

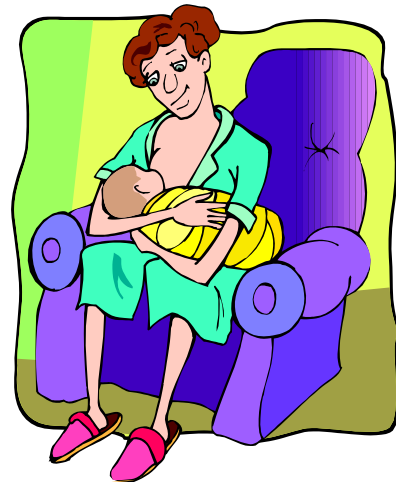
AMNING

Amningen är ett naturligt sätt att mata sitt barn och det ger barnet närhet och trygghet. Största delen av mammor borde ha förmåga att lyckas med amningen, men ibland är det inte så lätt. Mamman behöver ha tålamod och ibland behövs även extra hjälp. När amningen fungerar ger det mamman en positiv upplevelse.

Helamning rekommenderas i fyra till sex månader och därefter delamning tills barnet är minst ett år gammalt.

Varför amma?

- ✗ Gratis
- ✗ Energisnålt
- ✗ Miljövänligt
- ✗ Lätt att transportera
- ✗ Alltid till hands
- ✗ Alltid klar att använda
- ✗ Behöver ej kokas
- ✗ Termostatreglerat +37 C
- ✗ Babyn får mer motståndskraft
- ✗ Livmodern drar ihop sig bättre
- ✗ Ger kärlek och tröst till babyn
- ✗ Förebygger infektioner hos babyn
- ✗ Lång amning skyddar mot bröstcancer



Pappans roll

Trots att pappan inte kan amma kan han ändå aktivt delta i vården av barnet, ge den närhet och tröst. I början är det bra om pappan sköter största delen av hushållsuppgifterna, så mamman kan koncentrera sig på amningen. Pappans stöd till mamman är viktig för att bidra till en lyckad amning. Då pappan har kunskap om amning kan föräldrarna tillsammans försöka lösa eventuella problem.

Bra att tänka på när man ammar

En nyfödd baby äter ca 8-12 gånger per dygn. Alla nyfödda barn äter även nattetid. För att främja mjölkproduktionen är det bra att amma nattetid, eftersom "mjölkhormonet" prolaktin då är som högst. En baby får tillräckligt med mat då den ökar i vikt, är pigg och vaknar själv då den är hungrig och kommer urin + avföring flera gånger/dag (5-7 våta blöjor).

Mjölken stiger vanligen 2-3 dagar efter förlösningen, men kolostrummjölken produceras redan under graviditeten och räcker för att mätta babyen de första dagarna. Det ryms ca 10-15 ml mjölk i en nyföddes babys magsäck de första dygna.

- ✘ I början kan amningen göra ont, men har babyen rätt sugteknik ska det gå om efter några dagar. Vid behov kan man använda salvor.
- ✘ Var uppmärksam på att babyen sväljer ordentligt. Obs, sugteknik!
- ✘ Sitt bekvämt, spänn ej axlar eller nacke
- ✘ Då mjölken stiger är bröstet ofta sjuka och spända. V.b kan man använda kålblad
- ✘ Ju mer man ammar desto mer stimuleras mjölkproduktionen
- ✘ Låt babyen suga så ofta det vill och så länge det vill, kan variera mycket. De första veckorna kan amningen ta 30-60 minuter per gång
- ✘ En ammande mamma behöver mycket vätska, ca tre liter per dygn
- ✘ Allt som mamman stoppar i sig får babyen via bröstmjölken – mediciner, alkohol, tobak
- ✘ Vore bra att vänta med tutt tills babyen fått det rätta suggreppet vid amning
- ✘ Ibland vill babyen suga ofta, det betyder inte att mjölken håller på att sina, utan babyen har troligen en tillväxtfas
- ✘ Tillväxtfaser kommer med 3-4 veckors mellanrum och babyen äter då ofta för att själv öka mjölkproduktionen
- ✘ Spänt tungband 4-11% av nyfödda
- ✘ Hudkontakt gör att amningen kommer snabbare igång, förbättrar den nyföddas temperaturreglering, förebygger nedkylning och håller blodsockret på en bra nivå
- ✘ Orolighetsfaser vid bröstet pga utvecklingsskeden samt att amningen ändras från reflexmässig till viljestyrd

Amningsställningar

Barnet på armen



Cradle hold

Den vanligaste amningsställningen, där babyns huvud vilar i armvecket. Lägg babyn i knäet, eller på en kudde i knäet, på sidan med babyns hela kroppen vänd mot dig. Babyns höft ska vara i linje med din mage och näsan i linje med bröstvårtan. Stoppa in din babys arm under din arm. Låt babyns hals, ryggrad och rumpa få stöd av din underarm och hand.

Underarmsgrepp



Football hold

Håll babyn under armen, på den sida du tänker amma från. Placera först babyn vid din sida, under armen. Babyn ska ligga vänd mot din kropp med näsan i linje med bröstvårtan och fötterna pekandes mot din rygg. Vila armen på en kudde placerad i ditt knä eller vid din sida och stöd babyns axlar, nacke och huvud med handen. Ge babyns rygg stöd med din underarm.

Liggande ställning



Lying down

Lägg en kudde under huvudet och kuddar som stöd bakom ryggen. Ligg på den sida du ska amma. Dra upp samma sidas arm lite, så att det bildas en "grotta" mellan armen och kroppen. Dra tillbaka magen och stjärten så att det finns plats för babyn och att ställningen är bekväm. Lägg babyn vänd mot dig med bröstvårtan i nivå med babyns mun. Babyns huvud ska ligga plant, ej på mammans arm.

Biological nurturing



Mamman ammar i halvsittande eller halvliggande ställning. Babyn läggs på magläge på mammans mage, så att babyns kropp möter och följer mammans kroppsform. Stimulerar babyn till rörelse, babyn söker sig till bröstet och det verkar i sin tur stimulerande på amningen. Tillåter mamman att vara helt avslappnad.

Amningstillbehör

Bh-inlägg eller mjölkstoppare

- ✘ Under graviditeten kan det sippra ut mjölk ur bröstet, vilket är helt normalt
- ✘ Vid amning sipprar det även ut mjölk



Bröstgummi

- ✘ Kan användas om bröstvårtorna är såriga eller om man har indragna bröstvårtor
- ✘ Om babyen har svårt att få grepp om bröstvårtan
- ✘ Tvätta efter varje användning



Bröstpump

- ✘ Finns både manuella och elektriska
- ✘ Om mamman har för mycket mjölk – barnet kan ha svårt att suga
- ✘ Om mamman är borta
- ✘ Om pappan vill vara mer delaktig i matandet



Uppsamlingskopp

- ✘ Lägg i BH:n och fångar upp mjölken som rinner ut mellan amningstillfällen och under amningen, mjölken kan man ta tillvara på
- ✘ Ha en rymlig BH, så inte koppen trycker för hårt mot vårtgården
- ✘ Tvätta efter varje användning



Amningskudde

- ✘ Kan vara bra för att lägga barnet till rätta
- ✘ Kanske mera avslappnat för mamman



Kan man spara bröstmjölken?

- ✘ Bröstmjolk som inte skall frysas kan förvaras i kylskåp max 3 dygn
- ✘ Vid frystemperatur håller mjölken i 3-6 månader (beroende på frys)
- ✘ Man kan spara bröstmjolk i rent diskade koppar eller i frysplastpåsar som kan igenslutas
- ✘ Undvik att värma mjölken i micron! Värm bröstmjolk i vattenbad, lämplig temperatur är 37°C
- ✘ Blanda inte kall och varm bröstmjolk, sätt i olika burkar

Amningskomplikationer

Såriga bröstvärtor

- ✘ Vanligt, spec. om babyn har fel suggrepp
- ✘ Efter varje amning kan man pressa ut en droppe bröstmjolk och låta den torka på bröstvärtan. Salvor eller Nursicare.

Mjolkstockning

- ✘ Innebär att någon av mjölkgångarna täpps till så att mjölken inte kommer fram
- ✘ Symtom – hård knöl i bröstet, ibland feber, mamman känner sig slö och trött
- ✘ Åtgärder
 - Massera lätt över det ömma stället, utåt mot bröstvärtan, medan babyn suger
 - Duscha varmt, blås varm luft med hårfönen på bröstet
 - Viktigaste att mamman alltid håller sig själv och sina bröst varma
 - Variera amningsställning
 - **Ibuprofen 400-600 mg x 3/dygn i 5-7 dagar**

Om mjolkstockning ej åtgärdas kan det leda till bröstinflammation.

Bröstinflammation

- ✘ Bröstet blir då rodnat, ömt och spänt och mamman kan få hög feber
- ✘ Det viktigaste är att bröstet töms ordentligt
- ✘ Det är också viktigt att mamman vilar och dricker ordentligt
- ✘ Behandla som vid mjolkstockning, till läkare efter ett dygn om det fortsätter

Hur öka mjölkproduktionen?

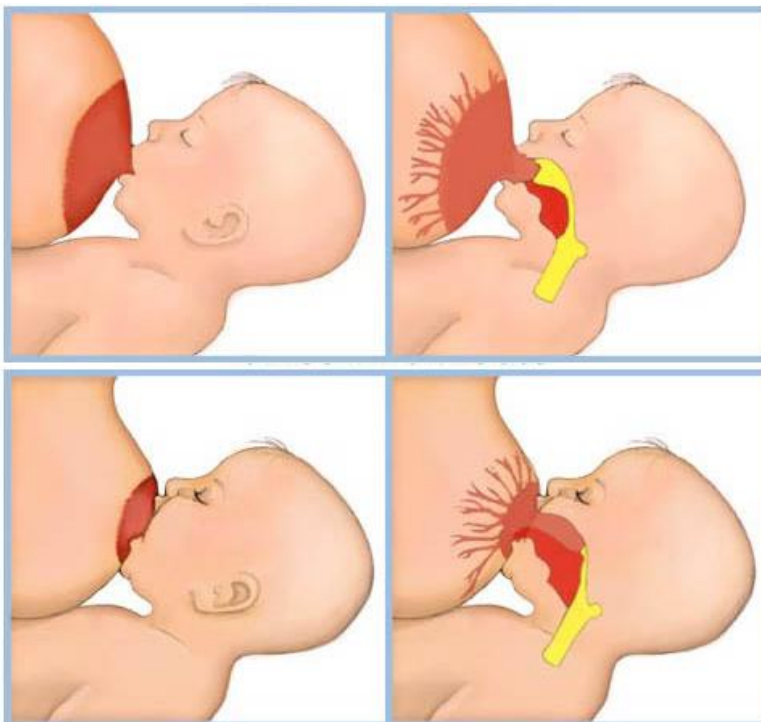
- ✗ Täta amningar, 2-3h mellanrum dygnet runt
- ✗ Pumpa tre dagar 1 timme/dag, 10 min pump, 10 min paus osv.
- ✗ Amma/pumpa nattetid, 10-20 ggr större hormonproduktion på natten
- ✗ Drick mycket, t.ex. amningste (1 tsk kummin, 1 tsk anis, 1 tsk fänköl + 2 dl kokande vatten. Låt dra i tio minuter, sila bort. Rek. 6 koppar/dag.)
- ✗ Hudkontakt
- ✗ Oxitocinmassage
- ✗ Ät 3 varma måltider plus 5 mellanmål! Tillsätt 15 ml olja i maten x 2/dag

Ibland fungerar inte amningen problemfritt direkt babyn är född. Om ni funderar över något kan man fråga på BB eller på rådgivningen. Även mormor och farmor kan ha knep som är bra att använda, men tänk på att mycket har förändrats sedan de födde sina barn..

Ibland fungerar inte amningen – man är inte en sämre mamma trots det!

VCS amningsstödtelefon: 044-323 2072 (dygnet runt)

Amningspolikliniken: Måndagar och torsdagar 8:30-15 tel. 044-323 2072



Fel suggrepp!

Rätt suggrepp!

Barnsängstiden

Mamman efter förlossningen

- ✘ Mycket känslor i samband med och efter förlossningen, gråtmild
- ✘ Förlossningen går igenom med en barnmorska innan Ni lämnar BB
- ✘ BB skickar papper till rådgivningen då Ni åkt hem, vi ringer och bokar in ett hembesök



- ✘ Läkare-, barnmorske- eller hälsovårdarbesök på rådgivningen (eftergranskning) 6-12 veckor efter förlossningen
- ✘ Undvik helst samlag, eller använd kondom, samt undvik bastubad (eller använd sittunderlag) fram till eftergranskningen pga infektionsrisken
- ✘ Kom ihåg att träna bäckenbottenmusklerna och att motionera, men undvik hopp och sit-ups
- ✘ Tänk på hur du lyfter och bär baby, samt på amningsställningarna, så att du inte får spända muskler
- ✘ Glöm inte att slappna av och att njuta av din nya baby

Förlossningsdepression

Efter förlossningen är det normalt att mammans humör varierar. Även små "bagateller" kan göra mamman gråtmild. Mamman kan känna sig osäker på hur man sköter om baby och på sin egen roll som förälder. Dessa känslor är normala och går om efter ca två veckor och kallas för baby blues.

Om mamman några veckor efter förlossningen fortsättningsvis känner sig nedstämd och har svårt att glädja sig över barnet kan hon ha drabbats av en förlossningsdepression. Det är viktigt att våga prata om dessa negativa känslor tillsammans med partnern och på rådgivningen. Om pappan upplever att mamman inte mår bra kan även han ta kontakt till rådgivningen.

Också pappor kan drabbas av förlossningsdepression!

D-MER

D-MER (Dysphoric Milk Ejection Reflex) är negativa tankar som kan uppstå precis före mjölken rinner till. Tankarna är snabbt övergående (från tiotals sekunder till några minuter) och har ingenting med förlossningsdepression att göra, utan är hormonellt. Detta försvinner oftast före babyn är tre månader gammal, men kan pågå under hela amningstiden.

Babyn

- ✗ Babyn har mycket varierande dygnsrytm
- ✗ Hudkontakt och beröring är viktigt för babyn
- ✗ Låt babyn röra sig fritt, undvik parkering i bilstol/baby-sitter
- ✗ Låt babyn ligga dagligen på mage, variera ställning
- ✗ Tänk på hur du lyfter babyn
- ✗ Babyn sover mycket den första tiden hemma. Låt den gärna få sova i egen säng från början

Vård av babyn

- ✗ Tvätta gärna babyens nya kläder med oparmymerat tvättmedel, speciellt de kläder som är närmast babyens kropp
- ✗ Putsa naveln varje dag och håll den torr
- ✗ Borsta håret varje dag, det främjar blodcirkulationen och förebygger skorv i hårbotten
- ✗ Inga extra salvor behövs till babyn, v.b. olja i badvattnet om torr hud
- ✗ Bada 1-2 ggr/vecka, ingen tvål eller schampo behövs
- ✗ Ingen bastu åt babyn före hon/han är över ett år, kan ej reglera kroppstemperaturen på samma sätt som vuxna
- ✗ Viktigt med en ordentlig bilbarnstol, kontrollera att den passar i bilen, att säkerhetsbältet räcker och att det inte finns airbag där bilbarnstolen kommer

