



AKADEMISKA
SJUKHUSET



Sugen på en bra start

Information om amning och närhet



På Akademiska sjukhuset arbetar vi för att ni ska få en bra start med ert nyfödda barn gällande amning och anknytning. Fråga oss gärna om du har frågor.

Väl hemma går ni till barnhälsovården med ert barn. Sjuksköterskan ni träffar är utbildad i amningsstöd och finns där för att svara på frågor. Om ni önskar mer stöd kan ni vända er till sjukhusets Amningsmottagning eller Amningshjälpen.

Amningshjälpen är en ideell förening som hjälper alla som önskar stöd rörande amning. Amningshjälpen utbildar hjälpmammor som på sin fritid svarar på frågor om amning per telefon, mail, Facebook och sms. Amningshjälpen ger inte medicinska råd.



Har du frågor, kontakta:

Amningsmottagningen, Akademiska sjukhuset

Amningshjälpen, prata med en hjälpmamma

www.amningshjälpen.se

1177

018 – 611 56 95

013 – 424 94



Vänd sida för
att läsa mer!

En bra start

Den första tiden med barnet kretsar mycket kring närhet och amning. Den här broschyren tar upp sådant som kan vara värdefullt att veta för att underlätta att lära känna barnets signaler och för att få en bra och snabb start på mjölkproduktionen och amningen.

Födelsen innebär en stor omställning och påfrestning för det nyfödda barnet. Samtidigt ser nyfödda barn ofta till att få den omvårdnad och det skydd de behöver genom att de är duktiga på att kommunicera. Barnet kommunicerar genom signaler, det kan till exempel vara små kroppsrörelser och försiktiga läten, och det är inte alltid lätt att tolka barnets språk i början.



Foto: Helena Ilke

Den första amningen

De flesta barn ammar för första gången inom de närmaste timmarna efter födelsen. Barnet föds med flera beteenden som hjälper barnet att hitta bröstet och börja suga. Beteendena brukar beskrivas som nio stadier som barnet går igenom enligt en särskild ordning. För att barnet lättast ska kunna använda sina medfödda färdigheter behöver det ligga på mage på mammans bröst. De flesta föräldrar som känner till dessa nio stadier tycker att det är fantastiskt att följa sitt barn genom stadierna och se hur mycket barnet kan. En pappa uttryckte det så här:

”Wow, jag trodde inte de kunde krypa förrän de var halvåret”

Nedan beskrivs de nio stadierna, med början direkt efter födelsen och tills den första amningen är över. Barnet brukar:

1. Skrika direkt efter födelsen
2. Vila, ligga stilla och vara avslappnad
3. Vakna till, göra små rörelser, börja blinka och försöka öppna ögonen
4. Röra på munnen och huvudet, börja slicka och söka efter bröstet
5. Göra kryprörelser och närma sig bröstet
6. Ta små vilopauser emellan
7. Bekanta sig med bröstet genom att massera, slicka, vrida huvudet från sida till sida och göra hackande rörelser, så småningom gapa stort, ta tag om bröstet och börja suga
8. Amma
9. Somna

En del barn somnar utan att ha ammat efter födelsen. I sådana fall är det bra om mamman kan handmjölka ur råmjölk, gärna redan på förlossningsavdelningen. Ju tidigare bröstet stimuleras desto snabbare kommer mjölkproduktionen igång och desto mer mjölk bildas det. Det tar normalt några minuter innan mjölkdropparna kommer och handmjölkningen kan behöva upprepas flera gånger innan det kommer någon mjölk alls. Mjölkdropparna kan ges till barnet när det vaknar med hjälp av en sked. För ett barn som har somnat utan att ha ammat efter födelsen är det särskilt viktigt att ligga hud mot hud för att stimulera amningsbeteendet. Barnet behöver få göra om den första amningsstunden senare.

Så här kan du handmjölka

- Börja med att tvätta händerna noga
- Stryk över bröstet i riktning mot bröstvårtan eller tvinna bröstvårtan lite för att få igång utdrivningsreflexen
- Håll sen tumme och pekfinger som ett C precis där vårtgård går över till bröst
- Tryck fingrarna in mot kroppen och sen mot varandra
- Arbeta med "C:et" runt hela vårtgården så att råmjölken töms runt hela bröstet
- Samla upp mjölken på en liten sked eller kopp och ge till barnet.



Foto: Monica Kolm Sandström

Närhet

Anknytning kallas det när barnet knyter känslomässiga band till sina föräldrar. Det är barnets främsta mål eftersom det är helt beroende av dem för att överleva och för att få sina behov tillgodosedda. Därför har nyfödda och även större barn en medfödd rädsla för att bli lämnade ensamma. Nyfödda barn tycker om att man pratar med dem och blir ofta lugna av att höra sina föräldrars bekanta röster. Det i sin tur kan underlätta för barnet när det ska börja amma. När det nyfödda barnet ger ifrån sig försiktiga läten svarar många föräldrar spontant (ofta utan att tänka på det) genom att exempelvis smacka med tungan eller prata med en ljus och varierande röst.



Foto: Anna Sjöholm

Att ha barnet hud mot hud är bra på många sätt. Bland annat stimuleras barnets amningsbeteende av doften och värmen från mammans bröst. Barnet blir också lugnare och gråter mindre eftersom hudkontakten kan fungera som en tröst och öka välbefinnandet.

Många föräldrar kan uppleva ett lyckorus av att hålla barnet hud mot hud. För de flesta föräldrar gör hudkontakten att de positiva känslorna för barnet ökar och att risken för nedstämdhet minskar. Det är också lättare att uppfatta och lära känna barnets tidiga signaler på att det vill amma om det är nära en av föräldrarna. För mamman gör hudkontakten att amningshormonerna stiger, vilket i sin tur minskar blödnigen från livmodern där moderkakan suttit. Hudkontakten underlättar samspelet och gör att föräldern lättare knyter känslomässiga band till sitt barn.

Amning de första dygnen

Hur ofta barnet vill amma brukar ändra sig något med tiden. Vissa barn vill amma väldigt ofta redan från början medan andra barn börjar med det beteendet på andra eller tredje dygnet. Ingenting är för ofta och det kan innebära att barnet vill amma flera gånger i timmen, varvat med att barnet ibland sover längre sammanhängande stunder. Det enklaste brukar vara att följa barnets vilja att amma och inte fästa vikt vid klockslag. Det kan kännas oroligt om barnet sover mycket det första dygnet, men många barn behöver vila ut efter förlossningen. De flesta barn vill amma ofta på natten och det gör att det produceras mer mjölk eftersom mammans amningshormoner är som högst nattetid.



Foto: Anna Löthman



Foto: Tilda Kinell

Barnets tidiga signaler på att det vill amma kan vara att det rör huvudet från sida till sida, eller pickar med huvudet mot den som håller barnet. Det kan också börja smacka, räcka ut tungan, slicka, gapa, pluta med munnen, röra händerna mot munnen eller suga på sina händer.

Råmjölken finns i bröstet från mitten av graviditeten men gör inte att bröstet känns fulla. Det här gör att många föräldrar tror att det inte kommer någon mjölk när barnet ammar, men råmjölken räcker för att täcka barnets näringsbehov de första dygnen. Den mogna mjölken brukar komma igång då barnet är två till fyra dagar gammalt och då brukar mamman tydligare känna att hon har mjölk. Att barnet kissar och bajsar är ett tecken på att det får i sig mjölk.

De flesta barn vill bekanta sig med bröstet innan de tar tag och börja suga under de första levnadsdyggen. Det gör de genom att slicka, smacka och picka med huvudet. Som förälder kan man då uppleva det som att barnet inte förstår vad det ska göra utan bara krånglar. En bra inställning kan vara att se det som att barnet övar och förbereder sig. Detta är viktigt för att barnet ska kunna ta ett stort tag om bröstet, vilket förebygger att amningen gör ont. Det är inte ovanligt att det gör ont precis när barnet börjar suga men smärtan bör släppa efter en kort stund och kännas hanterbar. Om det gör ont under hela amningen kan det bli bättre om barnet får börja om och ta ett större tag.

När amningen fungerar suger barnet kraftfullt och rytmiskt med korta pauser. Barnet suger först med snabba tag men efter en stund med djupare tag. De flesta mammor upplever att det tar många veckor innan alla delar av amningen har fallit på plats. Det är bra att undvika att ge barnet napp innan amningen har kommit igång, särskilt i början då många barn går ned i vikt.

En tillbakalutad amningsställning kan underlätta för barnet att använda sina medfödda amningsbeteenden och hjälpa barnet att få ett bra tag. Tyngdkraften gör att barnets armar och ben inte hamnar i vägen för barnets ansikte och kropp. Många mammor upplever att det är lättare att slappna av och vila i en tillbakalutad, halvliggande ställning och att amningen blir enklare och inte en fråga om teknik. Eftersom barnet ligger med ansiktet neråt vid en tillbakalutad amningsställning är det extra viktigt att se till att barnet har fria luftvägar.



Foto: Eva-Lotta Funkquist

Fortsatt närhet och amning

Fortsatt hud mot hud, de två första dyggen eller längre, kan underlätta för barnet att ställa om till livet utanför livmodern. Det tar flera dygn innan barnet har full förmåga att reglera sin kropp och hud mot hud-kontakten hjälper barnet att:

- få en lugn och jämn andning
- få en lugn och jämn puls
- hålla en normal kroppstemperatur
- hålla en normal blodsockernivå

Barnet får också mer energi över då hud mot hud-kontakten ger värme, minskar gråten, förbättrar sömnen och underlättar amningsstarten.

Barn som blir burna mycket gråter mindre. Föräldrarnas rytmiska kropps-rörelser har en lugnande effekt. Det är särskilt vanligt att barn blir kinkiga under eftermiddagen och kvällen. Ett barn som blir buret flera timmar om dagen blir lugnare och gråter mindre generellt, inte bara just då det blir buret. Den snabba responsen från föräldrarna och den ökade kropps-kontakten som bärandet medför stärker även anknytningen. Någon typ av bärhjälpmedel, till exempel bärsjal eller bärsele, kan underlätta bärandet då föräldrar även behöver vila, röra på sig eller göra vardagssysslor.



Foto: Paola Oras

WHO

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att barnet får bröstmjolk som enda föda och vätska under de första sex månaderna (med tillägg av eventuella vitaminer/mediciner). Därefter rekommenderas fortsatt amning i två år eller längre med tillägg av kompletterande föda. WHO:s amningsrekommendation är likadan över hela världen. Det beror på att det finns många fördelar med amning även för barn och mammor i länder med hög levnadsstandard.



Foto: Paola Oras

Myter om närhet och amning

- För att främja barnets anknytning till pappan/partnern är det bra om hen matar barnen med nappflaska.
Fel. Anknytningen är inte direkt relaterad till matningen. Det finns många andra viktiga delar i omvårdnaden som den föräldern som inte ammar kan göra med barnet.
- Efter ett tag ställer barnet in sig på att amma var tredje timme och suger då i ungefär 20 minuter varje gång.
Fel. Det finns ingen biologisk grund för ett sådant beteende. De flesta barn ammar oregelbundet över dygnet under hela amningsperioden.
- Om man matar barnet med tillägg på kvällen sover det längre.
Fel. Det finns ingen forskning som stöder detta påstående.
- Mjölken är tunnare på kvällen.
Fel. Mjölkinnehållet varierar över dygnet men är inte tunnare på kvällen.
- Om barnet ammar ofta är det ett tecken på att mamman har för lite mjölk.
Fel. Människans mjölksammansättning är sådan att barnet behöver amma ofta. Amningen kan också vara barnets sätt att söka närhet och tröst.
- Barn som bärs mycket blir bortskämda och osjälvständiga.
Fel. Det är ett gammeldags sätt att se på barn. Barn som bärs mycket blir tryggare, lugnare och gråter mindre.



Foto: Terese Kjellson

Utgiven av Amningshjälpen 2015.

Text: Paola Oras och Eva-Lotta Funkquist

Tack till alla som har bidragit med bilder.

Referenslista kan rekvireras från kontoret@amningshjalpen.se



1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:
patientkontakt@akademiska.se
Patientkontakt 018-611 30 33,
Växel: 018-611 00 00
www.akademiska.se