

# Amning – information till gravida och anhöriga, en vägledning på barnmorskemottagningen

BMM har en viktig roll i förberedelsen av föräldrarna inför amningsstarten genom att med utgångspunkt i amningsberättelsen samtala om den gravidas och medföräldrarnas tankar och attityder kring amning, normer inom familjen, tankar kring den egna kroppen, bröstet och tidigare amningserfarenheter.

Att vara väl förberedd under graviditeten har betydelse för möjligheten att lyckas med amningen. Det innebär att

- öka förståelsen om nyfödda barns behov den första tiden
- ge realistiska förväntningar på barnet och amningen
- ge praktisk kunskap om amning och hur man kan förebygga problem
- underlätta resan genom vårdkedjan med tydlig vårdplanering kring faktorer som kan påverka amningsstarten.
- göra en vårdplan för kvinnor med tidigare amningsproblem

Följande lathund finns som ett stöd för barnmorskan i sitt arbete med att informera om amning. **I röd text** finns påståenden eller frågor som kan användas för att inventera föräldrarnas befintliga kunskaper eller väcka deras tanke kring amning. I gruppssammanhang kan dessa frågor/påståenden användas för att stimulera diskussion. Målet är att barnmorskan får tillfälle att bidra med kunskap om amningens fördelar, innebörden av amning, nyfödda barns behov den första tiden och skapa realistiska förväntningar på barnet och amning.

**All information behöver inte ges- använd lathunden för att svara på de frågorna som föräldrarna har.**

## Förhållningssätt:

- Utgå från föräldrarnas funderingar
- Bekräfta föräldrarna i deras kunskaper och erfarenheter
- Fyll på med kunskaper som saknas
- Viktigt att uppmuntra medföräldrarnas delaktighet i diskussion

## Lathund - diskussionsfrågor och information

**Amningsrekommendationer. Hur länge är det bra att amma?**

enbart bröstmjölk till spädbarn fram till sex månaders ålder, och därefter komplettera med annan mat. Det är fördelaktigt om bröstmjölk utgör en del av maten under hela första levnadsåret eller längre.

**Olika alternativ. Är helamning det enda alternativet?**

Det finns många olika alternativ- helamma – delamma - ”hobbyamma”- enbart pumpa - inte amma alls.

Personal stöttar och ger råd oavsett beslut.

**Fördelar med amning. Vilka fördelar känner ni till om amning?**

Amning är inte bara mat, det är ett sätt att lära känna och kommunicera med sitt barn. Även i västerländska länder har 6 månaders helamning klara fördelar framför ersättning för både barn och mamma.

**Amningsstart. Vet ni om att amningsstarten kan vara tuff?**

Det är viktigt att du ber om hjälp. Amningen skiljer sig för varje mamma-barn par och går att lösa på många olika sätt. Det tar ofta mellan 1–2 månader för att etablera och känna sig trygg med amningen.

**Första amning. Vad är viktigt att göra när barnet är fött?**

Ta det lugnt. Ha inte bråttom med vägning, telefonsamtal, fika. Viktig med oavbruten hud-mot-hudkontakt i minst 2 timmar om möjligt. Det tar i genomsnitt 1 timma för barnet att hitta till bröstet själv.

**Hud-mot-hud och kroppsnära vård. Varför är hud-mot-hud så viktig?**

Nära kontakt mellan mamman och barnet ger möjlighet till fysisk närhet och underlättar amningsstarten genom att hålla barnet kroppsnära även när det är påklätt blir det lättare att läsa av barnets signaler.

**Tecken på hunger. Ska barnet ammas på bestämda tider?**

Följ barnets signaler; slicka på läpparna/pickar med huvudet/suger på knuten hand och småpratar.

**Amningsmönstret. Hur länge får barnet ligga vid bröstet?**

Dag 1: barnet kan sova länge efter första amningarna

Dag 2: barnet är hungrigt och suger mycket intensivt. Periodvis ammas barnet nästan konstant; då kommer mjölken igång snabbare och i större mängd. Det är normalt att barnet går ner i vikt. Lägst vikt vid 2½-3 d ålder.

Dag 3: mjölken börjar rinna till vilket ger något lugnare barn

Ett amningstillfälle innebär att barnet kanske vill suga i omgångar.

**Bröstmjolk och mjölkproduktion. När kommer mjölken igång?**

Råmjölken bildas i bröstet från mitten av graviditeten. Mjölken börjar ”rinna till” under tredje till fjärde dygnet. Brösten kan bli varma, spända, smärtsamma. Lär dig handmjölkning. Barnet ”ställer in” rätt mängd mjölk genom att tömma bröstet efter behov. Efterfrågan ger tillgång. Utdrivningsreflexen sker flera ggr under en amning.

**Amning och sömn. Ett vanligt påstående: det är bättre att flaskmata så att partnern kan mata och mamman kan få sova mer!**

Studier visar att kvinnor som helammar får mer sömn nattetid och känner sig inte tröttare än kvinnor som ammar delvis eller inte ammar alls. Det är trots den vetskapen viktigt att uppmuntra nyförlösta kvinnor att kompensera vakenhetstid på natten med att sova även på dagen.

Många barn vill amma nattetid och det är bra för mjölkproduktionen. Det finns mer mjölkproducerande hormon på natten! Bebisen beställer mat till nästa dag!

**Olika amningspositioner. Ett vanligt påstående: det finns bara ett sätt att lägga barnet till bröstet!**

Det finns flera olika amningsställningar. BB personal visar olika sätt att hjälpa barnet till bröstet. Prova dig fram och känn efter om vad känns bäst för dig.

**Bra tag. Ett vanligt påstående: Amning ska göra ont!**

Ett bra tag innebär att barnet har ett stort tag om bröstet (inte bröstvårtan). Felaktigt tag leder till skada, smärta och oftast för lite mat till barnet och problem med brösttömning och mjölkproduktionen.

**Vid förlossningskomplikation eller om barnet behöver extra vård. Vad händer om barnet inte kan vara hud-mot-hud med mamman och amma efter födelsen?**

Medföräldern kan om mamman behöver extra vård lägga barnet hud mot hud. Om barnet blir inlagt på barnavdelningen är det viktigt att komma igång med handmjölkning eller pumpning så snart som möjligt; helst inom 1 timma. Vid behov av tillmatning på BB matas barnet med kopp eller slang vid bröstet.

**Medförälder. Vad tror ni medförälderns roll är kring amning?**

Du är det viktigaste stödet. Tro på din partners förmåga att amma. Ge stöd med ”kringuppgifter” men lär dig även hur barnet ska läggas till bröstet, tecken på ett bra tag och hur man vet att barnet får i sig mjölken. Var lyhörd för barnets signaler. Ha barnet kroppsnära hos dig, så fort det inte ammar. Bär gärna barnet i bärsjal, då kommer det mycket nära. Då ges barnet fina stunder av fysisk närhet och kontakt.

**Amningsstarten – tips som kan underlätta. Vad är viktigt att tänka på under amningsstarten?**

Lita på kroppens förmåga att amma.

Tänk positiva tankar kring din egen förmåga, både som ammande och medförälder.

Viktigt att ge amning tid, kraft och tålamod.

Se till att ni får må så bra som möjligt, försök undvika saker som orsakar stress, kanske tänka annorlunda och låta livet stanna upp lite under de första månaderna i ert barns liv.

En ammande kvinna behöver få i sig näring, ät och drick mycket vatten. Vila så mycket du kan och kom ut i friska luften.

Vänta inte med att be om hjälp om ni behöver. Det allra mesta går att lösa. Efter utskrivning från BB-vård är barnhälsovården första kontakt vid behov av stöd. Ni kan också söka på närmaste Amningsmottagning.