

Amningsråd på BVC

1. Amningsråd från första besöken på BVC

Amningsstarten kan vara svår och all information kan inte ges vid första kontakten. Vissa insatser är viktiga vid det första mötet, medan andra kan varvas in i besöken framöver.

Frågor vid det första mötet:

- Hur länge önskar mamman amma?
- Har barnet efter förlossningen fått ligga hud mot hud och hittat bröstet själv?
- Vilka amningsråd mamma har fått på BB? Gå igenom det tillsammans innan amningsobservationen.

Amningsobservation är grunden i det första mötet.

Tips: Starta med vägning, mätning och kontroll av barnet. I samband med att barnet vaknar skapas förutsättning för amning och amningsobservation.

En liten justering av läge och teknik kan förebygga problem och leda till en mer väl fungerande amning framöver.

Se bilaga; ”Amningsobservationsformulär”

Förhållningssätt vid amningsobservation

- Var lyhörd efter hur mamman upplever amningen
- Invänta mamma och barnet-observera, innan du föreslår justeringar
- Titta tillsammans med mamman/partnern, berätta vad du ser
- Tydliggör det som är bra men även det som kan förbättras
- Bekräfta mammans förmåga att amma, undvik kommentarer om bröstets utseende.
- Justera-visa mamman hur hon ska utnyttja barnets eget reflexsystem och kapacitet
- Lita på mammans och barnets förmåga
- Ha tid och visa tålamod

Förstärk mammans kunskap med information om

- Tecken på ett bra tag
- Bekväma amningspositioner
 - vid korsvisfamntag visa hur mamman kan ändra till famntag
 - vid upprättsittande amningspositioner visa hur mamman kan luta sig bakåt för att kunna slappna av och får fördel av tyngdkraften. Tänk ”laid-back”!
- Vikten av att ta loss barnet och göra om taget om det inte ser bra ut och/eller gör ont.
- Tecken på bra mjölkintag: välfungerande amning vid 3-5 dagar
- Att vänta med tröstnapp tills amningen fungerar utan problem.

Dokumentera observationen och vilken information och råd som givits

Tecken på ett bra tag

1. Den första svedan går över inom kort
2. Runda kinder
(inga gropar i kinden och mungipan syns inte)
3. Hakan pressas djupt in i bröstet
(inget mellanrum mellan hakan och bröstet)
samt en stor dubbelhaka
4. Käkmusklerna arbetar
5. När mjölken börjar rinna till, sväljer barnet vid bröstet
6. Bröstvårten skall vara rund efter amning,
inte ihop klämd eller sned



Ändra amningspositionen:
från korsvisfamntag till famntag



När barnet har fått bra tag smyg försiktigt under med den andra handen för att hålla barnet på underarmen.

Sänk axlarna och låt överarmarna hänga rakt. Luta sedan bakåt för att avlasta armarna.



Laid-back amning:
tyngdkraften håller ihop mor och barn

Fungerande amning vid 3-5 d

Positiva tecken på att amningen fungerar och att mjölken kommit igång inom ca 3-5 dygn:

- Barnet får ett bra tag om bröstet.
- Barnet ammar lugnt på bröstet, suger med långa djupa sugtag och det hörs att barnet sväljer
- Bröstet känns mjukare efter amningen
- Barnet kissar blek, luktlös urin flera gånger per dygn
- Barnet bajsar gult flera gånger per dygn
- Barnet börjar öka i vikt

2. Fortlöpande information

Förstärk mammans förståelse av sitt barns signaler och ett normalt amningsmönster och dess betydelse för mjölkproduktionen:

- Undvik blöjbyte innan amning för att inte stressa ett redan sugvilligt barn. Blöjbyte kan användas senare under amningsstunden för att väcka barnet för att ta bröstet igen.
- Helammade barn suger i snitt 8-14 ggr/d och det är normalt med ”fler rätters mål”
- Vikten av den täta amningsperioden som oftast inträffar på kvällen eller förnatten
- Nattamning ger prolaktin utsöndring som ger ökad mjölkproduktion i fortsättningen. Det ger också bättre sömn för både mor och barn
- Undvik tröstnapp tills amningen är etablerad, risk att barnet somnar om istället för att lägga in ny beställning. Kan även orsaka problem med s.k. ”tutförvirring”

Amningsmönstret: fortsättningsvis

- Barnet ammas i snitt **8-14 ggr/d** (Kent 2006)
- Oregelbundna intervall, ”flerrätters mål”
- **Glesare amning på morgonen**
 - stor mjölmängd
 - barnet kan bli mätt på ett bröst
- **Tätare amning på kvällen/förnatten**
 - lägre mjölmängd
 - ammas på båda sidor i omgångar, småskrikigt och kommer inte till ro

Den täta amningsperioden

Brösten hålls relativt tömda

- Mjolkstockning förebyggs
- Beställning läggs inför nästa dagen
- Lägre mängd mjölk ger högre halt fett

Desto bättre bröstet töms, ju högre fetthalt får mjölken

Kvällsmjölken är INTE Blaskig

3. Spända bröst

Många kvinnor får spända bröst samt ett överskott i mjölkproduktionen i samband med att mjölken rinner till dag 3-4. Vanliga råd som ges på BB som kan behövas upprepas är:

- Under det akuta skedet med spända bröst kan Cottermanshandgrepp och handmjölkning användas för uppmjukning av bröstet före amning.
- ”Amma färdigt första bröstet”, vilket innebär att en stor del av ett ”flera rätters mål” sker på ett och samma bröst. Detta för att uppnå bra brösttömning som gör att bröstet mjukas samt så att barnet får i sig den allt fetare mjölken.
- ”Erbjud sedan andra bröstet”. Om det kvarstår spänning efter ingen alternativt lite amning i det andra bröstet gör att överskottet dämpas, så undviks problem med överproduktion framöver.

Se bilaga; [Informationsblad för familjen: Spända bröst.](#)

När det eventuella överskottet i mjölkproduktionen har minskat, är det viktigt att stämna av med mamman. Många kvinnor som har upplevt att barnet har varit nöjt på ett bröst får problem med missnöjda barn om de fortsatt amma bara ett bröst efter några veckor.

- ”Låt barnet suga på samma bröst tills bröstet känns mindre påfylld. Erbjud sedan andra bröstet”
- Följ barnets signaler om hur ofta det vill amma, om det vill amma ett bröst åt gången, båda brösten eller amma i omgångar. Avbryt inte amningen där barnet har ett bra tag om bröstet. Då kommer barnet att få i sig rätt mängd mjölk med rätt mängd fett.

Cottermanshandgrepp

Vid spända bröst där handmjölkningen är smärtsam och inte ger någon bra effekt

- Omedelbart före varje amning/ pumpning
- Utför ett jämnt försiktigt tryck in mot kroppen
- Trycket riktas mot området där värtgården möter basen på bröstvärtan
- Börjar trycka långsamt och försiktigt och öka på trycket successivt
- Tryck i 1-3 min (minst 30 sekunder).
- Släpp trycket långsamt
- Handmjölka

65

Mamman trycker med alla fingertopparna vid basen på bröstvärtan




- Precis innan amning eller pumpning
- Tryck mot området där värtgården möter basen på bröstvärtan
- Håll i minst 30 sekunder
- Handmjölka

62

4. Tillmatning med modersmjölkersättning: insatt på BB

Kvinnor med barn som suger vid bröstet, men där barnet också tillmatas med modersmjölkersättning behöver extra stöd med övergång till helamning.

Se bilaga; [Informationsblad för familjen: Tillmatning och övergång till helamning/ Råd om amningen inte fungerar](#)

- Begränsa tillmatningsmängd och frekvens (t.ex. 20 ml x 6).
- Om barnet är friskt kan matningsschemat vara lite flexibelt för att tillåta frekventa amningar
- Använd amningsobservation för att utvärdera barnets mjölkintag vid bröstet. Matvikt kan tas vid tecken på bra mjölkintag
- Vid tecken på bra mjölkintag vid bröstet (amningsobs och/eller matvikt) kan mamman avvakta med nästa tillmatning och ”amma fritt”.

Informera mamman om:

- tecken på att mjölken börjar komma igång
- tecken på bra mjölkintag vid bröstet
- tekniker för effektivare amning (växelamning och bröstkompressionsteknik)
- att det är normalt med utökad amning i samband med minskning på tillmatningen

Kvinnor med barn som inte suger vid bröstet behöver extra stöd med pumpning och matning samt råd kring en amnings- ”omstart”. Om barnet inte kommit igång med effektivt sugande öka matningsmängden och frekvensen efter barnets behov. Följande råd ges på BB:

- dag 3 (48-72 timmar): 30-40 ml x 6
- därefter: 10 ml ökning/ mål/ d
- om barnet är missnöjt: -erbjud 10-20 ml till
- vid 7-10 d: **80-120 ml/mål**
- fr.o.m. 10-14 d: **150 ml/ kg/d** eller se produktinformation modersmjölksersättning
- Koppmatning används på BB. Vid utskrivning kan familjen fortsätta koppmata i hemmet under ett par dagar för att ge amningen en chans att komma igång.
- Om barnet inte kommer igång med amningen och matas mer än 40-50 ml per mål (efter 4-5 dygns ålder), kan familjen behöva övergå till flaskmatning.

Se bilagor;

[Informationsblad för familjen: Handmjölkning eller pumpning av bröstmjölk](#)

[Informationsblad för familjen: Tillmatning och övergång till helamning/ Råd om amningen inte fungera](#)

Övergång till helamning

Vid tecken på bra mjölkintag-
”amma fritt”

- Avvakta med nästa tillmatning
- Amma oftare
- Amma båda brösten
- Växelamning, bröstkompressioner Vb.

**Snabb övergång till helamning minskar risken
för problem med mjölkproduktion**

5. Problem vid amningsstart

T.ex. smärtsam amning/ långa amningstider/ problem med viktuppgång

Amningsproblem fixas med amningsåtgärder; var försiktig med råd om att ge ersättning

- Börja alltid med amningsobservation och justeringar till läge och teknik.
- Ge fortlöpande stöd och information om det normala amningsmönstret

Kvinnor med barn som inte suger/ suger ineffektivt eller vid smärtsam amning behöver stöd med regelbunden pumpning, matning samt med fortsatt amningsförsök.

Fortsätt träna amningen

- Ta upp barnet så snart det börjar vakna
- Undvik blöjbyte och mycket aktivitet
- Handmjölka eller pumpa före amning
- Ge smakprov Vb.
- Om inget bra tag efter ca 10 minuters försök, eller om barnet blir stressat: avbryt, pumpa och mata till barnet
- Amningsförsök mellan eller efter matning

Mycket "Laid-back"/hud-mot-hud kontakt

E Franklin, Amningsmott NÄL, Trollhättan, juni 2014 93



Above: This mother's body is fully supported in a full BN semi-flat lying posture while her baby latches in a full BN position (fontitudinal lie)

Omstart; "Laid-back" amningsposition för att förstärka barnets amningsreflexer

www.biologicalnurturing.com

Amningsnapp kan vara ett hjälpmedel i vissa situationer men bör användas som en nödlösning då inget annat fungerar.

- Förutsättningen för välfungerande amning med en amningsnapp är bra mjölkproduktion. För denna anledning undvikas amningsnapp de första 2 dygna och mamman uppmanas att handmjölka/pumpa för att få igång mjölken och ger barnet en chans att får bra tag om bröstet innan en napp tas fram.
- Det är viktigt att kvinnorna förstår vikten av ett bra tag och effektiv tömning av bröstet för en välfungerande amning.
- Kontrollpumpning efter amning rekommenderas 3-4 ggr/d den första tiden för att förebygga mjölkstockning samt erhålla en bra mjölkproduktion. Kan senare trappas ner i takt med att amningen fungera bättre.

Se bilaga; [Informationsblad för familjen: Amningsnapp](#)

Användning av amningsnapp

- **Viktig med rätt storlek!**
16, 20, 24 mm
- Applicera på rätt sätt (se www.medela.com/se)
- Bästa tag
- Utvärdera om nappen fungerar
 - har barnet ett bra tag om nappen?
 - finns det tecken på bra mjölkintag?
- Kontrollpumpa

E Franklin, Amningsmott NÄL, Trollhättan, juni 2014 94

"Kontroll" pumpning

- Förslagsvis: 3-4 ggr/ d den första tiden
- Fullständig tömning av båda bröstet för att
 - bibehålla en bra mjölkproduktion
 - förebygga mjölkstockning
- Kan även bidra med information om mjölkintag
- Handpump

Kontrollpumpning avvecklas när amningen börjar fungera

E Franklin, Amningsmott NÄL, Trollhättan, juni 2014 95