

Patientinformation

Amningsnapp

Ett djupt tag om bröstet är viktigt för en väl fungerande amning. Ibland är det svårt att komma igång med amningen. Kanske har du plana eller indragna bröstvårtor eller så är barnet skrikigt och värjer sig vid bröstet. Det kan göra amningsstarten svårare.

En amningsnapp kan vara ett bra hjälpmedel men det finns även nackdelar. Ge amningen tid och försök lösa problemen utan att ta till en amningsnapp.

Om en amningsnapp verka vara bästa lösningen, är det viktigt att du vet hur du ska använda den och hur du kan förebygga problem.

Hur använder jag amningsnappen?

Det finns olika storlekar på amningsnappen måste passa bröstvårtan och barnets mun

Du har storlek:

(ringa in) 16 mm 20 mm 24 mm

Tvätta alltid händerna innan amning!

Fukta nappen med vatten

Applicera nappen på rätt sätt- vårtan ska dras så långt in i nappen som möjligt

- Handmjölka för att forma bröstvårtan samt få fram lite mjölk vilket kan strykas över vårtgården. Det gör att nappen fäster bättre
- Den utskurna delen av nappen vänds åt det håll där barnets näsa kommer vara
- Använd tummen och pekfingret på båda händerna för att greppa tag om vingarna på nappen. Vänd nappen lätt ut och in. Täck över hålen med långfingret och håll kvar fingret medan du placerar nappen över bröstvårtan. Dra samtidigt i vingarna tills nappen av sig själv vänds tillbaka och skölden ligger tätt mot bröstet. Ett vakuum ska bildas mellan bröstvårtan och toppen av nappen där ditt långfinger täpper till nappen.
- Låt barnet känna nappen mot överlappen och invänta att barnet gapar stort. Barnet ska inte suga på toppen av nappen utan ha hela den utskjutande delen i munnen och läpparna på silikonet som ligger mot vårtgården.
- Kontrollera att barnet har ett bra tag om bröstet
 1. Du ska inte känna någon smärta i bröstvårtan, men det kan svida i början.
 2. Barnet ska ha runda kinder (ingen grop i kinden och mungipan syns inte).
 3. Hakan pressas djupt in i bröstet (inget mellanrum mellan hakan och bröstet) samt en stor dubbelhaka.
 4. Käkmuskulerna arbetar.
 5. När mjölken börjar rinna till, sväljer barnet hörbart.
 6. Bröstvårtan skall vara rund efter amning, inte ihopklämd eller sned.

Vad är nackdelarna med amningsnapp?

Nappen kan innebära ett extra moment när du förbereder dig för att amma. Den kan också trilla loss lätt. Barnet kan ha svårare för att få ett djupt tag om bröstet med amningsnappen

- amningsstunden blir längre medan barnet kan få i sig mindre mjölk
- bröstet töms inte ordentligt vilket ökar risken för mjölkstockning och problem med mjölkproduktion
- amningen blir smärtsam och bröstvårtorna såriga
- risken ökar för bakterie eller svampinfektion i bröstet

Hur undviker jag problemen med amningsnapp?

- Var noga med handhygien och rengöringen av nappen
- Se till att nappen sitter bra och barnet får ordentligt tag om bröstet
- **Kontrollpumpa** för att förebygga problem med mjölkproduktionen och mjölkstockning.
Det innebär att du pumpar båda bröstet efter amningen vid **3-4 tillfälle per dygn**. Kontrollpumpning kan avvecklas efter ett par veckor när du känner att amningen fungerar bra- barnet suger effektivt, har vänt upp i vikt, du har bra mjölmängd och du har inga problem med bröstet.
- Vara uppmärksam efter tecken på mjölkstockning: feber, allmän infektionskänsla, bröstet spända/knöliga/ömma/rodnade. Vid tecken på mjölkstockning återgå till att kontrollpumpa utifrån behov.
- Oftast räcker det med en bra handpump. Sök råd angående effektiv handpump.
- Det är viktigt att ni går till BVC för viktkontroll en gång per vecka.

Hur rengör jag amningsnappen?

Efter varje användning: skölj rent med kallt vatten, diska och skölj med varmt vatten
En gång per dygn: skölj rent nappen. Lagg den i en kastrull så den är täckt med kallt vatten och koka nappen i 3-5 minuter

Hur avvänjer man barnet från amningsnapp?

Om amningsnappen fungerar bra för dig och ditt barn, ha inte för bråttom att ta bort den. Här finns några förslag om hur du kan ta bort nappen när ni känner er redo.

- Du kan först lägga barnet till bröstet med nappen som vanligt: invänta en paus i sugandet, lossa barnet, smyg bort nappen och prova lägga till utan
- Prova lägga barnet till bröstet när det är halvsömnigt och ganska lugnt
- Handmjölka lite före amning för att släppa utdrivningsreflexen och tvinna bröstvårtan så att den blir styv. Om du har indragna/plana vårtor kan du pumpa för att dra ut dem.
- Prova olika amningspositioner; till ex liggande, tvillinggreppet och även stående
- Om barnet blir ledset eller argt under ett amningsförsök, avsluta och trösta innan du försöker igen
- Om barnet inte vill ta bröstet utan amningsnappen, lägg till med nappen och prova igen efter några dagar
- Stöd ditt barns försök att suga ordentligt med mycket hud-mot-hud kontakt mellan amningstillfällena