



Att bli en familj

Innehållsförteckning

Att bli en familj	4
Råd till nyblivna föräldrar	4
Den första tiden	4
Ensamförälder.....	5
Den nya familjen	5
Tvillingföräldrar.....	5
Barnet	6
Skötsel av barnet de första veckorna	6
Naveln	6
Röd stjärt.....	7
Hormonpåverkan.....	7
Gråt är en signal	7
Nysningar.....	7
Avföring	8
Kiss	8
Hudfärg.....	8
Ögon	9
Kräkningar	9
Utevistelse.....	9
Låt barnet vara nära	10
Barnavårdscentralen	10
Mamman.....	11
Ditt humör kan svänga.....	11
Hygien	11
Avslag.....	12
Menstruation.....	12
Eftervärkar	12
Träning efter förlossning	12
Rytmiska knipet	13

Långsamma knipet	13
Uthållighetsknipet.....	13
Samliv	14
Efterkontroll.....	14
Kost.....	14
Partnern.....	15
Tänkvärt till partnern	15
Amning	16
De första dagarnas amning.....	16
Bröstvård under amningstiden	17
Amningsstunden.....	18
Nattamning	19
Hur ofta och hur länge ska barnet amma?	20
Några tecken på att barnet får tillräckligt med mjölk.....	20
Efterfrågan styr tillgången på mjölk	21
Ju oftare barnet suger desto mer mjölk bildas.....	21
Vad kan hindra utdrivningsreflexen?	21
För lite mjölk?	22
För mycket mjölk?	23
Mjölken kommer för fort.....	23
Handmjölkning.....	24
Såriga bröstvårtor	24
Mjölkstockning	26
Kost under amningstiden	27
Amning och rökning	28
Amning och alkohol	28
Här kan du få hjälp.....	29
För dig som inte ammar	30
Viktiga telefonnummer och webbsidor.....	32

Att bli en familj

Råd till nyblivna föräldrar

Här får ni en grundläggande information så att ni känner en trygghet inför hemgång.

De första dagarna och veckorna efter förlossningen innebär en stor omställning i livet. Vi hoppas att den information, de råd och tips vi har skrivit ned här, ska ge svar på flera av era frågor.

Att bli en familj är en stor förändring och den första tiden är omtumlande för både kropp och själ. Genom graviditeten har mamman haft ett naturligt försprång i kontakten med sitt barn. Det kan göra att den nyblivna partnern känner sig utanför eller bortglömd. Men ni är viktiga från första stund!

Som partner kan du ge stöd som bara den närmaste kan ge. Ta vara på möjligheten att lära känna ditt barn. Mamma och partner kompletterar varandra genom sina olika relationer till barnet.

Den första tiden

Det är naturligt att upplevelsen av lycka blandas med känslor av tvivel och ifrågasättande av ens förmåga att vara förälder. Efter vaknätter, när oro och trötthet blandas, kan önskan om att slippa ifrån alltihop komma, ofta nattetid.

Den bästa hjälpen finns oftast hos era närstående som kan stötta och avlasta er. Ibland kan det kännas viktigt att få tala med någon utomstående. Det är inte bra att gå och oroa sig för länge, varken för barnet eller det egna välbefinnandet.

Ensamförälder

Att vara ensamförälder innebär ofta en extra utmaning. Att ensam ha hela ansvaret 24 timmar om dygnet ställer stora krav, därför är det viktigt att låta sina närmaste stödja och hjälpa.

Den nya familjen

Den nya familjen behöver lugn och ro för att anpassa sig. Låt besöken vänta! Många kan uppleva det jobbigt att han- tera ett eventuellt syskons reaktioner. Här har partnern en viktig funktion. Antingen genom att själv ge det äldre barnet en ökad uppmärksamhet, eller genom att avlasta mamman så att hon kan ge tid åt syskonet.

Tvillingföräldrar

Under graviditeten har ni förberett er på att få två barn. Många praktiska frågor kommer att dyka upp. Våga ställa frågor som just ni har.



Barnet

Skötsel av barnet de första veckorna

Var alltid noga med handhygienen!

- Titta över barnets hud och hudveck varje dag. Det är viktigt att hålla rent och torrt.
- Bada barnet två gånger i veckan. Använd gärna olja i vattnet. Gör gärna det på kvällen när ni inte tänker gå ut om det inte är varmt ute.
- Använd tvål enbart till bajsig stjärt.
- Undvik salva och puder.

Naveln

Man kan likna naveln vid en stor "sårskorpa" som lossnar inom 1–2 veckor.

- Försök hålla naveln torr.
- Gör så tills den har fallit av och läkt.

Vid tvätt av naveln:

- Tvätta med ljummet vatten och torka torrt!

Det är vanligt att det blöder lite och ser smetigt ut när naveln börjar lossna. Blir huden runt naveln rodnad – ring BB eller BVC.

Röd stjärt

- Lufta stjärten. Låt barnet ligga utan blöja, gärna flera timmar varje dag.
- Smörj in med bröstmjölk (den är fet, bakterie- och svamphämmande).
- Använd gärna tygblöjor.
- Om det är mycket rött och irriterat, be om råd och hjälp på BVC.

Hormonpåverkan

Hormoner från modern går under graviditeten över till barnet. Det kan göra att barnet under de första veckorna har svullna bröstkörtlar och ibland lite mjölkavsöndring. Flickor kan även ha flytningar och till och med en mensliknande blödning.

Många nyfödda har under de första levnadsveckorna så kallade hormonplitor. Det är röda utslag med en vit prick i. De är helt ofarliga och försvinner av sig själva inom ett par veckor.

Gråt är en signal

Spädbarnet använder först och främst gråten till att tala om att något inte är som det ska. Det kan vara hunger, känsla av ensamhet och kontaktbehov, våt blöja eller smärta som ont i magen. Det tar ett tag innan man lär sig urskilja vad barnets gråt betyder.

Nysningar

Nyfödda barn nyser ofta. Det är inte tecken på förkylning utan ett sätt för barnet att hålla näsan ren.

Avföring

Barnet bajsar vanligen inom ett par dygn. De första bajset kallas beck och är grönsvart samt segt. När barnet får i sig mer bröstmjök blir bajset gul, tunt och vattnigt med "vita korn i" och har en syrlig doft.

De första veckorna bajsar barnet många gånger varje dag. Efter några veckor är det vanligt att barnet bajsar mer sällan, ibland kanske bara någon gång per vecka.

Kiss

Barnet kissar vanligen inom ett par dygn. I början kissar barnet 1–2 gånger per dygn vilket successivt ökar till 5–6 gånger per dygn.

Ibland kan du se lite rosafärgat urin i blöjan. Det är inte blod utan överskott av salter i urinen som barnet kissar ut och är helt normalt.

Hudfärg

Efter några dygn kan barnet bli lite gul i huden och ögonvitorna. Det beror på att barnet har ett överskott på röda blodkroppar som kroppen inte helt är mogen att ta hand om. Det är vanligt under den första levnadsveckan. Om ni tycker att barnet blir guldfärgat i ansiktet, i ögonvitorna eller på kroppen under de första dyggen och/eller blir trött/aptitlöst, ringer ni till BB/BB-vård i hemmet.

Hemma kan ni titta på barnets hud vid ett fönster i dagsljus och trycka lätt mot huden. Där ni trycker ska det bli vitt.

Ibland tar vi ett test på huden eller ett blodprov för att bedöma graden av gulhet. Om vi bedömer att barnet har en högre grad av gulhet behandlas barnet med ljusbehandling i några dygn på BB.

Ögon

Svullna ögon efter förlossningen är vanligt och barnet kan ibland ha svårt att öppna ögonen. Svullnaden lägger sig under de första dygnet.

Det kan också förekomma små blödningar i ögonvitorna på barnet. Det beror på att de har blivit utsatta för tryck under förlossningen och små blodkärl har brustit. Det gör inte ont, är helt ofarligt och försvinner efter ett tag.

Ögonen kan bli kladdiga och smetiga. Det tvättas bort med ljummet vatten. Tvätta ögonen utifrån och in mot näsroten.

Kräkningar

En del barn kräks efter måltid. Bli inte orolig för det. Kanske har barnet fått i sig för mycket mat. Det kan också bero på en omogenhet i magmunnen som inte sluter tätt. Då kräks barnet lätt, ofta i samband med rapning.

Utevistelse

Alla barn, inte minst spädbarn, mår bra av att vistas utom- hus. Det är svårt eller rentav omöjligt att ge några exakta regler för när man inte ska ta ut barnet. Det hänger inte enbart på temperaturen. Vinden och luftfuktigheten spelar lika stor roll. Det är alltså pålitligare att du själv känner efter hur det känns. För barnet i liggvagnen blir det faktiskt ganska varmt även när temperaturen är åtskilliga grader under noll – särskilt om man har suffletten uppfälld.

Viktigt är att barnets ansikte är fritt och att barnet kan röra armar och ben trots ytterplagg. Lämna aldrig ditt barn ute utan tillsyn när det är kallt. Efter promenaden kom ihåg att ta av barnet ytterkläderna, även om det sover.

Lämpligast sovställning för barnet är ryggläge med en mjuk kudde under huvudet.

Låt barnet vara nära

Att bli buren innebär för barnet en trygg övergång från moderlivet. Närheten och rytmen av bärande rörelser är utvecklande för barnet. Det är en gammal visdom.

Barn som bärs är ofta nöjda och harmoniska. Det beror på "lugn- och ro-hormonet" Oxytocin som utsöndras vid beröring. Anknytningen stärks. Den nära kontakten gynnar även amningen och har en gynnsam effekt på utvecklingen av barnets nervsystem och växlingen mellan sömn och vakenhet.

Barnavårdscentralen

Er barnavårdscentral får meddelande från BB när barnet är fött och vid utskrivningen från BB/BBViH. De kommer att kontakta er per telefon och boka tid för första besöket.

Med er BVC-sköterska kommer ni att ha täta kontakter. Speciellt under de första levnadsåren, men ända fram till skolåldern finns BVC som ett stöd för familjen.



Mamman

Under den första tiden efter förlossningen sover du sällan mer än 2–4 timmar i sträck. Tröttheten kan ibland kännas förlamande. Utnyttja därför alla små stunder för vila och sömn. Vila när barnet sover. Tillåt dig att stänga av telefon och be vänner och bekanta att vänta med sina besök under de första veckorna.

Tiden mellan förlossningen och efterkontrollbesöket hos barnmorska är tid för kroppen att återhämta sig. Inom några veckor har de flesta bristningar läkts och svullnaden i underlivet lagt sig.

Ditt humör kan svänga

Att komma hem kan vara en större ansträngning och mindre spännande än du väntat. Din kropp är trött efter förlossningen och graviditeten. Humöret kan svänga de första dagarna och du blir känslig för kritik mot dig själv och barnet. Detta kan utlösa många tårar och det kanske får de första dagarna hemma att förlora sin glans.

Ungefär 80 procent av alla nyblivna mammor upplever gråtattacker, "baby blues", under de första 1–2 veckorna efter förlossningen. Det går över och är helt normalt. Som nybliven mamma har du lätt till skratt och gråt. Det är av stort värde om du kan prata om dina känslor och tankar med dina närmaste.

Hygien

Hygien är viktigt att tänka på för dig som nybliven mamma. Duscha hellre än bada de första månaderna. Det räcker att tvätta med vanligt vatten i underlivet. Tvål torkar ut slemhinnorna och du får lätt klåda.

Använd binda, inte tampong. Byt ofta.

Avslag

Avslaget kommer från livmodern där moderkakan har suttit. Det är blodigt den första veckan och under den första tiden drar livmodern ihop sig och då kan blödningen variera något. Färgen på avslaget övergår sedan till mer brunaktigt. Så småningom blir det som en vitaktig och slemmig flytning. Avslagsperioden kan vara mellan 5–7 veckor.

Om blödningen åter tilltar, börjar lukta illa och du får feber eller ont över livmodern, ska du kontakta BB eller gynekuten.

Menstruation

Menstruationen kan komma redan efter någon månad, men låter ofta vänta på sig längre om du ammar. Ibland kan det gå upp till ett år innan du får din menstruation. När den kommer kan mjölken tillfälligt minska.

Eftervärkar

Efter förlossningen ska livmodern dra ihop sig till din normala storlek. Det kan vara smärtsamt, speciellt i samband med amning. Det kallas eftervärkar. Värme, Tens eller läkemedel (paracetamol eller Ibuprofen) ger bra smärtlindring.

Träning efter förlossning

Efter förlossningen är bukväggens och bäckenbottens muskler starkt uttänjda. Speciellt viktiga är knipövningarna som motverkar urinläckage. De stärker musklerna runt slidan så att du snabbt kan använda din upptränade knipförmåga i de situationer där bäckenbotten påfrestas, till exempel vid hosta, nysning, skratt, hopp, lyft och magmuskelträning.

Vid träning av bäckenbotten är det viktigt att man hittar rätt. Ligg i en avslappnad ställning.

Ritmiska knipet

Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen. Fortsätt knipa uppåt-framåt runt slidan och urinrörsmynningen. Sug in och lyft upp! Det ska kännas som ett lyft underifrån och uppåt i riktning mot naveln. Gör detta knip och håll kvar i minst två sekunder. Slappna av i minst två sekunder innan du upprepar knipet. Andas lugnt och känn att buk- och stjärtmusklerna är avslappnade. Detta knip kan du göra cirka tio gånger.

Långsamma knipet

Samma som ovan men nu försöker du hålla kvar knipet i bäckenbotten cirka 5–10 sekunder. Vila lika länge innan du upprepar knipet. Detta knip kommer du så småningom att kunna göra 5–10 gånger i följd.

Uthållighetsknipet

För att träna uthålligheten i dina bäckenbottenmuskler bör du någon gång under dagen knipa och hålla kvar knipet så länge du orkar.

De första månaderna efter förlossningen bör du knipa enligt programmet ovan fem gånger per dag och sedan fortsätter du minst två gånger per dag. Koppla ihop din träning med dina dagliga sysslor så kommer du lättare ihåg den!

Informationsbroschyr med gymnastikprogram efter förlossningen finns att få på BB.

Vid efterkontrollen hos barnmorska på MVC 8–12 veckor efter förlossningen kontrollerar barnmorskan din knipförmåga och undersöker att du kniper rätt.

Samliv

Det är mycket individuellt när sexlusten kommer tillbaka efter förlossningen. Det viktigaste är att ni tar er tid för varandra och pratar med varandra. Samlivet innehåller så mycket mer än själva samlaget.

Amning är inte ett säkert skydd mot graviditet, så det kan vara klokt att komplettera med något preventivmedel. Kondom och pessar + skum är bra preventivmedel under amningstiden.

Efterkontroll

Om du inte har fått tid till efterkontroll av din barnmorska på MVC, ring och boka en tid själv när du kommer hem.

Efterkontroll sker vanligen 8–12 veckor efter förlossningen.

Kost

När du ammar ska du äta allsidig kost och variera med mycket frukt och grönsaker. Vid trög mage rekommenderas katrinplommon, linfrö och vetekli eller receptfria "bulklaxantia" från apoteket.

Du kan äta i stort sett alla livsmedel under amningen utom insjöfisk.

www.livsmedelsverket.se

Partnern

Det är oerhört viktigt att du som partner blir medveten om din roll. Partnerrollen i dag handlar i stor utsträckning om att komma till insikt om vilka enorma möjligheter du har att påverka familjerelationerna. När ett barn kommer till världen förändras alltid familjerelationerna.

Som partner kan du ge det stöd som bara den närmaste kan ge. Ta vara på möjligheten att lära känna ditt barn. Mamma och partner kompletterar varandra genom olikheter i relationen till barnet. Det är fundamentalt viktigt att båda parter bidrar med närhet och kärlek, som är grunden för ett högt relationskapital.

Tänkvärt till partnern

Var tillsammans med ditt barn – då vinner du barnets förtroende. Sätt barnet och relationen i första rummet

Använd din kunskap och fantasi – du är unik. Ditt barn behöver dig.

Partnern kan göra allt utom att amma.

Amning

Bröstmjölken är den bästa födan för ditt barn. Den är exakt anpassad till barnets behov och oerhört lättsmält. Amning är inte bara mat. Det är ett sätt att lära känna och leva tillsammans med sitt barn. Amning ger värme, tröst, trygghet och tillfredsställer det behov av närhet som både mor och barn har.

Amning är något man får lära sig. Det är inte alltid lätt att komma i gång och amningsstarten kan vara tuff. De första dagarna har barnet kanske svårt för att suga, du kan ha problem med ömma bröstvårtor och barnet kan vara mycket sömngigt, alternativt mycket vaket.

BB-personalen finns för att hjälpa dig att lära dig om amningen.

Det finns olika skäl till att en del kvinnor inte kan amma, till exempel sjukdom eller medicinska faktorer. Det finns också olika skäl till att en del kvinnor väljer att inte amma. Det är bra om personalen på förlossningen och BB känner till om du inte tänker amma, så att du får den hjälp och det stöd du har behov av.

De första dagarnas amning

Redan från graviditeten finns det råmjölk i bröstet. Råmjölken innehåller all den näring och vätska som ett friskt barn behöver fram till dess att mjölken har runnit till.

Har barnet fri tillgång till bröstet de första dyggen behöver barnet inget annat än råmjölken. Täta amningar de första dyggen innebär också att mjölken rinner till fortare och gynnar en fortsatt god mjölkproduktion.

Efter några dagar, när den mogna mjölken börjar rinna till, är det vanligt att bröstet blir svullna och spända beroende på en ökad blodtillförsel och vävnadsvätska samtidigt som mjölmängden

ökar markant. Det är normalt och svullnaden försvinner efter några dagar. Besvären lindras bäst genom att amma ofta. Erbjud bröstet så snart barnet visar tecken på att vilja suga och var noga med att barnet får ett så bra tag som möjligt. Värme kan kännas skönt. Prova till exempel en varm dusch.

Bra utgångsläge för amning är kontakt hud mot hud. Att vara hud mot hud för mamma och barn gör att amningsreflexerna får komma i egen takt och det är lättare för mamman att känna av när barnet vill amma. Det blir en lugn och säker anknytning mellan mamma och barn.

Barnet lär sig sitt sugbeteende under de första veckorna. Därför kan det vara klokt att undvika napp och nappflaska under den här tiden.

Barnet använder olika sugteknik beroende på om det suger på bröstet eller på en napp. Det är viktigt att det först lär sig rätt "bröstteknik". En annan nackdel med att barnet suger på napp i början är att mjölken "rinner till" senare, eftersom bröstet då stimuleras mindre.

Ett samband mellan att barnet suger mycket på tröstnapp och risken för att mjölkproduktionen inte stimuleras tillräckligt effektivt kvarstår under hela amningsperioden.

Bröstvård under amningstiden

Låt bröstet lufttorkas efter amning. Bröstmjölken som finns kvar på bröstvårtan då barnet släpper taget är fet och steril. Den innehåller dessutom bakteriedödande ämnen och ämnen som motverkar svampinfektion.

Använd en stödjande bh utan bygel som inte sitter åt. Var noga med handhygien!

Amningsstunden

Att barnet får ett bra tag om bröstet är grunden för en fungerande amning.

Hitta en bekväm amningsställning, sittande med rak rygg, tillbakalutad eller liggande på sidan. Lägg ditt barn tätt intill, helt vänt mot dig oavsett vilken amningsställning du väljer. Kläm eventuellt ut lite bröstmjölk på bröstvårtan. Din bröstvårta ska peka mot barnets överläpp/näsa.

Du ser hur ditt barn söker med munnen. Ha inte för bråttom – en del barn behöver god tid på sig. När barnet gapar stort ska du föra barnet mot dig. Hakan och underläppen ska vara det som först möter bröstet och underläppen ska vara så långt från bröstvårtan som möjligt. Barnets huvud ska vara lätt bakåtböjt.

Hela bröstvårtan och stora delar av vårtgården kommer då in i barnets mun och barnet kan trycka ut mjölken med hjälp av tungan och underkäken. Näsan blir fri så att barnet kan andas utan att bröstet behöver hållas undan med fingrarna.

När barnet suger rätt är underläppen utåtvikt, underkäken arbetar rytmiskt, det rör sig i käkvinklarna och det syns inga "smilgropar" i kinderna. Ge inte upp om barnet inte får tag direkt. Försök igen!

Ta inte bort barnet, utan vänta tills det släpper själv eller somnar. Vill barnet suga mer, bjud även nästa bröst.

Är barnet piggt och sugvilligt är det oftast lätt att få amningen att fungera. Det händer dock ibland att barnet är trött och inte så sugvilligt. Dessa barn behöver längre tid för att lära sig.

Försök att ha tålmod, både du och barnet kommer att lära er så småningom. Ha barnet hud mot hud så mycket som möjligt. Låt gärna barnet söka bröstet själv då du ligger på rygg eller sitter

ordentligt tillbakalutad i sängen eller i en fåtölj. Sträva efter att upprätthålla en god mjölkproduktion genom att mjölka ur (med pump eller för hand) i väntan på att barnet börjar suga tillräckligt bra.

Nattamning

Det är normalt att barnet vaknar och behöver suga på natten.

Gör amningen så enkel och bekväm som möjligt.

- Ligg gärna och amma.
- Tänd inga starka lampor.
- Byt blöja endast om barnet har bajsat eller blöjan är genomvåt.

Barnet sover oftast lugnast i närheten av föräldrarna. Säker samsovning på natten innebär att barnet sover på rygg med huvudet högt uppe i föräldrarnas säng. Barnet ska ha ett tillräckligt stort fritt utrymme och ett eget täcke, för att det inte ska bli för varmt, och ansiktet ska vara fritt. Syskon ska inte sova intill det lilla barnet. Föräldrar som använder vissa läkemedel, nikotin eller har druckit alkohol rekommenderas inte att sova i samma säng som det nyfödda barnet.

Förutsättningen är att samsovning sker på ett säkert sätt. Läs mer om säker samsovning i Socialstyrelsens informationsbroschyr "Minska risken för plötslig spädbarnsdöd".

Hur ofta och hur länge ska barnet amma?

Grundregel: låt barnet själv få bestämma hur ofta och hur mycket.

Amma på barnets signaler, erbjud barnet bröstet när barnet är vaket och visar intresse för att suga. Det kan vara stora skillnader mellan olika barn – acceptera det!

Ett nyfött barn behöver ammas minst åtta gånger per dygn. De flesta barn vill suga med 1–3 timmars intervall fördelat över hela dygnet.

De flesta barn vill suga ungefär 10–20 minuter på varje bröst, men det är mycket individuellt. Amningstider på mer än 30 minuter på varje bröst är sällan nödvändiga. Tar amningen längre tid kan det bero på att barnet är trött eller har felaktig sugteknik. Det kan bero på att barnet ligger och småsuger halvt i sömnen. Då kan man mycket väl avbryta.

Några tecken på att barnet får tillräckligt med mjölk

- Barnet klunkar när det suger.
- Barnet verkar nöjd efter amning.
- Barnet kissar och bajsar flera gånger varje dag.
- Barnet ökar i vikt.

De flesta barn är mycket vakna på kvällen och förnatten. De behöver då mycket närhet och vill suga ofta. Det är helt normalt.

Efterfrågan styr tillgången på mjölk

Då barnet suger leder det till att ett hormon frisätts som stimulerar mjölkgångarna att tömma sitt innehåll. Det kallas utdrivningsreflexen. Så fort mjölkgångarna töms startar produktionen av ny mjölk. Efterfrågan skapar tillgång.

Ju oftare barnet suger desto mer mjölk bildas

För att det ska fungera krävs att barnet har ett bra tag om bröstet och suger effektivt samt att du låter barnet bestämma hur ofta och hur länge barnet vill suga.

Har barnet inte tillräckligt bra sugteknik innebär det att bröstet töms sämre, barnet får i sig mindre mjölk och bröstet stimuleras inte tillräckligt väl.

Det kan bli några jobbiga dagar och nätter då barnet vill suga ofta. Då är det viktigt att vila då barnet har sin viloperiod, oberoende av vilken tid på dygnet det är. Var noga med att äta och dricka ordentligt samt unna dig lite avkoppling då och då.

Det tar som regel ett par månader att etablera amningen väl.

Vad kan hindra utdrivningsreflexen?

Om mamman har ont, är trött, oroad eller stressad frisätts stresshormonet adrenalin. Det hämmar utdrivningsreflexen och leder till att barnet inte får i sig den mjölk som finns i bröstet. Bästa åtgärden är att vila. En varm dusch eller en varm rispåse strax före amning, bekväm amningsställning samt lugn och ro kan också underlätta utdrivningen.

För lite mjölk?

Många kvinnor känner då och då oro för att barnet inte får tillräckligt med mjölk. Då kan det vara lugnande att veta att mjölkproduktionen är en väldigt säker kroppsfunction, det är ytterst få kvinnor som inte kan bilda tillräckligt med mjölk.

Den vanligaste orsaken till att mammor känner sig oroliga för att de inte har tillräckligt med mjölk är att barnet plötsligt vill suga oftare än vanligt och inte verkar nöjd som tidigare.

Att barnet vill suga oftare behöver inte betyda att mjölmängden är mindre än tidigare. Det kan också vara tecken på att barnet "gjort ett språng i sin utveckling" och därför behöver mycket mer tröst, trygghet och närhet än tidigare.

Vila mycket, ät och drick ordentligt. Om du tror att du har mindre mjölk än tidigare, undvika tröstnapp och ge ingen annan mat under dessa dagar. Lita på att barnet kan reglera mjölmängden och amma på barnets signaler.

Mjölkproduktionen kan minska:

- om barnet tar för lite tag om bröstet och därför inte tömmer bröstet tillräckligt väl,
- om amningen begränsas,
- om utdrivningsreflexen är störd så att barnet på grund av det inte kan tömma bröstet tillräckligt väl,
- om mamman är sjuk eller väldigt uttröttad,
- under menstruationsdagarna längre fram under amningen.

Börjar man ge bröstmjölksersättning eller annan dryck till barnet får det till följd att mjölkproduktionen minskar på grund av att efterfrågan på mjölk från bröstet minskar.

För mycket mjölk?

Är bröstet spända kan det vara svårt för barnet att få ett bra tag. Ofta behövs det bara att man mjölkar ur lite för hand för att få det spända området runt bröstvårtan att bli mjukare.

Har man för mycket mjölk är det en fördel att bara amma ett bröst vid varje amning under en tid. Mjölkmängden minskar så småningom – tillgången anpassas efter efterfrågan.

Ibland kan det vara nödvändigt att pumpa ur bröstet lite. Det kan göras för hand eller med handpump. Elektrisk pump behöver sällan användas om man inte ska pumpa ut större mängder mjölk under längre tid.

Den urpumpade mjölken kan du spara. Bröstmjölk kan förvaras upp till 72 timmar i kylskåp (4+/-2 C). Färskrusen bröstmjölk kan förvaras i frys -20 C upp till sex månader. Fryst mjölk ska tinas långsamt. OBS – inte värmas i mikrovågsugn.

Mjölken kommer för fort

Hos en del kvinnor kommer mjölken så fort att barnet knappt hinner att svälja. Det kan hjälpa att mjölka ur lite innan man lägger barnet till bröstet. Man kan även pröva att hålla barnet mer upprätt vid amning. Många upplever också att mjölken kommer lite långsammare om man ligger ner och ammar. Kommer mjölken väldigt fort kan barnet lättare få luft i sig. Låt barnet rapa ofta!

Handmjölkning

- Värm bröstet innan med varma omslag, rispåse eller dusch.
- Ta tag om hela bröstet vid vårtgårdens ytterkant. Låt bröstet vila i handen med tummen på ovansidan. Håll sedan tumme och pekfinger som ett "C" precis där vårtgården går över till bröst.
- Tryck tumme och pekfinger mot varandra utan att flytta händerna. In och ihop, in och ihop i ungefär samma takt som barnet suger. Det kan dröja en stund innan utdrivningen kommer – ge inte upp.
- Arbeta runt hela vårtgården så att alla möjlkgångar töms runt hela bröstet.
- Fortsätt i samma takt så länge det droppar. Byt sedan bröst.

Det kan vara krångligt i början, men man brukar lära sig tekniken med lite träning.

På www.ammehjepen.no finns en instruktiv videofilm om hur man handmjölkar.

Såriga bröstvårtor

Det är aldrig normalt att det gör ont hela tiden när barnet suger. Den första tiden kan det göra lite ont i bröstvårtan de första sugtagen.

Blir bröstvårtorna såriga de första dagarna efter förlossningen beror det på att barnet inte ligger rätt vid bröstet och/eller har fel sugteknik. Första åtgärden är att rätta till det som är fel.

Oftast läker såret på någon vecka. Skulle såret successivt bli värre, eller om det inte är läkt efter två veckor, kan det vara tecken på infektion. Kontakta BVC eller amningsmottagningen då behandling kan behövas.

Tips vid såriga bröstvårtor

- Det är viktigt med noggrann handhygien.
- Värm bröstet före amning för att underlätta utdrivningen.
- Handmjölka tills utdrivningen kommer i gång innan du lägger barnet till bröstet.
- Om bara en bröstvårta är sårig kan du lägga barnet till det bästa bröstet först. När utdrivningen kommer i gång byter du till det onda bröstet.
- Andas långa andetag och försök slappna av.
- Låt bröstvårtan lufttorka efter amning.
- Avlasta bröstvårtan genom att skapa ett mellanrum mellan bh och bröstvårta. Till detta kan du använda en mjölkuppsamlare, vårtfuktare eller dylikt då och då under dagarna. Koka dessa varje dag.
- Undvika att använda engångs amningskupor då det gärna blir för tätt.

I vissa fall kan amningsnapp lindra vid såriga bröstvårtor. Ring BVC eller amningsmottagningen för råd och vägledning. En amningsnapp är alltid tänkt som ett tillfälligt hjälpmedel.

Om bröstvårtorna är väldigt såriga kan det vara skonsammast att under några dagar avlasta bröstvårtorna genom handmjölkning eller att pumpa ur mjölken och ge barnet mjölken med snips eller kopp. Undvik flaska om det är möjligt.

Mjökstockning

Mjökstockning uppstår när en eller fler mjökgångar har täppts till. Mjökken från den berörda delen av bröstet kan inte tömmas. Den stockade mjökken känns som en hård knöl i bröstet. Ofta känner man sig lite allmänpåverkad och får feber. Ibland blir bröstet ömt och rödflammigt.

Mjökstockning kan orsakas av exempelvis:

- trötthet och stress,
- att barnet inte haft fri tillgång till bröstet,
- att barnet inte har "rätt tag" om bröstet,
- amningsnapp,
- långa amningsuppehåll,
- att bröstet är stora, tunga och inte ges stöd under amning kan leda till att någon del får svårare att tömma sig – oftast på undersidan och utsidan av bröstet,
- att flödet hindras av åtsittande kläder, exempelvis bygelbehå,
- kyla kan liksom trötthet och stress leda till sämre utdrivningsreflex och därför öka risken för stockning.

Åtgärder

- Försök i möjligaste mån att hitta orsaken och undanröja den.
- Värme och vila är bra. Lägg gärna något varmt i din bh.
- Använd en stadig, stödjande bh.
- Amma ofta och variera gärna amningsställning. Låt barnet suga ur så mycket mjök som möjligt. Barnets sugande är den effektivaste hjälpen vid mjökstockning. Ge det stockade bröstet först. Värm bröstet precis före amning. Massera försiktigt med hela handflatan i riktning mot bröstvårten samtidigt som barnet suger.

- Syntocinonspray fem minuter före amning kan göra att bröstet töms bättre om inte annat hjälper. Det kan du få på recept på BVC, BB eller amningsmottagningen.
- Om barnet suger dåligt kan det vara nödvändigt att handmjölka eller pumpa antingen med handpump eller elektrisk pump (finns att hyra på BB).
- Smärtan kan lindras och febern kan sänkas med ibuprofen (exempelvis Ipren) eller paracetamol (exempelvis Alvedon).

Drick mycket!

Varar febern mer än två dygn bör amningsmottagningen eller läkare kontaktas.

Kost under amningstiden

Under amningstiden behöver mamman äta och dricka mer än vanligt. I flertal fall regleras det av sig självt genom ökad aptit och törst. Äter man regelbundna måltider och allsidig kost är det lättare att orka med barnet och amningen.

För senaste rekommendationer om amning och kost, se svenska Livsmedelsverket www.slv.se

Amning och rökning

Allt bruk av nikotin bör undvikas under graviditet och amning. Rökning under graviditet och amning ökar risken för plötslig spädbarnsdöd. Se till att ditt barn vistas i rökfri miljö.

Rökning ska aldrig förekomma i det rum barnet vistas eller sover i. Röker du mycket kan barnet reagera med skrikighet, blekhet, kräkningar och diarré.

Risken för övre luftvägsinfektioner och allergier hos barnet är större i familjer där någon röker.

Amning och alkohol

Alkohol har inga positiva effekter på amningen och det är viktigt att fundera på hur din förmåga att följa barnets signaler påverkas av bruk av alkohol. En förälder som druckit alkohol bör inte sova i samma säng som barnet.

För senaste rekommendationer om amning och alkohol, se svenska Livsmedelsverket www.slv.se

Här kan du få hjälp

Amningen är en konst och något som man lär sig. Framför allt under de första månaderna råkar många ut för större eller mindre problem. Klarar du av den första tiden har du igen det sedan. Låt det inte gå "för långt" innan du ber om råd och hjälp. I första hand vänder du dig till din BVC- sköterska. Är hon inte tillgänglig kan du även ringa till amningsmottagningen. Du kan också söka råd på Amnings- hjälpens webbsida www.amningshjalpen.se

Det bästa är förstås att förebygga problemen genom att:

- se till att barnet har rätt tag,
- ge barnet fri tillgång till bröstet (även nattetid),
- äta och dricka ordentligt och undvika att stressa i onödan.

För dig som inte ammar

Att inte amma kan vara ett val som du gjort och känner dig nöjd med. Det kan också vara en följd av problem som du inte lyckats lösa på annat sätt. I dessa fall kan det lätt kännas som ett misslyckande och frågor och kommentarer från människor i ens omgivning kan kännas jobbiga.

Det finns flera olika sätt att ge barnet mat för den som valt att inte amma, eller om barnet inte har kommit i gång att suga ännu. Det vanligaste är att mata med flaska. Har du för avsikt att komma i gång med amningen igen kan det ofta vara lämpligt att i stället mata barnet med exempelvis kopp eller snipa.

Om barnet inte ammas bör man sträva efter att matningen får ta lika lång tid som det skulle ha gjort om barnet ammades. Barnets matsmältning underlättas om barnet får vara i famnen då det får mat. Håll barnet nära dig så att det kan känna din lukt, få beröring av din hud och få ögonkontakt under matningsstunden.

För att underlätta barnets anknytning till dig/er som föräldrar, kan det vara klokt att det i första hand är någon av er två som ger barnet mat. broschyren "Till dig som flaskmatar" kan du läsa mer om flaskmatning. Den finns att få på BB-avdelningen.

Viktiga telefonnummer och webbsidor

BB-avdelningen, 0500-43 14 23, 0500-43 14 25, dygnet runt

BB-vård i hemmet, Skövde, 0500-43 14 19,
måndag–söndag kl 8.00–16.00

BB-vård i hemmet, Lidköping, 0510-852 64,
måndag–fredag kl 8.00–17.00

Kvinnoklinikens sjukgymnast, 0500-43 12 58,
måndag–fredag kl 9.00–11.00

Sjukvårdsrådgivningen, www.1177.se

Amningshjälpen – www.amningshjalpen.se