar rafknúnar dælur

Handdælur henta mæðrum sem þurfa að mjólka sig einstaka sinnum. Þær eru misjafnar að gerð, sumar mjólka eingöngu aðrar örva fyrst og mjólka svo. Mæðrum sem eiga veik börn eða fyrirbura er ráðlagt að leigja sér mjaltavél ætlaða fyrir sjúkrahús. Handdælur reynast oft vel ef móðir þarf að minnka þrota í brjósti svo auðveldara verði að leggja barn á brjóst. Einnig til söfnunar á brjóstamjólki til síðari nota. Litlar rafknúnar dælur sem sjúga og sleppa hafa oft hjálpað mæðrum sem þurfa að mjólka sig vegna fjarveru frá barni tímabundið en duga sjaldnast ef mæður þurfa að mjólka sig í allar gjafir til að viðhalda mjólkurframleiðslu.

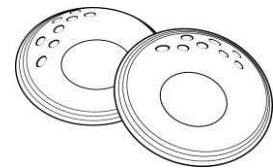
Brjóstaskildir

Brjóstaskjöldur er sá hluti brjóstadælu sem leggst að brjóstinu. Þar sem að brjóst eru mismunandi að stærð og lögun er mjög mikilvægt að móðirin noti rétta stærð af brjóstaskildi. Ef notuð er röng stærð af brjóstaskildi er hættu á því að framleiðsla móður minnki í kjölfarið eða hún fái brjóstastíflu eða núningssár þar sem mjólkinn nær ekki að renna fram óhindrað. Fyrstu merki um ranga stærð getur verið sársauki við mjólkun. Brjóstaskjöldur er hægt að fá í stærðum S, M, L, XL, XXL.



Hlífur

Til eru hlífur sem hægt er að nota á milli gjafa til að hlífa sárum geirvörtum sem verið er að meðhöndla. Þannig má koma í veg yfir óþarfa núning við sárið. Ytra byrðið er skál með götum sem lofta vel. Innra byrðið er gert úr mjúku silikonefni sem hlífir geirvörtunni.

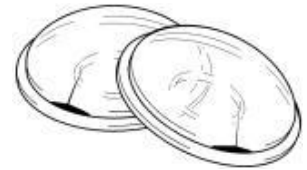


Geirvörtuformari

Er ætlaður til að toga geirvörtuna út þegar hún er innfallin. Innfallnar geirvörtur geta staðið í vegi fyrir því að barnið nái góðu taki á brjóstinu og eðlileg mjólkurlosun eigi sér stað. Geirvörtuformara má nota rétt fyrir gjöf til að auðvelda barni að ná taki á geirvörtu. Það má sérstaklega nefna þrjár gerðir sem ýmist toga eða þrýsta geirvörtunni fram. Í fyrsta lagi má nefna skeljar sem settar eru inn í brjóstahaldara og þrýsta geirvörtunni út, ýmist notað á meðgöngu eða á milli gjafa. Í öðru lagi má nefna litla sogdælu sem notuð er rétt fyrir gjöf til að auðvelda ásetningu barns á brjóst s.s. vegna stálma eða þrota í brjóstum. Loks skal telja sogtúðu sem sett er á geirvörtuna og dregur hana út með þrýstingi. Notkun hennar er ekki ráðlögð eftir 6. mánuð meðgöngu.

Brjóstamjólkursafnari

Er heil skel eða hlíf með loftgati. Skelin hentar mæðrum með mikinn mjólkurleka. Loftgatið á skelinni varnar því að geirvartan soðni og sár myndist. Það má aðeins nota þá mjólk sem safnast í hreina skelina við gjöf eða hefur verið safnað á mjög stuttum tíma. Annarri mjólk skal henda sökum mengunar frá húðbakteríum.



Mexikanahattar

Mexikanahattar eru til í þremur stærðum S, M og L.

Val á stærð tekur mið af geirvörtu móður og munni barns. Notað ef barn nær ekki að halda taki á brjóstinu eða þegar geirvörtunarnar eru mjög sárar eða aumar. Við notkun mexikanahatts verður að passa vel upp á ásetningu barns á brjóst. Mexikanahatturinn á ekki að vera á hreyfingu á meðan barn drekkur, aðeins á að sjást bylgjuhreyfing á brjóstinu. Rannsóknir hafa staðfest að fyrirburum gengur betur að halda sér á brjósti og drekka með mexikanahatti. Nýleg áströlsk rannsókn hefur sýnt fram á að börn sem ekki sjúga taktfast (tungu tifar) eða þau börn sem sjúga svo kröftuglega að þau særa móður, gengur betur að sjúga og næra sig með mexikanahatti. Mexikanahattur er hjálpartæki sem hægt er að nota tímabundið á meðan barn er að ná tökum á brjóstagjöfnni. Ávallt skal upplýsa móður um ókosti þess að nota mexikanahattinn til langframa vegna hættu á minnkaðri mjólkurframleiðslu. Gerð mexikanahatta hefur þó breyst og þróast mikið á síðustu árum og í dag eru þeir úr sílikóni og miklu þynnri og falla betur að brjóstinu en þeir gerðu áður. Þess vegna er gott að hafa í huga að hvetja móður til að lengja gjafir og hafa þær tíðari til að viðhalda góðri framleiðslu ef mexikanahatturinn er notaður. Þegar mexikanahattur er notaður á að vinda upp á hann þannig að bakhluti hans vísi fram. Túttan er því næst lögð yfir geirvörtuna og hliðunum þrýst að brjóstinu. Með þessari aðferð fæst stærra svæði af geirvörtunni inn í mexikanahattinn. Einnig getur verið ágætt að bera á barma hans feitt brjóstakrem svo hann renni síður til.



Myndband sem sýnir hvernig nota á Mexikanahatt:

<https://www.youtube.com/watch?v=b0fx-3-NkEY>

Geymsluílát fyrir brjóstamjólk

Frystipokar

Nokkrar gerðir eru til af frystipokum sem sértaklega eru ætlaðir til geymslu á brjóstamjólki. Það er gæðamunur á pokunum og ef að öll mjólk sem barnið er nært á fer í frystipoka er best að velja meiri gæði þ.e. húðaða poka. Ef frystipokar eru aðeins notaðir einstaka sinnum má velja geymslupoka af minni gæðum. Munurinn á húðuðum og ekki húðuðum pokum er sá að innra lag húðaða pokans varnar því að fita verði eftir í honum við tæmingu. Þetta er sérstaklega mikilvægt fyrir fyrirbura og veik börn. Suma pokana er hægt að setja beint upp á brjóstadæluna en í aðra verður að hella. Gott er að geyma pokana í lokuðu íláti aftarlega í frystinum svo mjólkinn mengist ekki af öðrum matvælum.

Pelar

Til eru sérstakir brjóstamjólkurpelar sem passa beint á viðeigandi dælu. Einnig eru til einnota pelar eins og notaðir eru á sjúkrahúsum sérhannaðir fyrir brjóstamjólk (samskonar og eru notaðir í erlendum mjólkurbönkum).

Önnur hjálpartæki við brjóstgjöf

Hjálparbrjóst

Ef barnið þarf ábót, þá er hjálparbrjostið heppilegt. Hjálparbrjostið samanstendur af brúsa sem móðirin hengir um hálsinn og úr brúsanum liggja tvær grannar sonduslöngur (sjá mynd). Slöngurnar eru síðan festar upp við geirvörturnar með plástri. Ábótargjöfin truflar ekki mjólkurmyndun móður þar sem hún fær örvun allan tímann sem barnið drekkur. Þegar hjálparbrjostið er notað þurfa báðar slöngurnar að vera opnar því taka verður inn loft á móti þeirri mjólk sem barnið drekkur. Þrjár stærðir af slöngum fylgja hjálparbrjöstinu. Þær má einnig nota við fingurgjöf.



Fingurgjöf

Fingurgjöf er hægt að framkvæma á þrjá mismunandi vegu:

- a) með sondu sem er sett framan á sprautu
- b) með hjálparbrjosti
- c) með sondu og pela



Sonda og sprauta

Í sumum tilfellum hefur reynst vel að nota magasondu og sprautu við fingurgjöf.

Sonda og hjálparbrjóst

Þá er annarri slöngunni komið fyrir á vísifingri og fingurgómurinn látinn snúa upp. Fingurinn er settur upp í barnið það langt að barnið fari að sjúga, en varast verður að barnið kúgist. Við það örvast sogviðbragðið hjá barninu og það drekkur. Því hærra sem brúsinn er staðsettur því hraðara rennsli er um slönguna. Ef örva á sog hjá barni er hjálparbrjostið staðsett

neðarlega eða í sömu hæð og geirvarta móður.

Sonda og peli

Einnig er hægt að búa til heimatilbúið hjálparbrjóst en þá er klippt framan af túttu á pela og sondunni stungið ofan í pelann. Sondunni er svo komið fyrir á brjósti móður eða fingri og fest með hvítum plástri.

Calma brjóstapeli

Brjóstagjöf er ávallt best fyrir barnið, en stundum er barni gefið með pela þá er Calma brjóstapellinn góður kostur þar sem barnið notar svipaða sogtækni og við brjóstið. Barnið drekkur á sínum eðlilega hraða, andar og tekur hlé reglulega. Þannig getur barnið viðhaldið sínum náttúrulegu næringarvenjum sem það hefur tileinkað sér við brjóstið.

Calmita Starter og Calmita Advanced

Þessi gjafailát eru notað á fyrirburadeildum þegar fyrirburinn er að ná tökum á brjóstagjöf hjá móður sinni en hann þarf að nærast mjög ört bæði dag og nótt. Brjóstgjöf getur verið langt ferli hjá fyrirburum og veikum börnum sem felst í því að þjálf barnið smám saman þar til það hefur náð tökum á brjóstagjöfinni. Þegar fyrirburi eða veikt barn drekkur úr Calmita Starter notar það svipaða sogtækni og við brjóstið en þarf til þess mjög lítinn sogkraft og stjórnar rennslinu sjálft. Þegar barnið hefur náð betri tökum á brjóstagjöf og er farið að drekka áreynslulaust úr Calmita Starter er tímabært að skipta yfir í Calmita Advance sem krefst aðeins meiri áreynslu af barninu. Það sem gerir Calmita frábrugðið öðrum hjálpartækjum til fæðugjafar er að barnið stjórnar sjálft flæðinu, andar í sínum takti og getur tekið sér nauðsynleg hlé í gjöfinni. Því þróar barnið með sér sinn náttúrulega takt við fæðuinntöku líkt og barnið gerir við brjóstið. Þetta er sérstaklega mikilvægt fyrir fyrirbura sem dvelur á fyrirburadeild og hefur lítið úthald til næringarinntektar þegar móðir er ekki til staðar s.s. um nætur.



SpecialNeeds® peli

Virkar líkt og dropateljari. Sérstaklega ætlaður börnum með sogörðugleika s.s. börnum með klofinn góm og eða skarð í vör, fyrirburum, kveisubörnum og börnum með litningagalla. Hentar einnig börnum með tauga- eða hjartasjúkdóma. Himna á milli túttu og pela kemur í veg fyrir að barnið gleypi loft og minnkar því líkur á vindverkjum og uppköstum. Við notkun er pelanum snúið á hvolf, túttan kreist og síðan sleppt og þá rennur fram í túttuna mjólk. Því blandast munnvatn aðeins þeirri mjólk sem komið er í túttuna. Með taktföstum hreyfingum er mjólkinni sprautað upp í barnið í takt við öndun þess. 3 strik eru á túttunni, mislöng og gefa til kynna flæði eftir lengd (stutt strik = lítið flæði, lengra strik = meira flæði). Réttu striki er snúið að nefbroddi barnsins. Notaður fyrir börn sem sjúga ekki sjálf eða mjög illa. Túttan er mjúk og særir því ekki viðkvæman munninn á þeim tímabilum er barnið gengur í gegnum erfiðar aðgerðir. Eftir aðgerðir er mikilvægt að barnið nærast áreynslulaust. Hægt er að fá himnu og túttur við pelann sem varahluti. Endurnýja þarf túttuna reglulega.



SoftFeeder™

SoftFeeder™ er mjúkur skeiðapeli fyrir börn með skarð í vör og/eða klofinn góm. Hann er sérstaklega hannaður fyrir börn með sogörðugleika. Hefur einnig reynst vel börnum með tauga eða hjartasjúkdóma. Skeiðin er mjúk og særir því ekki viðkvæman munninn á þeim tímabilum er barnið gengur í gegnum erfiðar aðgerðir. Pelanum er snúið á hvolf og túttan kreist, síðan sleppt þannig að mjólkin renni fram í túttuna. Þegar gefið er úr pelanum er túttan kreist og barnið drekkur úr skeiðinni. Notaður fyrir börn sem sjúga ekki sjálf eða mjög illa s.s. fyrirbura.



Staup til ábóttagjafar

Tekið er úr fyrir nefi svo auðveldara sé að staupa barnið. Barnið er látið leþja úr staupinu. Vænlegur kostur að nota í stað pela við ábótargjöf vegna þess að það hefur minni áhrif á brjóstgjöf. Ábótargjöf með staupi ætti aldrei að nota lengur en 1-2 sólarhringa vegna þess að barnið þarf að sjúga.



Lekahlífar

Sérstakar margnota lekahlífar úr silki eru til fyrir sárar geirvörtur og eru þær mýkri en venjulegar lekahlífar.

Lekahlífar og ullarhlífar

Til eru margar gerðir af einnota og margnota lekahlífum ýmist úr bómull eða ull. Einnota lekahlífar eru mjög misjafnar að gæðum. Mæður með viðkvæmar geirvörtur þurfa að huga vel að vali á lekahlífum og velja tegund sem festist ekki við geirvörtuna heldur liggur laus við. Ef móðir er með sár sem er hugsanlega sýkt vegna bakteríu- eða sveppasýkingar er mikilvægt að nota vandaðar einnota lekahlífar svo ekki liggja raki upp við húðina. Einnig eru til þunnar margnota silikonhlífar sem hindra leka með þrýstingi.

Ullarhlífar og álhlífar halda hita á brjóstum í köldum veðrum.

Hydrogel pads

Hydrogel pads eru sáraumbúðir sem eru notaðar á milli gjafa. Þær viðhalda raka húðarinnar og flýta græðingu sára. Þær er hægt að kæla og nota til að draga úr óþægindum.

Lansinoh HPA ultrapure lanolín

Lansinoh HPA Lanolin er 100% ofnæmisprófað lanólín og hið einstaka hreinsunarferli tryggir að hann sé öruggasti og hreinasti brjóstáburður sem völ er á í dag. Í þýskri samanburðarrannókn á græðingarmætti brjóstamjólkur og Lansinoh HPA ultrapure lanolíns kom fram að sár gréru mun hraðra með notkun hans í samanburði við brjóstamjólki. Áburðurinn er borinn á aumar og sárar geirvörtur í þunnu lagi. Áburðurinn hefur einnig reynst vel á bleyjuútbrot, slit, lítil sár, bruna, nuddsár og þurra bletti.

Jurtaúrræði til mjólkuraukningar

Fáanleg eru te og jurtahylki með ýmsum jurtum s.s. Fennel og Fenugreek ofl. sem gagnast gefa konum en ekki er mælt með slíkum úrræðum fyrr en 2-3 vikum eftir fæðingu og eftir að fullreynt hefur verið að auka mjólkurframleiðslu með tíðum gjöfum, brjóstavindingu og mjaltavél. Einnig eru lyf sem hafa mjólkuraukningu sem aukaverkun. Slík lyf eru ekki notuð nema í undantekningartilfellum og þá undir eftirliti læknis og brjóstagjafaráðgjafa þegar allt annað hefur verið reynt. Ýmsar frábendingar eru á slíkum lyfjum.

*Arnheiður Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur, MPH, M.ed. og brjóstagjafaráðgjafi
og Guðrún Jónasdóttir brjóstagjafaráðgjafi, 2015*