

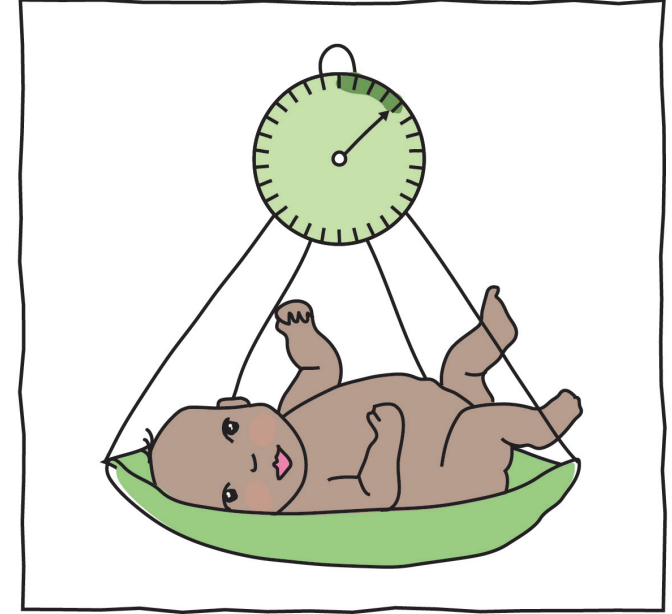
En bra amningsställning och ett bra suggrepp



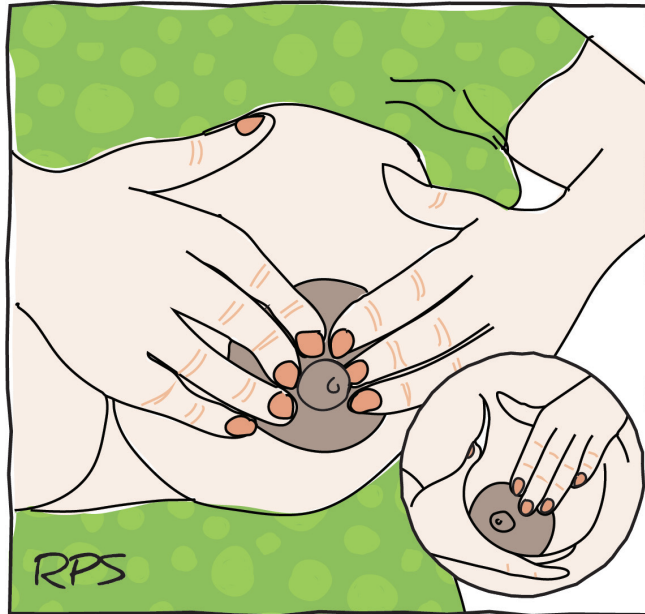
Amning i babyns takt



Får babyn tillräckligt med mjölk?



Vård av bröstet



Handmjölkning



Stöd med amningen





EN KOMPASS som stöd för föräldrar som funderar på amning. Hurdana är de första amningsveckorna?

2

Babyns födelse är en stor omställning i föräldrarnas liv. För babyen handlar de första veckorna om att vänja sig vid alldeles nya saker. Babyen ska lära sig att bli ammad och mamman att amma sin baby. Den andra föräldern har en oerhört viktig roll som amningsbeskyddare.

Vad kännetecknar en bra amningsställning och ett bra suggrepp?

En bra amningsställning är avspänd och ergonomisk, både för mamman och för babyen. Baby ligger tätt intill mamman med bröstkorgen fast i mamman och med näsan och naveln i samma linje. Babyen lutar huvudet bakåt och kan röra det fritt. Då mamman halvliggar bakåtlutad har babyen oftast lätt att få ett bra tag om bröstet. Andra amningsställningar är till exempel det traditionella famntaget och underarmsgreppet.

En bra amningsställning och att pröva olika ställningar stöder amningen och underlättar mjölkutdrivningen.

Babyen har ett bra suggrepp då

- amningen inte gör ont efter de första sug-taggen
- hen tar ett rejält tag om bröstet med vidöppen mun
- hen har ett fast grepp om bröstet
- man kan höra babyen svälja efter att mjölken börjat rinna till
- hens läppar är vända utåt

Hur borde man sköta bröstet?

Friska bröst behöver ingen speciell vård. En bra amningsbehå har lämplig storlek och klämmer inte.

Spända bröst kan man sköta genom att amma ofta. Samtidigt kan man försiktigt massera de spända områdena i riktning mot bröstvårtan. Det kan hjälpa babyen att få ett bättre grepp om man mjukar upp bröstvårtan med hjälp av RPS-tekniken före amningen.

Smärta i bröstvårtan beror oftast på ett dåligt suggrepp. Suggreppet kan bli bättre av att man prövar en annan amningsställning. Med ett bättre suggrepp lindras smärtan snabbt. Om smärtan i bröstet fortsätter är det skäl att utreda vad den beror på. Orsaken kan till exempel vara ett spant tung- eller läppband.

Såriga bröstvårtor vårdas med att korrigerat suggreppet. Varmvattenomslag och luftbad kan också hjälpa mot såriga bröstvårtor. God handhygien är viktigt.

Ömhet och smärta i bröstet kan också bero på en **svamp- eller bröstinfektion**. Trots smärtan är det viktigt att tömma bröstet regelbundet, antingen genom att amma eller mjölka, för att förhindra mjölkstockning. Ibuprofen eller paracetamol kan användas under amningstiden.

Vad är bra att veta om babyfamiljens dygnsrytm och amning i babyens takt?

Efter förlossningen fortsätter babyen med samma rytm som i livmodern. Under de första veckorna är den nyfödda babyen vaken korta stunder i taget och vaknar ofta för att äta, även på nätterna. Avsaknaden av regelbunden rytm kan kännas belastande och mamman gör klokt i försöka vila då babyen sover.

Amning i babyens takt innebär att babyen erbjuds bröstet alltid då hen visar tecken på att vilja bli ammad. Det stöder både en lämplig mjölkbildning och den fortsatta amningen. Babyen behöver tid för att lära sig att amma och av mamman krävs det tålamod. Genom att hålla babyen nära sig, blir mamman mera lyhörd för babyens signaler.

När babyen växer och utvecklas ändrar rytmen för amning, vakenhet och vila. En tre månaders baby är vaken betydligt mera än en nyfödd baby och vid fyra till fem månaders ålder börjar babyen ha en allt klarare rytm både under dagen och under natten. Vardagsrutiner, utevistelse, dagsljus och kvällsrutiner som är trevliga för babyen, stöder uppkomsten av den här rytmen.

Vad är nyttan med handmjölkning?

Att handmjölka modersmjölk är en praktisk färdighet som är bra att ha.

Den är till nytta om babyen inte kan amma, om amningsstunderna blir korta eller om babyen behöver tilläggsmjölk. Det är också det effektivaste sättet att öka mjölmängden eller att ta till vara mjölk.

Vid handmjölkning är det viktigt att ha rena händer och ett rent uppsamlingskärl, till exempel en sked eller en liten skål.

För att få mjölken att rinna till hjälper det att hålla babyen vid bröstet eller att se och dofta på babyen. Lätt massage och att värma bröstet hjälper också.

Handmjölkning: handen läggs på bröstet så att tummen och pekfinger är ca 3–4 cm på vardera sidan av bröstvårtan (utanför vårtgården). Fingrarna trycks först mot bröstkorgen och pressas sedan mot varandra. Detta upprepas i en lämplig rytm. När mjölkflödet avtar, flyttar man på greppet så att olika delar av bröstet kan tömmas. När mjölkflödet slutar fortsätter man med det andra bröstet. Båda bröstet kan mjölkas flera gånger.

Hur vet man att babyen får tillräckligt med mjölk?

Babyen får tillräckligt med mjölk då amningens säkerhetstecken uppfylls.

Säkerhetstecken för amning:

- Babyen ammar minst 8 gånger/dygn.
- Babyen kissar så att det blir minst fem kissblöjor/dygn från och med det femte dygnet efter förlossningen.
- Babyen bajsar minst en gång/dygn fram till 6 veckors ålder. Efter det bajsar hen mer sällan.
- Då babyen ammar hör man hur hen sväljer och man kan se mjölk.
- Babyen är oftast nöjd efter att ha ammat.
- Viktökningen är normal: minst 20g/dygn eller 140g/vecka eller 500g/månad.

Mjölmängden kan ökas genom att hålla babyen mycket i hudkontakt, öka antalet amningsgångar till minst 12/dygn, byta bröst flera gånger under varje amning samt genom att undvika att använda napp. Framför allt nattamning ökar mjölmängden. Genom att mjölka för hand eller med pump kan man också öka mjölmängden.

Babyen når sin födelsevikt vanligtvis inom 2 veckor från förlossningen.

Var får jag hjälp och stöd med amningen?

Partnern och andra närstående är det viktigaste stödet i amningen. Det är viktigt att de får aktuell och relevant information om modersmjölk och amning.

Rådgivningen och förlossningssjukhuset handleder familjer i alla tänkbara amningsfrågor. Hör dig för om vilken sorts hjälp och stöd det egna områdets rådgivning erbjuder och när man bör vända sig till sjukhuset.

Imetyksen tuki ry:s utbildade stödmammor erbjuder värdefull information och hjälp per telefon, via Facebook-grupper, nätsidor och amningsstöddgrupper. I början av amningen kan man också få stöd av **en doula**.

Av en privat amningshandledare kan man få hjälp direkt hem.

På sjukhusen och på rådgivningarna delas ofta ut skriftligt och elektroniskt material om amning – de kan vara nyttiga att ha nära till hands.

Det krävs ofta tid, övning och stöd för att amningen ska komma bra igång.