



Råd om amning



Att lära sig måste få ta sin tid

Starten kan vara lite kämpig, men efter några veckor infinner sig oftast en fungerande rutin och dygnsrytm. Ge inte upp för tidigt. Ge dig och din baby denna tid och lita till er gemensamma förmåga. Fråga mycket och berätta ärligt om hur du mår och känner.

Vi ger lite grundläggande råd, men det finns mycket mer råd och hjälp att få på din mödra- och barnvårdscentral. Vid många BVC gör sjuksköterskorna även hembesök efter din hemkomst från BB och en del kvinnokliniker har särskilda amningsmottagningar för nyblivna mödrar. I många städer finns amningshjälpens "hjälpammor" som har stor erfarenhet och gärna hjälper till.

Bröstmjölken är barnets bästa föda men om man inte kan amma eller om bröstmjölken inte räcker fullt ut, kan BVC ge råd. Rådfråga för mer information.

Vi önskar dig all lycka med din baby!

- 6** Hur kommer mjölkproduktionen igång?
- 9** Hur vet jag att bebisen är hungrig?
- 11** Hur går amningsstunden till – praktiskt?
- 15** Vad behöver jag tänka på med min mat?
- 17** Vilka sorters fisk kan jag äta?
- 20** Lite kring olika problem som kan uppstå
- 21** Vad kan man göra åt såriga bröstvårtor?
- 22** Tips om man får mjölkstockning?
- 28** Var kan jag få mer hjälp och information?

Bröstmjolk är det nyfödda barnets naturliga föda men amning är också så mycket mer. Att amma är att lära känna varandra som mamma och barn, och starten på livet tillsammans. I början kan det vara en intensiv period av övning och prövning för båda parter, vilket kräver både närhet och tid. Ge också pappan eller annan partner möjlighet att finna sin roll, både som stöd men också som den person som kan ge närhet om bröstmjölken ges på kopp eller flaska så småningom.

Amning upplevs olika. Många föräldrar ser tillbaka på amningstiden som en underbar tid med starka känslor av närhet, värme och kärlek till barnet medan andra också minns hårt jobb, spända bröst, känslor av otillräcklighet negativa upplevelser av för mycket eller för lite råd och inte minst ... för lite sömn. I de flesta fall är det bådadera. I denna broschyr vill vi försöka ge dig grundläggande kunskap och råd men framförallt uppmuntran till att inte ge upp om det inte fungerar direkt. Lita på din egen förmåga men ställ även krav på stöd och hjälp från din omgivning. Längst bak i häftet finns tips om du vill läsa mer.

Skapa en lugn atmosfär

I många befolkningsgrupper är den första tiden med barnet en tid för avskildhet och möjlighet att amma. Delar av denna "filosofi" är att kunna dra sig undan och "boa ihop sig" första tiden med den nyfödda är viktig även idag för att komma i gång med livet tillsammans. Pappans eller annan partners praktiska stöd är ovärderligt särskilt om det finns syskon som ibland upplever svartsjuka vid amningstillfällena. Genom att dela på närheten till den nya babyn och genom att bära, bada tillsammans eller byta blöja skapas en känsla av samhörighet.



Amning ger både närhet och näring

Varje mammas bröstmjolk är anpassad till det egna barnet. Den är lättsmält, den ger skydd mot infektioner och kanske också mot vissa allergier och har även en långsiktig positiv effekt på barnets hälsa även efter att man slutat amma.

Bröstmjolk är näring och dryck men amning betyder också närhet till mammas välbekanta kropp. En närhet som ger lugn och tröst och en mjuk övergång till den ännu okända världen utanför livmodern. Det nyfödda barnet har en medfödd förmåga att söka och finna bröstet och uttrycka sin förmåga att suga. Ingen kan tyda dessa signaler bättre än du, men det kan behövas lite träning i början.

Att bära nära underlättar starten

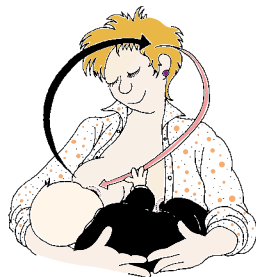
Att hålla barnet nära, gärna hud mot hud, eller med hjälp av sele eller sjal är ett bra sätt att lära känna och tyda barnets signaler. Barnet hör din röst och dina hjärtslag, känner din doft och din andning.

Börja gärna amma redan under de första timmarna efter födelsen. Barnmorskan lyfter i många fall upp barnet på mammas mage direkt efter då barnet är som piggast och börjar söka efter bröstet, för att lite senare somna och återhämta sig efter förlösningen. De första dagarna brukar bröstet bli spända när mjölken börjar bildas, så kallad mjölkstas. Man kan även känna stickningar och obehag i bröstet när barnet börjar suga på bröstvårtan. Det kan ibland kännas obehagligt och göra ont, men om barnet får suga ofta brukar det gå över efter några dygn. Det är lite av "träningsvärk" i bröstet innan den så kallade utdrivningsreflexen kommit i gång. Lite värme och mjuk massage av bröstet före amningen kan kännas lindrande.

Barnet bör ges obegränsad närhet till bröstet och få välja själv hur ofta och länge det vill ammas. Barn har olika behov utifrån sin individuella tillväxt och utveckling. Ju oftare barnet suger desto mer mjölk bildas. Mjölkmängden anpassar sig helt enkelt efter barnets behov.

Hypofysen

När barnet suger går nervimpulser till hypofysen. Hormonet prolactin frigörs och mjölk bildas. Hormonet oxytocin frigörs och bröstkörtlarna töms.



Så här fungerar det

Kvinnor har olika stora bröst och det finns inget samband mellan bröstens storlek, hur mycket mjölk som bildas eller vilken kvalitet som mjölken har.

- Under graviditeten bildas råmjölken (colostrum) Den finns alltså direkt efter förlossningen och under de första dagarna. Den är tjock, gul, krämig och mycket näringsrik. Den innehåller antikroppar som barnet behöver för sitt skydd mot infektioner.
- Brösten blir spända och ömma under slutet av graviditeten och i synnerhet de första dagarna efter förlossningen. Det beror på att bröstkörtlarna förändras och förbereder sig på att producera mjölk.
- Den spända känslan släpper vanligtvis inom några veckor efter förlossningen och brösten blir mindre och mjukare. Det är ett tecken på att kroppen har anpassat sig till amningen, inte att mjölken har sinat.
- Ny mjölk börjar bildas direkt efter avslutad amning.
- Efter ca 10 dagar övergår brösten till att producera den mogna mjölken. Mjölkmängden ökar och blir mer vit i färgen.

Tömningsreflexen

När barnet suger frigörs hormonet oxytocin. Detta medför att bröstkörtlarna pressas samman och mjölken förs ut i mjölkgångarna och vidare ut i bröstvårtan. Ibland är trycket så högt att mjölken sprutar ut. Hela denna process kallas tömnings- eller utdrivningsreflex. Livmodern påverkas även då barnet suger. Det känns som mindre sammandragningar. Det leder till att livmodern töms på blod och sekret och på sikt drar ihop sig till sin ursprungliga storlek. Tömningsreflexen kan påverka ditt stämningsläge och hållas tillbaka tillfälligt av trötthet, oro eller stress. Smärta från bröstet eller bröstvårtan, som kan bero på att barnet har ett felaktigt tag om bröstvårtan, kan också hämma reflexen. Mjölken finns, men hålls tillbaka av stresshormonet adrenalin. Om detta inträffar så försök använda de metoder du vet fungerar för dig, som till exempel djupa andetag, dämpad belysning, massage, varm dryck etc.

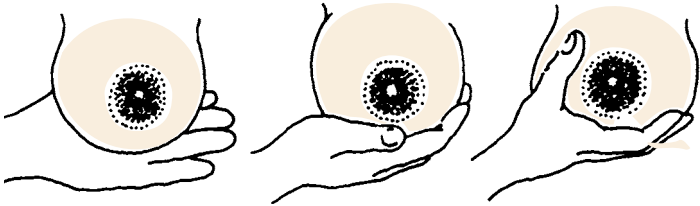




Nu vill jag suga!

Varje barn har sitt sätt att tala om att det är dags. Oftast är det bra att bjuda bröstet på de första tidiga signalerna och inte vänta för länge. Ett argt skrikande barn kan bli för ivrigt och får svårare att få ett bra tag om bröstet.

- Vanliga tidiga signaler på att det börjar bli dags är munrörelser, lite smackande och att barnet vrider huvudet och söker efter bröstet.
- Nästa fas kan vara att suga på fingrarna, röra på armar och ben lite irriterat och ge små ljud ifrån sig och slutligen det alla förstår – ett argt skrik. Bli ditt barn lättare upprört kan det vara bra att vänta med annat som brådskar, till exempel blöjbyte, men har du en lugn eller trött baby kan blöjbytet tvärtom verka uppiggande och underlätta amningstillfället.



Om du behöver stödja bröstet, så försök hålla under. Undvik att klämma eller dra i bröstet eftersom det kan störa utflödet av mjölk. Har du stora bröst kan en rullad handduk under bröstet vara till god hjälp.



Amning är något du gör ofta så gör det till en skön ställning för er båda. Rätt ställning som ger barnet ett bra tag om bröstet stimulerar mjölkproduktionen och minskar risken för ömma bröstvårtor. Om du känner dig osäker – be någon på BB eller BVC se på när du ammar.



- Du kan amma i många ställningar, så pröva dig fram till en eller flera som passar dig och ditt barn. Oavsett ställning så ska barnet ligga på sidan nära dig, med ansikte, axlar och mage vända mot dig och näsan i höjd med bröstvårtan.
- Sitt eller ligg bekvämt så att du inte spänner dig i axlar och nacke.
- Använd kuddar som stöd för både dig och barnet. Det finns särskilda amningskuddar som ger ett bra, stabilt stöd.
- För barnet till bröstet och inte tvärtom.
- Är bröstet för spänt och barnet har svårt att få tag så mjölka ut lite och massera mjukt med fingertopparna över vårtgården för att mjuka upp.
- Håll barnet så att munnen berör bröstvårtan. Då känner barnet doften av din hud och din mjölk och stimuleras att söka. Så fort du lägger barnet mot bröstvårtan öppnar det munnen. Hjälプ barnet så att munnen blir "full av bröst".
- Med barnets huvud tillbakaböjt och hakan fram precis som när vi dricker blir näsan fri och barnet kan andas utan besvär.
- Barnets tunga och underkäke pressar ur mjölken och käkmuskulerna arbetar rytmiskt så att huden vid tinningarna rör sig.
- Låt barnet suga ostört tills det släpper bröstet, verkar nöjt eller somnar.
- Gör paus för rap och eventuellt blöjbyte och erbjud andra bröstet om barnet vill.
- Om barnet är nöjt med ett bröst kan det vara lämpligt att börja med det andra vid nästa amningsstund, då blir mjölkproduktionen i bröstet lika.
- En del barn nöjer sig med ett bröst på dagen men vill ha båda på kvällen.

Barnet öppnar munnen stort så att hela vårtan och en del av vårtgården kommer in i munnen. Tungan ligger då väl under vårtan och underläppen är vikt utåt. Att lägga barnet rätt till bröstet kan i början ta lite tid. Vissa barn lägger upp tungan i gommen, smågnäller och söker ivrigt efter maten utan att komma rätt.

Andas lugnt, försök slappna av, prata eller nynna lugnande och börja om på nytt.

Om det gör ont när barnet suger, så sätt ett finger försiktigt i barnets munhåla så att det släpper och börja om igen. Rätt ställning och rätt tag om vårtan är viktigt, särskilt den första tiden, eftersom det förebygger ömma bröst och mjölkstockning.



Barnet bestämmer hur ofta och hur länge

Barnet väljer själv hur ofta och hur länge det vill ammas. Ju mer du ammar desto mer mjölk bildas. Mjölken kan inte "sparas" i bröstet. Nybildningen startar direkt när barnet har slutat suga.

En del barn vill ammas ofta, andra mer sällan. Vissa barn visar tydliga signaler när det är dags och andra är mer stillsamma. Bröstbarn äter i regel oftare än barn som får modersmjölksersättning.

Barnet kan äta ca 5-6 gånger per dygn, men de flesta äter från 6-8 upp till 10-12 gånger, särskilt under de första veckorna. Under de återkommande tillväxtperioderna när bröstmjölken behöver öka i takt med att barnet ska växa, vill barnet suga oftare.

Avbryt inte amningen så länge barnet suger bra. Mjölken som är rik på fett och energi kommer i slutet av måltiden och ger den mättnadskänsla som gör att barnet själv släpper bröstet.

Barnet är mest aktivt i början av amningsstunden och gör sedan små pauser. Är du osäker på om babyn är nöjd, så smek med fingrarna över kinden eller på huvudet för att se om barnet vill amma mer, eller om det var en tillfällig paus.

Amningens längd varierar mellan amningstillfälle och mellan olika barn från 5-10 minuter upp till en timme. De flesta barn suger med längre mellanrum på förmiddagen och tätare framåt kvällen, men även här finns stora variationer. När barnet blivit äldre äter det oftast färre gånger per dygn.

De flesta barn vill ammas på natten de första månaderna och ibland längre. Genom att ha barnet nära sig, inte tända upp så skarp belysning och inte byta blöja om barnet inte har bajsat, blir nattamningen lite enklare och alla somnar om lättare. Låt alltid barnet sova på rygg.

Du kommer att uppleva dagar och kortare perioder då barnet plötsligt vill äta oftare än det brukar. Detta kan bero på att barnet är inne i en så kallad tillväxtperiod som återkommer med jämna mellanrum. Det kan också bero på att mjölmängden och fetthalten varierar över dygnet och från dag till dag. Stress, oro eller trötthet kan påverka mjölmängden tillfälligt och kan vara en annan anledning till att barnet vill ammas lite tätare.



Trivseltecken som tyder på att amningen fungerar

BABYN

- Är vaken och uppmärksam och vill suga minst 5-6 gånger per dygn.
- Kissar 6-8 våta blöjor per dygn.
- Bajsar med jämna mellanrum (avföringen är från början svart och senare lös, grynig, gul eller grönaktig med syrlig lukt).
- Ökar i vikt (väg barnet vid besök på BVC).

Amning är mer än mat

Att ligga nära mammas varma hud, höra hennes andetag, rösten och de välbekanta hjärtljuden, samtidigt som man äter sig mätt, är det bästa för barnet ... men tänk även på dig själv.

Det är en stor omställning att få barn och barnet styr också en stor del av ditt dygn. Ibland är det svårt att få tid till sig själv och bristen på sammanhängande sömn gör det inte lättare. Försök att använda lugna stunder åt dig själv och tänk på att amningsperioden bara är en kort period av livet.

Att röra på sig

Motion ger bättre ork och bidrar till en välfungerande mage. Dagliga promenader med barnvagnen är en bra och enkel form av motion.

Drick när du känner dig törstig

De flesta kvinnor behöver extra vätska under amningsperioden, ibland upp till en liter extra per dygn. Många gör det till en vana att ha ett glas vatten tillgängligt vid amningsstunden.



Bra mat

Bröstmjölken innehåller alla de näringsämnen ditt barn behöver för att växa och utvecklas under sina första sex månader. Barnet tar den näring det behöver. För att du själv inte ska få för lite näring är det viktigt att du väljer bra och näringsrik mat.

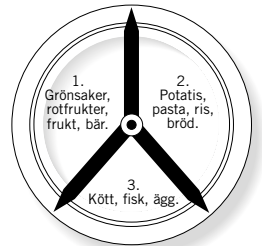
Amning kräver energi. Under graviditeten har kroppen lagrat fett som används när du ammar. Bra balanserad kost kan du få genom att:

1. FÖRDELA MATEN ÖVER DAGEN

Att äta bra ger bättre förutsättningar för att orka med långa dagar och ibland nattvak. Fördela maten över dagen, så tillför du energi när det behövs. Frukost, lunch, middag och ett par mellanmål är en bra fördelning som passar de flesta. Om man saknat bra matvanor innan är det ett bra tillfälle att införa det nu. Så småningom kommer babyn att börja äta mat och då är det bra att införa bra matvanor för alla.

2. VÄLJA MAT ENLIGT TALLRIKSMODELLEN

Tallriksmodellen visar bra proportioner av maten till lunch och middag. Utöver dem behöver du frukost och ett par bra mellanmål exempelvis frukt, smoothie, smörgås, yoghurt.



3. ÄTA VARIERAT

En enkel grundregel för att få alla näringsämnen är att äta många olika sorters livsmedel varje dag.

ÄT GÄRNA

- 500 gram frukt och grönt varje dag, till exempel två portioner grönsaker och tre frukter.
- fisk 2-3 gånger i veckan, se fisklistan på nästa sida.
- lättmjölk, naturell lättfil eller naturell lättyoghurt, cirka 5 dl per dag.
- flytande margarin eller olja till matlagning.
- kött, kyckling, ägg, bönor, linser eller ärtor varje dag.
- potatis, bröd, ris, pasta, bulgur eller liknande varje dag, i första hand fullkornsalternativ.

Du behöver lite mer av de flesta näringsämnen när du ammar. Välj särskilt mat som innehåller mycket D vitamin, omega 3-fett och folat (folsyra). Det är också bra att fylla på lagret av järn efter graviditeten genom att äta järnrik mat.

Bra källor till omega 3 fett: Fet fisk, till exempel lax, makrill och sill.

Bra källor till vitamin D: D-vitaminberikade livsmedel som mager mjölk, lättfil, naturell lättyoghurt och de flesta margariner, ägg och fisk. Solljus är också en viktig källa.

Bra källor till Folat/folsyra: Grönsaker, bönor, kikärtor, linser, frukt och bär, fullkornsprodukter.

Bra källor till järn: Kött, leverpastej, blodpudding och fullkornsbröd.

4. ÄT FIBERRIKT

En del mammor får problem med trög mage efter att de fått barn. Då är det extra viktigt att äta fiberrik mat. Fibrer finns i grovt bröd, grovt mjöl, flingor, grönsaker och bär. Ju mer skaldelar det finns kvar i säden desto högre blir fiberinnehållet i mjöl och gryn. Välj gärna fullkornsprodukter. Kokta grönsaker innehåller lika mycket fibrer som råa. Hel frukt är ett bättre alternativ än juice. Annan mat som kan hjälpa vid trög mage är katrinplommon, fikon, messmör/ost, fil och yoghurt istället för mjölk. Kom ihåg att dricka mycket vatten!

Jod

Du behöver också jod när du ammar. Använd jodberikat salt, men salta inte så mycket. Många mineral-, ört- och flingsalter är inte jodberikade. Läs på förpackningen.





Fisk och skaldjur

Fisk och skaldjur är rika på vitamin D, jod och selen, som är viktiga när du ammar. Fet fisk, som lax och makrill, innehåller också omega 3-fett. Ät därför fisk 2-3 gånger i veckan och välj olika sorter, både mager och fet.

Precis som när du var gravid måste du under amningsperioden tänka på att undvika sorter med förhöjda halter av kvicksilver, dioxin och PCB. Du bör inte äta dessa sorter oftare än 2-3 gånger per år.

FÖLJANDE FISKAR, SKALDJUR OCH FISKPRODUKTER KAN MAN ÄTA:

All odlad fisk
Alaska pollock
Ansjovis
Blåmusslor
Fiskbullar
Fiskpinnar
Flundra/skrubbskädda
Hoki
Hummer
Kolja
Krabba, det vita köttet
Kräftor
Kummel
Lax och laxfiskar
Lutfisk
Makrill
Pangasiusmal
Pilgrimsmusslor
Räkor
Rödspätta
Sardiner
Sej
Sik
Sill, även inlagd

Tilapia
Tonfisk på burk
Torsk

FÖLJANDE BÖR MAN BARA ÄTA NÅGON ELLER NÅGRA GÅNGER PER ÅR:

Abborre
Gädda
Gös
Haj
Lake
Lax, vildfångad från Östersjön,
Vänern och Vättern
Rocka
Röding, vildfångad från Vättern
Svärdfisk
Stor hälleflundra (Hippoglossus
hippoglossus)
Strömming
Surströmming
Tonfisk, färsk/fryst
Öring, vildfångad från Östersjön,
Vänern och Vättern

Se komplett lista på Livsmedelsverkets hemsida.

Alkohol, tobak och läkemedel

Alkohol har inga positiva effekter för amningen. Enligt nuvarande forskning innebär det dock inga medicinska risker för barnet om du dricker små eller mycket måttliga mängder alkohol när du ammar. Även om det inte överförs så mycket alkohol i bröstmjölken finns det andra negativa effekter med att dricka alkohol. Bland annat försämras omdömet och reaktionsförmågan.

Läs om andra effekter av alkohol i broschyren "Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig!" som ges ut av Statens folkhälsoinstitut. Be gärna Barnhälsovården om råd om föräldraskap och alkohol.

Hos mammor som röker följer nikotin med i bröstmjölken och det gäller även för snus eller nikotinersättningsmedel. Vissa barn kan reagera med sugstrejck, illamående, ont i magen och diarré.

Om du röker och har funderat på att sluta, så är tiden när du är gravid eller ammar absolut rätt tillfälle. Rökning i hemmet ökar även risken för att barnet ska utveckla allergier i luftvägarna. Därför är det bra om ingen röker inomhus.

Många läkemedel överförs till barnet via modersmjölken i sådana mängder att de kan påverka barnet. Vanliga receptfria läkemedel mot värk och feber kan användas i normal dos utan att det påverkar barnet. Rådgör alltid med apoteket, din läkare eller BVC om du är osäker.



Om fortsatt amning

Det är du och ditt barn som tillsammans avgör när amningen ska trappas ned och avbrytas. Bröstmjolk är barnets bästa mat under de första 6 månaderna, men amma gärna längre. Omkring 6 månaders ålder, men inte tidigare än 4 månader, rekommenderas att man börjar ge smakportioner av annan mat. Bröstmjölken skyddar tarmslemhinnan när man successivt börjar ge barnet annan mat som det inte har träffat på tidigare. Vid 6 månaders ålder är det viktigt att man börjar introducera annan mat för att barnet ska få tillräckligt med näring.

Många mammor fortsätter att amma länge morgon och kväll, för att få en mjuk start och en skön avslutning på dagen. I vissa kulturer och samhällen ammar man i flera år.

Det har även diskuterats om mjölksockret i bröstmjölken orsakar karies om barnet hinner få tänder under amningsperioden. Detta har inte kunnat bekräftas. Bröstmjölken stärker det immunologiska skyddet mot infektioner även i munhålan, men så snart barnet har tänder och får annan mat och dryck bör man starta "övningarna" med tandborsten.

Det viktiga är att avslutningen på amningsperioden sker mjukt under en längre period. Det är bra för barnets matsmältning och för att mjölken ska minska långsamt och utan obehag. Det kan även vara en känslomässig process. Du kan alltid återuppta amningen om du själv eller ditt barn reagerar negativt.

När livmodern drar ihop sig under amningen återgår den snabbare till sin normala storlek. Dessutom gör fullamning att tiden till ägglossning och menstruationens återkomst brukar förlängas.

Tips vid några vanliga problem



De flesta problem kan lösas. Pröva inte själv för länge utan sök hjälp och råd. Kontakta din mödravård eller barnvårdscentral. Apoteken har kunskap om hjälpmedel och många sjukhus har en amningsmottagning. I de flesta städer finns även amningshjälpen med hjälpmammor som har stor erfarenhet.

Platta eller inåtvända bröstvårtor

För små bröstvårtor är ovanligt men ibland kan bröstvårtan vara platt eller inåtvänd så att barnet har svårt att få tag. Lätt massage eller en stunds pumpning med handpump innan kan få bröstvårtan att resa sig. Redan på BB avdelningen kan du få hjälp med detta, kanske med hjälp av en elektrisk pump. Fungerar det inte kan amningsnapp vara en tillfällig lösning.

Hicka, rapa, kräka?

Många barn får hicka under måltiden, får svårt att suga och man får ta paus. Det brukar avta med åldern. Barn som suger kraftfullt eller snabbt brukar behöva rapa. Det sker lättast genom att man håller barnet lite rakt mot axeln, klappar försiktigt på stjärten och masserar på ryggen. En del barn behöver aldrig rapa.

Det kommer ofta en spottning eller mindre kräkning i samband med rapningen eller efter amningen. Det beror på att övre magmunnen hos de minsta barnen inte är färdigutvecklad. Det är helt ofarligt och påverkar inte barnets viktuppgång.

Ömma och såriga bröstvårtor

DET KAN BERO PÅ:

- Fel sugteknik. När barnet har fått rätt tag om bröstet förebyggs ömma och såriga bröstvårtor.

- Bröstvårtan är uttorkad av för mycket tvätt eller för stark tvål.

- Att bröstvårtan blivit fuktig av våta inlägg. Lufttorka efter varje amning.

Om du har fått sprickor eller sår på vårtorna kan det hjälpa att smörja dem med bröstmjölk före och efter amningen. Bröstmjölken är ren och innehåller fett, så den gör huden mjuk och smidig.

Den har dessutom en unik läkande effekt och skyddar mot bakterieinfektioner. Tvätta först händerna noggrant innan du rör vid eventuella sprickor eller sår.

Börja amningen vid den minst ömma eller såriga bröstvårtan, eftersom barnet suger kraftigast i början. Vid svåra besvär kan du använda en mjölkuppsamlare som finns på apoteket. Fyll den med bröstmjölk och stoppa den i behån för att "behandla" vårtorna under timmarna mellan amning. Amningsnapp, som finns på apoteket, kan vara en utväg om besvären är svåra.

Torsk / Svampinfektion

Om barnet har så kallad torsk, en vit beläggning på tungan eller insidan av kinderna orsakad av en jästsvamp, kan detta vara en anledning till att sårerna på bröstvårtan inte läker. Det kan hjälpa att pensla lite mineralvatten som innehåller natriumbikarbonat, till exempel soda- eller vichyvatten, på tungan några gånger om dagen. Infektionen kan finnas även på bröstvårtorna som då också kan behöva behandlas. Detta är ett vanligt problem som barnavårdscentralen kan mycket om.

Bröstoperationer

Storleken på bröstet brukar inte spela någon roll om det går att amma eller ej. Om man genomgått någon typ av operation av bröstet; förminskat, förstorat eller tagit bort ett bröst behöver inte heller det betyda att det blir bekymmer. Det varierar från person till person och det är alltid värt att testa om det går att amma, helt eller delvis. Prata med din BVC sköterska om det känns obehagligt eller om du undrar.

Mjölstockning

Mjölstockning gör att bröstet blir hårda, ömma knöliga och ibland får röda strimmor. Du kan också få influensaliknande symtom som feber, frossa och värk i kroppen.

MJÖLKSTOCKNING KAN BERO PÅ:

- Barnets tillgång till bröstet är begränsad.
- Att bröstet inte töms tillräckligt under amning.
- Stor mjölkproduktion.
- Felaktig sugteknik.
- Tryck mot bröstet.
- Hårt åtsittande behå eller kläder.
- Kyla och drag mot bröstet.
- Tillfällig stress och oro.

Om detta händer dig bör du först pröva med att amma oftare än vanligt och vara noga med att barnet ligger bra till bröstet och har rätt sugteknik. Börja med det bröst som ömmar mest eftersom barnet suger mest aktivt i början. Känns bröstet fortfarande hårt efter amningen är det viktigt att mjölka ur det ytterligare. Tag lite olja på handen och massera bröstet lätt och mjukt, där stockningen sitter.

Prova olika amningsställningar så att bröstet töms (till exempel kan man prova att stå på alla fyra i sängen och ge bröstet till barnet som ligger på rygg).

Massera bröstet mjukt med dina fingertoppar över det hårda området medan du ammar. Massera ut mot – inte på bröstvårtan. Värm bröstet före amning eller urmjolkning med fetvadd eller ylleinlägg i behå. En varm dusch, ett bad eller en stunds vila kan också hjälpa. Om du inte behandlar mjölstockning och det har uppstått en bröstinflammation så får du stigande feber och mer smärta i bröstet. Då behöver du medicinsk hjälp av barnavårdscentral eller läkare.

En bra rutin för att förebygga är att känna igenom bröstet efter varje amning så att det inte känns ömt eller hårt någonstans och i så fall låta barnet suga lite till eller handmjölka så det känns mjukt överallt.

Sugstrejk

Barnet vill inte läggas till bröstet, är allmänt irriterat eller skriker argt. Det kan bero på många orsaker så här gäller det att ha tålamod och försöka förstå. Undvik flaskor och nappar under de första veckorna. Man kan skapa en så kallad ”tutförvirring”, det vill säga att barnet inte klarar två helt olika sugtekniker. Mjölka ur lite för hand och stryk på bröstet innan du lägger barnet till bröstet. Då kommer tömningsreflexen igång och barnet känner doften av mjölk.

Försök att skapa lugn och ro, sjung, vagga och trösta. Släck ner belysning och försök avleda. En ny blöja och en extra rap kan också hjälpa, eftersom luft i magen kan ge en falsk mättnadskänsla.

Du kan också ge lite bröstmjölk på tesked eller med kopp så att värsta hungern stillas. Prova sen på nytt och tänk på hur du lägger barnet till bröstet, för att underlätta andningen.





Magknip eller gaser

Det bullrar i magen och babyen är ledsen. Då kan det behövas ett visst detektivarbete för att finna orsaken och lämpliga åtgärder.

HÄR FÖLJER NÅGRA RÅD:

- låt barnet suga tills det släpper bröstet och verkar mätt. Då är det större chans att den fettrika och mättande mjölken hinner komma.
- Pröva att låta barnet rapa en extra gång.
- Ibland kan massage ge lite lindring. Gör mjuka rörelser på magen, gärna med lite babyolja på handen. Avsluta med att mjukt föra benen mot barnets mage så kanske lite luft kommer ut. Hör gärna med BVC om mer råd!
- Kan det vara något som du själv ätit som påverkar? Vissa barn reagerar på mat som gör mammans mage lite orolig, till exempel, lök, baljväxter, stora mängder mjölk eller mycket kaffe.

För lite mjölk

Den vanligaste orsaken till för lite mjölk är att barnet har fel sugteknik i början av amningsperioden och därför inte stimulerar mjölkbildningen i bröstet. Det kan också bero på plötslig stark stress, oro eller sjukdom hos mamman.

Om det är möjligt, försök att få mycket tid till er själva, och försök minska ner på "måsten" som kan kännas stressiga. Ibland kan man be personer i omgivningen om lite extra stöd så man kan koncentrera sig på detta lite extra några dagar.

Bär barnet nära din kropp, gärna hud mot hud och passa på att vila då barnet sover. Amma ofta, låt barnet suga så länge det vill och tänk på att rätt tag och sugteknik stimulerar produktionen av mjölk.

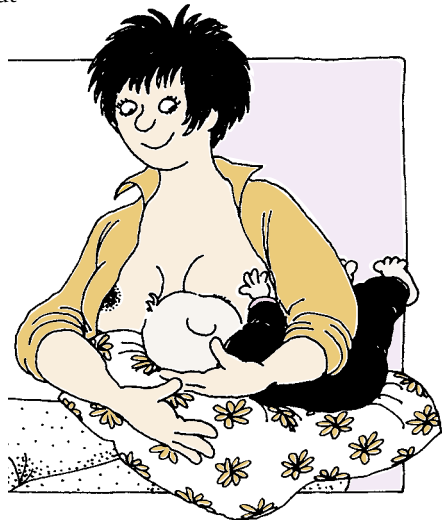
Var noga med att dricka själv när du är törstig. Undvik att ge barnet modersmjölksersättning, det kan öka mättnadskänsla och störa fortsatt amning.

För mycket mjölk

För mycket mjölk är oftast ett tillfälligt problem under första tiden innan det blivit balans mellan tillgång och efterfrågan. Bröstet blir spända och barnet har svårt att få tag. Ibland tar barnet bröstet och suger fint, men släpper sen och skriker argt. Läcker bröstet mycket mellan amningarna och inläggen snabbt blir våta, så kan en uppsamlingskopp som finns på apoteken vara bra.

Om barnet kräks mycket, verkar få ont i magen efter amningen och /eller har många lösa avföringar kan du prova med att:

- Mjölka ur lite för hand före amning för att lätta på trycket.
- Låta den första starka strålen spruta ut innan du lägger barnet till bröstet.
- Amma bara på ena sidan.
- Amma med barnet "sittande" i upprätt ställning för att underlätta rapning.
- Göra pauser – om barnet går med på det.
- Amma liggande, för då rinner mjölken långsammare.



Urmjölkning

Ibland kan man behöva mjölka ur bröstet. Det kan göras för hand, med en manuell eller med en elektrisk pump. Om man gör det för hand kan det krävas lite träning. Varma händer, ett varmt bröst och lite lugn och ro underlättar.

- Tvätta händerna och ta fram en ren skål/mugg till mjölken.
- Starta utdrivningsreflexen genom att stryka med fingertopparna över bröstet fram mot bröstvårtan under några minuter.
- Kupa händerna runt bröstet och massera med ett mjukt tryck från bröstkorgen och ut mot bröstvårtan.
- Massera/rulla bröstvårtan mjukt mellan fingertopparna.
- Håll en tumme och ett pekfinger mitt emot varandra vid vårtgårdens ytterkant.
- Tryck bakåt mot bröstkorgen, pressa ihop fingrarna och tryck framåt. Du kan behöva upprepa några gånger innan mjölken kommer.
- Upprepa rytmiskt och rotera runt vårtgården med tumme och fingrar så att du tömmer samtliga mjölkammare.

Om du vill spara mjölken ska den kylas och ställas i kylskåp så snart som möjligt där den håller upp till 3 dygn. Bröstmjolk kan även frysas, efter max ett dygn i kylen och håller då i sex månader. Blanda aldrig kall och varm mjölk.

Trött baby

Vissa barn har ett lugnare temperament och äter inte lika ofta som andra. Ibland kan det ge upphov till funderingar, när man ännu inte lärt känna varandra. Om din baby är trött när det är dags för mat kan blöjbyte, mindre kläder och vädring av rummet vara uppiggande.

Om barnet vägrar ta det bröst som erbjuds, kan du luras lite. Utan att vända barnet, flyttar du över till andra sidan, så att samma kind ligger mot bröstet.

Förkyld

Om barnet är snuvigt kan amningen underlättas om barnet sitter mera upprätt och av att du droppar i bröstmjolk i koksaltlösning eller näsdroppar före måltiden. Barnet behöver ofta äta små men täta måltider för att orka med under förkylningen. Ge inte upp för tidigt om det krånglar.

Vissa barn är mer känsliga än andra för att ha näsan fri.

Undvik starkt doftande tvål, deodorant, tobaksrök eftersom det kan vara anledningen till att barnet "avvisar" bröstet.



INFORMATION PÅ INTERNET

- 1177 – råd om vård på webb: www.1177.se
- Amningshjälpen: www.amningshjalpen.se
- Livsmedelsverket – kost vid amning www.slv.se
- Statens folkhälsoinstitut: www.fhi.se

BÖCKER

- Lättare att amma, E Kylberg, Gothia 2011
- Amningsboken, K Svensson & M Nordgren, Natur och Kultur, 2002

Texten har utvecklats i samarbete med barnsjuksköterska Berlith Persson och har faktagranskats av dietist Jenny Van Odijk och barnläkare Mehari Gebre-Medbin

Amning är det bästa sättet att mata ett spädbarn eftersom bröstmjolk ger en idealisk balanserad kost och skyddar mot sjukdom och även ger flera andra fördelar för både barn och mor. Vi rekommenderar att du pratar med BVC innan du beslutar om hur du matar ditt barn. Du bör också prata med BVC för hjälp med förberedelse inför och upprätthållande av amning. Om du väljer att amma är det viktigt att du äter en hälsosam och balanserad diet. Modersmjölksersättning är avsett att ersätta bröstmjolk när mammor väljer att inte amma eller om de av någon anledning inte har möjlighet att amma. Ett beslut att inte amma, eller att delvis ge ersättning på flaska, kommer minska mängden bröstmjolk. Om du av någon anledning väljer att inte amma, kom ihåg att ett sådant beslut kan vara svårt att ändra. Att använda modersmjölksersättningar har också sociala och ekonomiska konsekvenser som måste beaktas. Modersmjölksersättning bör alltid tillredas, användas och förvaras enligt anvisningarna på paketet, för att undvika risken för ett barns hälsa.



Få mer information och tips – www.nestlebarnmat.se
Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution av barnhälsovården
Telefon 020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com