



AKADEMISKA
SJUKHUSET

 Amningshjälpen

Liten och sugen

Information om amning och tillmatning



"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
Ring en hjälpmamma
kontoret@amningshjalpen.se
www.amningshjalpen.se

1177

018-611 56 96
013-42 4 94



Vänd sida för
att läsa mer!

REGION UPPSALA

Liten och Sugan

Att få ett förtidigt fött barn eller ett fullgånget barn som väger mindre än normalt innebär ofta mycket oro. Samtidigt har vi de senaste decennierna lärt oss att de här barnen ofta är betydligt mer kompetenta än vi tidigare trodde. Till exempel har det visat sig att barn redan från graviditetsvecka 29 kan amma och svälja. De flesta barn brukar också kunna börja amma ganska snart efter födelsen, trots sin litenhet. Den här broschyren tar kortfattat upp sådant som kan underlätta för att lära känna barnets signaler och beteenden och för att få en bra och snabb start på mjölkproduktionen och amningen.



Foto: Anna Löthman

Hud mot hud

Att ha hudkontakt med någon av föräldrarna eller annan anhörig underlättar för barnet att hålla en jämn och lagom hög kroppstemperatur och jämna blodsocker-nivåer. Barnet visar mindre tecken på smärta vid blodprovstagning eftersom hudkontakten fungerar som smärtlindring och tröst. Mycket hudkontakt med framför allt mamman gör också att barnet börjar amma tidigare.

Många föräldrar upplever att deras oro minskar och att de positiva känslorna för barnet ökar då de håller barnet hud mot hud. Det är också lättare att uppfatta barnets tidiga signaler på att det vill amma om det har kroppskontakt med en av föräldrarna. För mamman gör hudkontakten att amningshormonerna stiger, vilket i sin tur minskar blödningen från liv-modern där moderkakan suttit. Hudkontakten underlättar samspelet med barnet och gör att föräldern lättare knyter känslomässiga band till sitt barn.

Fortsatt kontakt hud mot hud den första levnadstiden underlättar för barnet att ställa om till livet utanför livmodern och vänja sig vid tillvaron ute i ”stora världen”. Är ni två föräldrar är det bra för barnet om ni kan turas om så att barnet får möjlighet att vara så mycket hud mot hud som möjligt. En så kallad bärtub kan göra det enklare att ha barnet hud mot hud. När föräldern ligger ned ska barnet ha ett läge med överkroppen i ungefär 40 graders vinkel och ansiktet ska inte vara täckt. Det bästa är om barnet endast har blöja på sig och föräldern inte har några kläder under bärtuben.



Foto: Eva-Lotta Funkquist

Bärsjal, finns både som vävd sjal och trikåsjal, är ett vanligare hjälpmedel än bärtub och kan användas för att få armarna fria när barnet hålls hud mot hud. Även här är det bäst om barnet endast har blöja på sig och föräldern inte har några kläder på sig under sjalen. När ni kommer hem från sjukhuset är det en fördel att fortsätta att ha barnet hud mot hud så mycket och länge som det känns bra.

Anknytning kallas det när barnet knyter känslomässiga band till sina föräldrar. Det är barnets främsta mål eftersom det är helt beroende av sina föräldrar för att överleva och få sina behov tillgodosedda. Därför har nyfödda (och även äldre 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 röster. Barnen kan t.o.m. svara genom att ge ifrån sig små försiktiga läten. Föräldrarna brukar då svara (utan att tänka på det) med försiktiga läten tillbaka. Barnet i sin tur härmar då föräldern vilket kan underlätta för barnet då det ska lära sig att amma.

Barn som blir burna mycket gråter mindre. Föräldrarnas rytmiska kroppsrörelser 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 kroppskontakten som bärandet medför stärker även anknytningen

Amning

Det fullgångna barnet brukar vanligen börja suga på mammas bröst inom de första timmarna efter barnets födelse. Barnet gör en rad medfödda rörelser och annat som hjälper det att komma igång med amningen.

Man kan ofta se nio olika stadier från födelsen till den första amningsstundens slut:

1. Födelseskrik
2. Avslappningsperiod
3. Barnet vaknar till
4. Rör på mun och huvud
5. Kryper
6. Tar korta vilopauser
7. Bekantar sig med bröstet: masserar, slickar, smackar och letar efter bröstvårtan genom att vrida huvudet fram och tillbaka och gör ”hackande” rörelser; gapar stort, tar tag om bröstet och börjar suga
8. Ammar
9. Somnar

Det förtidigt födda eller lilla barnet orkar ofta inte amma direkt efter födelsen. Det kan behöva gå igenom stadierna (förutom födelseskriket) innan det börjar amma, ibland flera gånger.

Barnets amningsmönster förändras med tiden. Vissa barn, också förtidigt födda, vill amma väldigt ofta redan från början medan andra barn börjar med det först efter flera veckor. Det är naturligt att ett litet barn föredrar att amma lite och ofta, och ingenting är för ofta. Det kan innebära allt från att barnet vill amma flera gånger i timmen, varvat med att barnet ibland sover sammanhängande längre stunder. Det enklaste brukar vara att följa barnets signaler på att det vill amma och bortse från vad klockan är. Barnets första signaler på att det vill amma kan vara att det rör huvudet från sida till sida, eller pickar med huvudet mot den som håller det. Det kan också smacka, räcka ut tungan, slicka, gapa, pluta med munnen och röra händerna mot munnen eller suga på sina händer.

Det förtidigt födda barnet behöver bra stöd kring kroppen då det ammar. Mamman kan till exempel hålla barnets huvud i en hand och samtidigt stötta barnets kropp med armen och sedan erbjuda bröstet med den andra handen.

Det underlättar för barnet att behålla taget om bröstet samtidigt som barnet kan andas fritt genom näsan. Barnet koncentrerar sig bättre på bröstet när det är tyst och dämpad belysning. Att hålla barnet ihopsamlat underlättar amningen eftersom förtidigt födda inte har fullt utvecklade reflexer och sämre muskelkontroll.



Foto: Anna Löthman

För det lite äldre barnet kan en tillbakalutad amningsställning underlätta för barnet att använda medfödda amningsbeteenden och hjälper det att få ett bra tag. Tyngdkraften gör att barnets armar och ben inte hamnar i vägen.

Många mammor upplever att det är lättare att slappna av och vila i en tillbakalutad ställning (laid-back) och att amningen blir enklare och inte bara 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.



När amningen fungerar suger barnet rytmiskt med korta pauser och har ett stort tag om bröstet. Förtidigt födda barn tar ofta långa pauser (och kanske en tupplur) av och till och börjar sedan suga igen. Barnet stiger ofta i vakenhet i cirka 90 minuters intervall och det kan vara bra att prova att amma barnet då det rör sig, gapar, räcker ut tungan eller smackar med munnen, även om det fortfarande ser ut att sova. Ofta går det bra att bara följa barnets försiktiga signaler på att det vill suga. Men om barnet sover mer än ett par timmar den första tiden kan man försiktigt väcka barnet för att amma eller koppmata.

De flesta barn vill bekanta sig med bröstet innan de tar tag och börja suga. 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. De flesta mammor upplever att det tar många veckor innan alla delar av amningen har fallit på plats.

Om barnet inte fattar tag och suger efter upprepade amningsförsök med mycket stöd kan amningsnapp vara ett bra hjälpmedel. Den kan hjälpa barnet att fatta tag, behålla taget, och suga längre, och fungerar som en reservoar för bröstmjölken, vilket hjälper barnet att suga och få i sig mjölk. Personalen kan visa er hur man använder den på rätt sätt om ni vill prova.



Foto: Anna Löthman

Stimulera bröstet/pumpa

Råmjölken finns i bröstet från mitten av graviditeten men gör inte att

bröstet känns fulla. Den första mjölken är speciellt värdefull för barnet, både som näring och som ett första skydd mot infektioner, och därför är det bra att börja stimulera bröstet så snart som möjligt efter födseln, gärna inom sex timmar.

Det är bra om mamman kan pumpa cirka åtta till tolv gånger per dygn och även på natten. Den mogna mjölken brukar komma då barnet är två till fyra dagar gammalt.

Om man pumpar båda bröstet samtidigt, så kallad dubbelpumpning, kan man spara lite tid. Att massera bröstet mjukt under pumpning kan öka mängden mjölk som kommer



Foto: Elisabeth Ubbe

Tillmata

När barnet behöver mjölk utöver amningen ges den oftast med kopp men även med sond (sond är mer vanligt om barnet vårdas på neonatalavdelning än på BB-avdelning).

Barnet är van vid att svälja sedan tiden i livmodern och därför går det ofta bra att koppmata ett barn även om det är fött flera veckor förtidigt.

Anledningen till att man inte brukar använda nappflaska vid tillmatning är att det stör barnets teknik då det ska börja suga på bröstet. En del förtidigt födda behöver inte tillmatas, utan kan få i sig tillräckligt med mjölk genom amning redan från början.



Foto: Anna Löthman

Barnet kanske får tillmatning varannan eller var tredje timme. Matmängderna är ofta ganska stora, vilket bidrar till att barnet kan vara trött. Det är viktigt att fånga tidiga signaler på att barnet vill amma och prova att amma då barnet fortfarande är halvsovande/dåsig. När amningen har börjat fungera och barnet ökar tillfredställande i vikt kan det vara dags att trappa ut tillmatningen och trappa upp amningen. Det kan göras på olika sätt och det kan därför vara bra om ni föräldrar gör upp en plan, som naturligtvis kan behöva ändras, tillsammans med vårdpersonalen.



Foto: Anna Löthman

WHO

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att barnet får bröstmjolk som enda näring och vätska under de första sex månaderna (med tillägg av vitaminer/mediciner). Därefter rekommenderas fortsatt amning i två år eller längre med tillägg av annan näring. WHO:s amningsrekommendation gäller i hela världen, också i länder som Sverige. Det beror på att det finns många fördelar med amning för både barn och mammor också i länder med hög levnadsstandard. För det förtidigt födda barnet är det bra att få bröstmjolk som enda föda i sex månader, plus de veckor eller månader som barnet fötts för tidigt.



Myter om amning av förtidigt födda barn

- Förtidigt födda barn måste vara mognare än 34 veckor för att kunna amma.
Instämmer inte. Forskning har visat att förtidigt födda barn kan börja amma många veckor tidigare, från omkring 29 veckor.
- Förtidigt födda barn blir trötta om de ammar för ofta och för långa stunder och gör då av med mer näring än de får i sig.
Instämmer inte. De suger bara när de vill och vilar när de vill, så de tröttar inte ut sig vid amning. Under förutsättning att föräldrar/vårdpersonal låter barnet sova då det somnar och inte aktivt försöker väcka barnet under amningen till exempel genom att röra det hela tiden.
- Man kan lära förtidigt födda barn att amma genom att mata dem med nappflaska.
Instämmer inte. Barnet använder olika sugteknik då det suger på nappflaska och ammar. I stället gör flaskmatning det svårare för barnet att börja amma och det tröttar ut barnet.
- Bröstmjölken innehåller inte tillräckligt med näring för det för tidigt födda eller lågviktiga barnet.
Instämmer inte. Bröstmjolk räcker oftast utmärkt som enda föda förutsatt att barnet får i sig tillräckligt. Det underlättas av att barnet får i sig små mängder ofta. En del tidigt födda barn behöver tillsatser med protein och fett i bröstmjölken under en tid.
- Det förtidigt födda barnet behöver sova ostört långa stunder mellan amningarna.
Instämmer inte. Det är barnet som ska styra när det vill amma och ibland kan det bli väldigt ofta.
- En del mammor har inte tillräcklig mjölkproduktion och kan därför inte amma fullt.
Instämmer inte. Oftast är det påverkbara faktorer som leder till låg mjölkproduktion. Tillägg gör till exempel att barnet håller sig nöjt längre vilket resulterar i att mjölkproduktionen inte stimuleras lika mycket, samtidigt som det kan vara svårt att pumpa ut mjölk. När barnet väl börjar suga oftare ökar mjölkproduktionen snabbt.
- Man ska inte ta blodprover på barnet då det ammar, eftersom barnet då kan förknippa amning med smärta.
Instämmer inte. Det finns inte stöd för det här påståendet.

Om amningshjälpen

Amningshjälpen är en ideell förening som vill göra det möjligt för kvinnor att amma sina barn.

Amningshjälpen utbildar hjälpmammor som ideellt svarar på frågor om amning per telefon, mail, Facebook och sms. Amningshjälpen ger inte medicinska råd.

<https://amningshjalpen.se>

Ring en hjälpmamma 013-424 94

Bli medlem i Amningshjälpen och få tidningen Amningsnytt fyra gånger per år!



Utgiven av Amningshjälpen 2020
Text: Emma Gerhardsson och Eva-Lotta Funkquist
Layout: Helena Falk
Tack till alla som har bidragit med bilder
Omslagsfoto: Anna Löthman



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