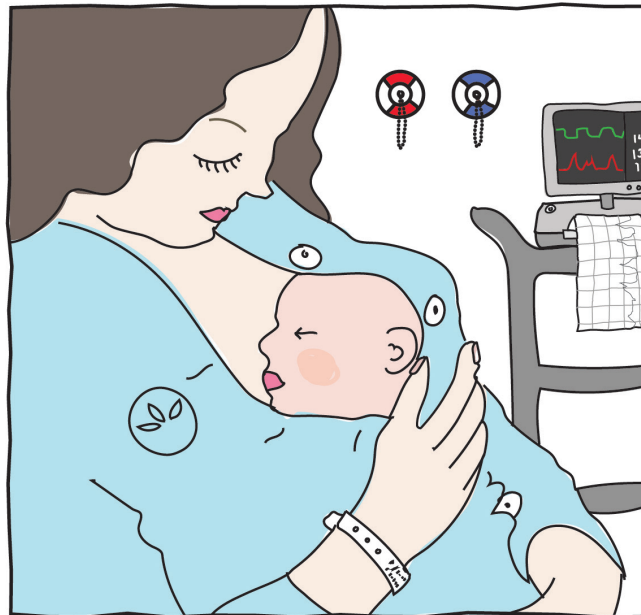


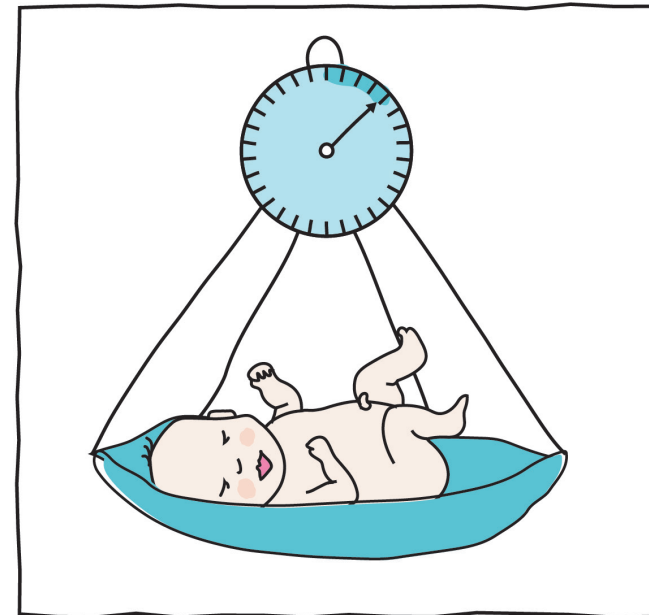
Varför amma?



En bra start på amningen



Får babyn tillräckligt med mjölk?



En bra amningsställning och ett bra suggrepp



De första amningsdagarna



Stöd med amningen





EN KOMPASS som stöd för föräldrar som funderar på amning. Vad är bra att veta om amning redan under graviditeten?

1

I livmodern övar sig babyn bland annat på att suga, svälja, greppa och göra ansiktsuttryck. De är alla färdigheter som kommer väl till pass i livet utanför livmodern. I mammans bröst sker förändringar och de börjar bilda små mängder mjölk redan under graviditeten. Föräldrarna förbereder sig på babyns födelse och på den kommande amningen.

Varför amma?

Modersmjölken är den mest naturliga födan för barnet.

Modersmjölken

- innehåller alla de näringsämnen och den vätska en baby behöver.

Enbart D-vitamin tillskott behövs för att komplettera den.

- är färskvara och har lämplig temperatur
- är gratis och ekologisk
- ger ett skydd mot infektioner och främjar en god mikrobiota
- är god näring för hjärnan som utvecklas snabbt

Efter att mamman och babyn övat upp sina färdigheter är amningen praktisk och enkel.

Amningen hjälper mamman att återhämta sig efter förlossningen och minskar risken för bröstcancer senare i livet. Amningen främjar gott samspel och uppkomsten av en trygg anknytningsrelation.

Amningen har en avslappnande inverkan och underlättar insomningen.

Modersmjölken räcker som enda föda under de sex första levnads månaderna för de bebisar som fötts fullgångna och vid normal vikt. Efter det fortsätter familjen med amningen så länge de önskar jämsides med att barnet också får annan föda.

För mera information: Tillsammans kring matbordet (THL, 2016).

Vad kan man göra för att amningen ska få en så bra start som möjligt?

Amningen och mjölkutsöndringen kommer bäst igång då babyn får vara i hudkontakt med mamman eller den andra föräldern så mycket som möjligt. Det är bra om den första amningen (eller urmjölkningen) sker inom 1–2 timmar efter förlossningen. Det är också viktigt att babyn har ett bra suggrepp och att hen suger effektivt.

Amning i babyns takt betyder att babyn erbjuds bröstet varje gång hen visar tecken på att vara hungrig och vilja suga. Babyn signalerar hunger t.ex. genom att söka efter bröstet med munnen, föra fingrarna till munnen och genom att smacka. Svara på babyns hungerssignaler så fort som möjligt, innan babyn börjar gråta.

Ju oftare babyn är vid bröstet och ammar, desto mer mjölk bildas det. Om babyn sällan är vid bröstet eller inte klarar av att suga effektivt, mjölkar man för hand eller med pump för att få mjölmängden att öka.

Hur vet man att babyn får tillräckligt med mjölk?

Babyn får tillräckligt med mjölk då amningens säkerhetstecken uppfylls.

Säkerhetstecken för amning:

- Babyn ammar minst 8 gånger/dygn.
- Babyn kissar så att det blir minst fem kissblöjor/dygn från och med det femte dygnet efter förlossningen.
- Babyn bajsar minst en gång/dygn fram till 6 veckors ålder. Efter det bajsar hen mer sällan.
- Då babyn ammar hör man hur hen sväljer och man kan se mjölk.
- Babyn 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 babyn mycket i hudkontakt, öka antalet 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.

Babyn når sin födelsevikt vanligtvis inom 2 veckor efter förlossningen.

Vad kännetecknar en bra amningsställning och ett bra suggrepp?

En bra amningsställning är avspänd och ergonomisk, både för mamman och för babyn. Babyn ligger tätt intill mamman med bröstskorgen fast i mamman och med näsan och naveln i samma linje. Babyn lutar huvudet bakåt och kan röra det fritt. Då mamman halvliggar bakåtlutad har babyn 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.

Babyn har ett bra suggrepp då

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

Hurudana är de första amningsdagarna?

På sjukhuset är babyn hos föräldrarna i samvård dygnet runt och gärna i kontinuerlig hudkontakt. Den första amningen rekommenderas att ske inom 1–2 timmar efter förlossningen, varefter babyn ammas i dess egen takt. **Under födelsedagen är babyn oftast sömning**, för att sedan under andra dygnet börja suga allt mer ofta och ivrigt. Babyn trivs vid bröstet så gott som hela tiden och de täta amningarna får mjölkbildningen att bli tillräcklig.

Babyns mående och viktutveckling följs upp. En nyfödd babys normala viktnedgång är högst 10 % av födelsevikten. Vikten börjar öka efter 3–4 dagar och viktuppföljningen fortsätter på barnrådgivningen.

Användning av napp eller nappflaska rekommenderas inte, eftersom de kan inverka negativt på babyns förmåga att få ett bra suggrepp eller på mjölkbildningen. Om babyn av medicinska skäl behöver tilläggsmjölk kan mjölken ges från en spruta eller kopp.

Täta amningar i babyns takt är viktiga också efter att man kommit hem från sjukhuset.

Då mjölmängden ökar kraftigt under tredje till fjärde dygnet efter förlossningen, kan mamman vara mycket känslös. Det är normalt och ett tecken på en ökad utsöndring av hormoner.

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.