



Patientinformation

Heltömning och blockamningsmetoden

Vid mycket stor mjölkproduktion kan barnet ha svårt för att tömma bröstet ordentligt och bröstet kan kännas ständigt spända. Många kvinnor ammar då lite på båda bröstet. Det kan leda till en ytterligare ökning i mjölkproduktionen samt till att barnet får för mycket av den sockerrika mjölken och för lite av den allt fetare mjölken i samband med att bröstet töms; barnet blir skrikigt, ammar mycket ofta och bajsar mycket flytande bajs. Prova "heltömning och blockamningsmetoden".

- Börja med att pumpa ur bröstet så tomma som möjligt.
- Så fort du är klar, låt barnet amma växelvis från bägge bröstet så mycket det vill. Genom att amma på de "tomma" bröstet får barnet i sig den feta mjölken. Därefter sover oftast barnet bra.
- Dela upp dagen i "tidsblock". Börja med 4 timmar.
- Nästa gång barnet vaknar, börjar du med att "blockamma". Det innebär att du ammar vid upprepade tillfällen på det ena bröstet under ett "tidsblock". Det är viktigt att du ammar barnet vid det minsta tecken på att det är intresserat av att suga.
- Blir inte bröstet ordentligt tomt efter 4 timmars blockamning får du öka antalet timmar i tidsblocken, till exempel till 6, 8 eller fler timmar i taget innan du byter bröst. Känn efter.
- Det andra bröstet kommer att fyllas på under tiden. Vid behov, lätta på trycket med handmjölkning och använd kalla omslag för att dämpa svullnaden.
- Nästa tidsblock ammar du enbart från det andra bröstet och så vidare.
- Om bröstet fylls på för mycket och blir för smärtsamma, ska du heltömma bröstet en gång till. Därefter låter du barnet amma växelvis från bägge bröstet så mycket det vill innan du påbörjar blockamningen igen.
- För en del mammor räcker det med att pumpa bröstet "tomma" en gång. Andra mammor kan behöva heltömma vid upprepade tillfällen.

Tanken med denna metod är att barnet kommer åt en högre halt fett i samband med att det ena bröstet töms. Då det andra bröstet förblir spänt och mjölkfyllt en stund så hämmas mjölkproduktionen och på sikt minskar mjölmängden. Heltömning och blockamningsmetoden bör ge effekt inom några dagar. I samband med att

mjölproduktionen minskas ska blockeringen avvecklas; återgå till att amma färdigt ett bröst och erbjud andra bröstet.

Heltömning och blockeringsmetoden fungerar inte om barnet har ett felaktigt tag om bröstet. Om du har smärta vid amning är det viktigt att du först får amningshjälp.