Western Cape Government
Health

BETTER TOGETHER.

EXPRESSING BREAST MILK

breast milk is nature's health plan!

Expressing breast milk is simple and easy! Every mother should know the correct technique for expressing her breast milk.

WHY SHOULD I EXPRESS?

- To feed my sick or small baby.
- To relieve my full or leaking breasts.
- To allow my baby to drink breast milk while I am sick, away or working.

WHAT DO I NEED TO EXPRESS MY BREAST MILK?

- Use a clean cup, glass, jug or jar with a wide mouth and a lid.
- Wash the holder and leave it in the sun to dry.
- Just before using, fill the cup with hot water for a few minutes. Empty out before using.

HOW SHOULD I STORE MY BREAST MILK?

- 5 - 8 days in the fridge.
- 2 weeks in the freezer compartment.
- 3 - 4 months in a box-freezer.

REMEMBER!

All holders must be marked with the date of expressing the breast milk and child's name!

Use the milk with the earliest date first!

Health worker: ______________________________

Contact number: ______________________________

Western Cape Government Health
Facility Based Programmes
Subdirectorate: Integrated Nutrition Programme
Telephone: 021 483 2275

HOW DO I EXPRESS MY BREAST MILK?

The fingers should not slide on the skin, and the nipple should not be squeezed or pulled! If it hurts the technique is wrong!

1. Wash your hands.
2. Hold the cup near the breast.
3. Put your thumb on the areola (brown area around your nipple) above the nipple, and your index finger below the nipple on the areola.
4. Press towards chest wall.
5. Squeeze and re-lease - repeat.

If at first the milk does not come out, continue, it will be released.

Express for 3 - 5 minutes from a breast, then change to other breast.

Expressing takes at least 20 to 30 minutes.

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid

BETER TESAME.

UITMELK

Borsmelk is die natuur se gesondheidsplan!

Uitmelk is maklik en gerieflik. Elke moeder moet die regte tegniek weet om uit te melk.

HOEKOM MOET EK UITMELK?

- Om borsmelk te gee vir lae geboorte, premature en siek babas wat nie kan suig nie.
- Dit verlig borste wat lek of verstude borste.
- Sodat jou baba borsmelk kan drink as jy siek is of terwyl jy werk of weg is van jou baba.

WAT BENODIG EK OM UIT TE MELK?

- Jy benodig 'n skoon koppie, of houer met 'n wye, oop mond en 'n deksel.
- Was die houer uit en los dit in die son om droog te word.
- Net voordat jy begin uitmelk: gooi warm water in die houer vir 'n paar minute. Gooi die water uit daarna.

HOE MOET EK DIE BORSMELK STOOR?

- 5 - 8 dae in die yskas.
- 2 weke in 'n vriesgedeelte van die yskas.
- 3 - 4 maande in 'n boks vrieskas.

ONTHOU!

Alle houers moet duidelik gemerk wees met datum van uitmelk en die kind se naam. Gebruik eers die melk wat eerste uitgemelk is!

Gesondheidswerker: ______________________

Kontaknommer: ______________________

Wes-Kaapse Regering Gesondheid
Fasiliteitsgebaseerde Programme
Subdirektoraat: Geïntegreerde Voedingsprogram
Telefoon : 021 483 2275

HOE MOET EK UITMELK?

Jou vingers behoort nie oor die vel te gly nie. Die tepel moet nie gedruk of getrek word nie.

As dit seer maak, is die tegniek verkeerd!

1. Was jou hande.
2. Hou die houer/koppie naby die tepel.
3. Plaas jou duim op die areola (bruin deel om jou tepel), bo die tepel, en jou wysvinger op die areola onder jou tepel.
4. Druk duim en wysvinger agtertoe teen die borskas.
5. Druk en los herhaal hierdie aksie.

As die melk in die begin nie uitkom nie, hou aan.

Melk uit 3-5 minute aan 'n bors. Gaan daarna na die ander bors.

Dit neem ten minste 20 – 30 minute om uit te melk.