

Amningsresan



AMNINGSGUIDE FÖR MAMMOR

2017

Helsingfors stad

Social- och hälsovårdssektorn

Barnfamiljens tjänster

Rådgivningen

Helsingfors



Amningsresan

AMNINGSGUIDE FÖR MAMMOR

Syftet med den här guiden är att informera om amning samt hur du kan förbereda dig redan under graviditeten. Guiden innehåller information om amningsrekommendationer, mjölkproduktionen samt om amningen under babys första dagar och eventuella utmaningar med amningen. Det bör också kännas naturligt att få diskutera amningen på rådgivningen. Har du frågor, kan du ta upp dem där.

AMNINGSREKOMMENDATIONER

Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar helamning i sex månader och delamning fram till två års ålder. Helamning betyder att babyn utöver bröstmjök får endast de vitaminpreparat och eventuella mediciner som hen behöver. I Finland rekommenderas helamning fram till sex månaders ålder. Fast föda kan du ge i smakportioner tidigast i 4–6 månaders ålder. Enligt denna rekommendation ligger tanken i att stärka babyns tarmfunktion. Smakportionerna utgörs av 1–2 tsk fast föda med sked eller från fingertoppen efter amningen. Fortsätt samtidigt att amma i barnets takt.

Amning vid sidan av fast föda rekommenderas fram till ett års ålder, eller längre om familjen så vill. För specialgrupper, såsom barn som fötts som prematurer, kan man rekommendera fast föda redan i fyra månaders ålder. Alla barn behöver fast föda som tillskott från sex månaders ålder. Ge helst den fasta födan i form av fingermat.

AMNINGENS BETYDELSE FÖR MAMMAN OCH BABYN

Amningen är en viktig sak för både mamman och babyn. Bröstmjök och amning har konstaterats ha många positiva hälsoeffekter för båda två. Bröstmjök innehåller antikroppar som bidrar till att bygga upp babyns immunförsvar. Amning skyddar babyn för många olika infektioner, såsom diarréer och öroninflammationer. Därtill skyddar amning barnet för övervikt i vuxen ålder. Barn som ammats löper mindre risk för högt blod-

tryck senare i livet. Lågt blodtryck skyddar i sin tur för hjärt- och kärlsjukdomar.

Amning hjälper dig att bli av med dina graviditetskilon. Amning minskar också klart risken för mamman att insjukna i typ 2-diabetes och bröstcancer. Amning kan också skydda dig mot äggstockscancer och reuma. Amning förebygger depression och främjar din återhämtning efter förlossningen. Hormonet oxytocin, som frigörs under amning, försnabbar livmoderns återhämtning och sår läkningen.

Bröstmjölken sammansättning är ändamålsenlig för babyen. Den innehåller alla nödvändiga näringsämnen i rätta proportioner, förutom D-vitamin, som alla spädbarn behöver som tillskott från två veckors ålder. Näringsämnena suggs upp i kroppen allra bäst från bröstmjölken. Mjölken sammansättning anpassar sig för den växande babyens behov så att hen får bästa möjliga föda.

Amning innebär inte bara födointag utan också mycket annat för babyen. Vid bröstet får barnet lugn och tröst. Barnet umgås med dig och gestaltar sig i relation till andra. Prova gärna amning som lösning alltid när babyen gråter.

Amning stärker förhållandet mellan mamman och babyen. Interaktionen under amningen svarar mot barnets behov av omsorg och trygghet samt av att bli hörd. Amning hjälper dig dessutom att bli mer lyhörd för babyens signaler, vilket gör att den ömsesidiga växelverkan fördjupas och stärks. Amning spelar en viktig roll för babyens kontakt med mamman.

Amning, och särskilt hormonet oxytocin som utsöndras under amningen, ger både dig och barnet en känsla av välbehag. Oxytocin får också mamman att slappna av. Mängden av oxytocin blir desto större, ju mer du ammar babyen.

En ammande mamma lyckas i allmänhet somna om snabbt. Många får djupare sömn. Det här är till hjälp särskilt då en liten baby vill ha bröst på natten.

Amning är ett klokt val både ekologiskt och ekonomiskt sett.

IFALL DU INTE KAN ELLER VILL AMMA?

Även om bröstmjolk är den bästa födan för en nyfödd, förekommer det situationer då en baby ammas bara delvis eller inte alls. Då får barnet sin föda helt eller delvis i form av modersmjölksersättning. Alla mammor vill inte amma, men närhet och interaktion kan erbjudas babyen även på andra sätt. Om din baby får flaskmat, se ändå till att hen får mycket hudkontakt och håll babyen i famnen. Även om du ger babyen flaskmat, kan du aktivt sträva till växelverkan med babyen under matstunderna samt anpassa dem till babyens egen takt. På rådgivningen kan du gärna diskutera dina planer gällande babyens ätande med din egen hälsovårdare redan under graviditetstiden.

MJÖLK BILDAS I BRÖSTEN REDAN UNDER GRAVIDITETEN

Brösten börjar utvecklas hos kvinnor redan under puberteten, då mjölkgångarna förlängs och förgrenar sig. Brösten utveck-

las vid varje menstruationscykel och uppnår toppen av sin utveckling under graviditeten, då vårtgården blir brunpigmenterad. Brösten och bröstvårtorna växer, och antalet fettceller i brösten minskar. Under graviditeten förgrenar sig mjölkgångarna ytterligare, och antalet körtelblåsor (alveoler) ökar.

Brösten börjar producera mjölk redan under graviditetstiden. Då bildas råmjölk (kolostrum), som är av viktig betydelse för babyn. Då barnet föds och moderkakan lossnar, förändras hormonproduktionen i kroppen så att det inte mera automatiskt bildas mjölk i brösten. Brösten behöver nu stimuleras av babys ammande för att mjölkutsöndringen ska fortsätta.

BABYNS FÖRSTA STUNDER VID BRÖSTET

Den viktiga första amningen sker normalt på förlossningsjukhuset ca 30–60 minuter efter barnets födelse. Babysar är oftast mycket pigga direkt efter födelsen och söker sig självmant till bröstet.

Efter förlossningen läggs din baby helt naken eller klädd i en blöja på din bröstkorg i hudkontakt, varefter babyn i lugn och ro, utan störningar får söka sig till bröstet. Babyn känner doften från mammas bröstvårta och hittar därför bröstet själv.

Hudkontakten direkt efter födseln är viktig för den nyfödda. I hudkontakten kan babyn jämna ut sina livsfunktioner (värmereglering, andning, blodsocker) samt söka sig till bröstet för att äta. Hudkontakten stärker babyns reflex att söka efter brös-

tet och börja suga. Då mamman har hudkontakt med baby, ökar oxytocinutsöndringen och amningen startar lättare. Oxytocin bidrar till mjölkbildningen och får mjölken att rinna till. Om hudkontakt med mamman genast efter födseln inte är möjlig (t.ex. på grund av kejsarsnitt), är hudkontakt med pappan eller någon annan stödperson viktig för baby. Genast när bådas tillstånd tillåter det, bör baby sättas i mammans famn i hudkontakt för att stödja amningen.

En nyfödd baby söker ivrigt efter bröstet och suger länge under den första amningen, t.o.m. i flera timmar, innan hen somnar. Mjölmängden är ännu inte stor vid den första amningen men räcker bra till för baby. Den första mjölken, som kallas kolostrum, är mycket fet och näringsrik, och den innehåller viktiga beståndsdelar som stärker immunförsvaret. De första dropparna av modersmjölk hjälper babys tarm att fungera bättre.

Efter den första amningen är baby ofta trött och sover i några timmar. Mot slutet av sitt första dygn blir baby piggare, och en period med effektiv amning tar vid. Under några dagar tillbringar baby då mycket tid vid bröstet; i praktiken kan det bli fråga om ett helt dygn åt gången. Det här är babys naturliga sätt att försäkra sig om att det börjar bildas mjölk i bröstet.

De här dagarna med effektivt sugande betyder inte att den egna bröstmjölken inte räcker till. Meningen är att baby ska suga flitigt och effektivt för att få upp mjölmängden till en nivå som motsvarar behovet. Personalen på förlossningssjuk-

huset följer babyens vikt och allmäntillstånd samt amningen. Efter de första veckorna brukar amningsrytmen jämnas ut sig.

BABYNS NATURLIGA MATRYTM ELLER AMNING I BARNETS TAKT





Amningen bör ske i en takt som babyen bestämmer och utifrån hans signaler. Därför talar man om amning i barnets takt. En baby vill ha bröst antingen med några timmars mellanrum eller ibland några gånger i timmen. Likaledes sover babyen ibland kortare, ibland längre tider – från några tiotal minuter till cirka fyra timmar. Den dagliga sömnen varierar mellan 12 och 20 timmar i genomsnitt. En nyfödd kan ännu inte skilja mellan dag och natt.

Amning i barnets takt tryggar en tillräcklig mängd mjölk så att barnet växer. Med amning i barnets takt stöder man barnets egna behov att inta föda.

Babyens magsäck är ännu mycket liten, och hen äter olika mängder olika gånger, på samma sätt som vuxna intar huvudmåltider och mellanmål. De flesta barnen tar bröstet ca 8–12 gånger per dag, men även fler än 12 gånger är normalt. Tiden vid bröstet varierar från några minuter till flera timmar. Amningens längd berättar inte hur mycket mjölk barnet fått i sig. Amningsrytmen och amningsgångens längd är alltid mycket individuella.

Många blir överraskade då de ser hur mycket tid amningen tar, åtminstone i början. Amning är dock det naturliga sättet för en baby att äta. Att amma är enkelt för mamman. Mjölken är alltid

MAGSTORLEKEN PÅ DEN NYFÖDDA BABYN:

1 DAG	2 DAGAR	1 VECKA	1 MÅNAD
			
VINDRUVA 5-7ML	JORDGUBBE 22-27ML	PLOMMON 45-60ML	HÖNSÄGG 80-150ML

En nyfödd babys magsäck är mycket liten, varför redan en liten mängd mjölk räcker bra!

färdig, lagom varm och följer med vart du än går. Dessutom motsvarar modersmjölken till sin sammansättning barnets utvecklingsbehov vid varje tidpunkt. Mjölakens sammansättning förändras, då baby växer.

SÖKANDET AV BRÖST OCH HUNGERSIGNALER

En baby uttrycker sin hunger genom att slicka läpparna och smacka, öppna munnen och suga på sina händer. Om du märker baby's hungersignaler i tid, får hen tillräckligt med tid att söka bröstet och få rätt suggrepp. Med ett rätt suggrepp blir amningen effektiv och gör inte ont.

En nyfödd söker sig instinktivt till bröstet via vissa faser. Detta reflexartade beteende vid bröstet kallas att treva efter. När du hjälper baby'n att komma fram till bröstet och få hudkontakt, börjar hen plocka på bröstet, slicka bröstvårtan med läpparna, klappa bröstet och ta tag i det. Så här förbereder baby'n bröstet

för amningen. Det är bra att låta babyn treva efter bröstet i fred för att hen ska få rätt suggrepp.

Gråt är en sen hungersignal från babyn. Ibland kan det vara svårt att genast hjälpa en gråtande baby till bröstet. Då är det bäst att försöka lugna ner babyn, till exempel genom att smeka eller vagga hen i famnen tills babyn igen kan koncentrera sig på att famla efter bröstet. Här kan pappan eller en stödperson vara till god hjälp.

Då babyn sökt sig till bröstet och fått tag i det, börjar hen driva ut mjölk ur bröstet. Babyn suger då i en snabb takt och kraftigt, till och med glupskt. Då mjölken börjar rinna ut ur bröstet och in i babyns mun, brukar sugrytmen lugna ner sig en aning. I det här skedet kan man klart avskilja sug-, svälj- och andningsrytmen.

I början av amningstillfället får babyn i sig förmjolk, som är lättare att driva ut och som babyn dricker mycket av i en snabb takt. När den lättutdrivna förmjölken tagit slut, börjar babyns sugrytm förändras igen. När det är dags för den fetare eftermjölken, blir andningsrytmen i allmänhet långsammare och pauserna i sugandet längre. Ofta håller babyn rätt långa pauser mot slutet av amningstillfället, men hen är ändå inte redo att släppa bröstet. En mätt och nöjd baby släpper bröstet när hen själv är redo för det.

MJÖLKEN STIGER

Mjölkmängden ökar avsevärt ca 2–4 dygn efter förlossningen. Ökningen sker desto snabbare ju oftare du ammar babyn

under de första dagarna. Den ökade mjölmängden orsakar ofta kraftig svullnad och hetta i bröstet, och ibland till och med feber. Efter några dagar lugnar läget ner sig och den spända känslan i bröstet lättar. De här känningarna brukar vara kraftigast hos förstföderskor. Hos en omföderska är de fysiska känningarna då mjölken stiger lindrigare.

Om bröstet är spända, kan det ibland vara svårt för babyen att gripa tag i bröstet. Man kan då försöka mjuka upp bröstet före amning med varma omslag, eller mjölka ur bröstet lite grann. För att avhjälpa svullnaden kan man använda en teknik som går ut på att trycka vårtgården med fingrarna i 1-2 minuter så att vävnadssvullnaden runt bröstvårtan försvinner.

EFTER DE FÖRSTA DAGARNA

De första veckorna är viktiga med tanke på amningen; babyen övar sig då att suga effektivt och beställer mjölk i lämpliga mängder för sina behov. Erbjud gärna bröstet till babyen enligt hens egen takt och så ofta som möjligt, minst 8 gånger per dag. Napp eller nappflaska är inte att rekommendera. Användning av napp kan störa inövandet av rätt suggrepp och sänka mjölmängden. Nappflaska kan också göra det svårare för babyen att lära sig rätt suggrepp och sugteknik.

Efterfrågan avgör hur mycket mjölk det bildas i bröstet. Ju tommare bröstet är, dess snabbare utsöndras det ny mjölk. På motsvarande sätt minskar mjölkutsöndringen, om det går långa tider utan att bröstet

töms. Vill du öka mjölmängden, ska du amma oftare. Om du ger babyn en del av mjölken som modersmjölksersättning, börjar dina bröst producera för lite mjölk i förhållande till babyns behov.

När babyn suger, frigörs det prolaktin – ett hormon som krävs för mjölkutsöndring – i mammans kropp. Mängden av prolaktin är högst på natten. Amning på natten höjer därför mjölmängden effektivt och tryggar fortsatt amning. Det är rekommendabelt att amma minst en gång nattetid.

Alla babyer har perioder då de suger bröst extra ofta. Den första perioden infaller genast efter födseln och de följande perioderna i regel med några veckors mellanrum. Under de här perioderna, som varar i några dagar, tillbringar babyn mer tid än vanligt vid bröstet. På det sättet försäkras sig babyn om att mjölken räcker till också i fortsättningen. Om babyn äter oftare, blir mjölmängden större.

HUR VET JAG DÅ OM BABYN FÅR TILLRÄCKLIGT MED MJÖLK?

Om babyn är pigg, vaknar själv för att äta och är huvudsakligen nöjd och somnar efter måltiden, kan man i allmänhet räkna med att hen får tillräckligt med mjölk. Även babyns viktökning, som följs på rådgivningen, berättar om intaget av mjölk varit tillräckligt. Under de första veckorna bör viktökningen helst vara minst 20 g/dag eller 140 g/vecka.

Ett effektivt sätt att hålla koll på mjölkens tillräcklighet i hemförhållanden är att kontrollera de s.k. tecknen på trygg amning. Om baby

- kissar minst fem gånger per dag (från fyra dagars ålder)
- bajsar minst en gång per dag (i åldern under 6 mån.)
- suger effektivt under minst 8 amningstillfällen per dag

kan du räkna med att baby får tillräckligt med mjölk. Om du känner oro för babys välbefinnande eller mjölmängden, ta gärna kontakt med hälsovårdaren på rådgivningen.

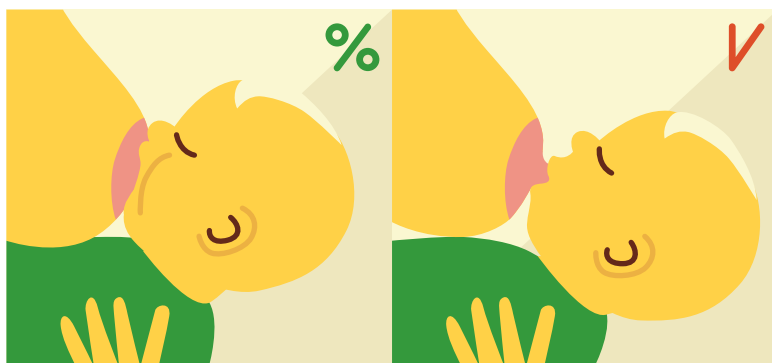
RÄTT SUGGREPP OCH AMNINGSTÄLLNINGAR

Det är viktigt att baby suger med rätt suggrepp för att amningen ska vara effektiv. Rätt suggrepp är lätt att känna igen: då gör det inte ont att amma. Det kan göra ont under de första 30 sekunderna, tills mjölken hunnit rinna till, men efter det ska det inte göra ont att amma.

Suggreppet är som det ska, om baby fattar bröstet med vidöppen mun, som när man tar en tugga av en stor hamburgare. När suggreppet är tillräckligt stort, kan du se en större del av vårtgården ovanför än nedanför bröstvårtan. Vid rätt grepp rör babys underkäke vid bröstet. Ofta är babys över- och underläppar utåtvända, "rullade". Baby utför sitt sugarbete med hakan. Fungerade suggrepp syns inte mycket utåt, bara babys underkäke rör sig.

Om du lägger märke till gropar i babyns kinder (som när en vuxen suger med sugrör), hör sugljud eller om det gör ont att amma, är det bäst att ta loss babyn från bröstet och försöka på nytt. Hudkontakt före amningen hjälper babyn att fatta rätt grepp i bröstet.

Det finns många olika amningsställningar, och ingen är den enda rätta. Genom att öva och pröva dig fram hittar du den bästa ställningen för dig och din baby. Här kommer några tips som är bra att komma ihåg.



Bra suggrepp

Smalt, dåligt suggrepp

1. Babyns huvud böjer sig fritt bakåt när hen fattar tag i bröstet.

När babyn börjar treva efter bröstet, låt hens näsa vara på jämnhöjd med din bröstvårta. Då babyn utifrån denna ställning griper tag i bröstet, böjer sig hens huvud tillräckligt mycket bakåt

för att möjliggöra ett bra suggrepp. Ibland kan det vara svårt för mamman att själv se detta. Då kan pappa eller en stödperson hjälpa till genom att säga när greppet är den rätta.

2. Se till att babyns bröstorg alltså ligger vänd mot dig, dvs. att babyns kropp inte är böjd.
3. Babyns huvud får inte vara fastklämt.

Babyn måste kunna röra huvudet fritt för att få ett bra suggrepp. Den fria rörligheten är viktig också för att babyn ska kunna släppa bröstet då hen är mätt. Om man ammar sittande med babyn i famnen, är det i allmänhet bäst att ha handleden under babyns nacke. Alternativt kan du hålla babyn liggande



I en bakåtlutad amningsställning får babyn i allmänhet ett bra suggrepp, och ställningen är avslappnad för båda.

upprätt på din bröstorg. Om du ammar liggande på sidan, kan du lägga en dyna eller ett täcke som stöd bakom babyens rygg.

När man för en liten baby till bröstet, bör man inte stöda huvudet bakifrån eller över huvudet taget röra huvudet. Babysar har en reflex som får dem att pressa huvudet mot något de känner bakom huvudet, vilket gör att babyen snarare hamnar bortåt från bröstet än mot det, och dessutom blir översträckt.

4. Håll babyen nära dig.

Du kan stödja babyen med ett bestämt grepp upptill på ryggen så att babyens huvud vänder sig bakåt och suggreppet blir bredare.

När du övar in nya amningsställningar, använd dynor och andra stöd för att ställningen ska vara bra och avslappnad. Det mest typiska problemet med suggreppet handlar om att babyen ligger för långt borta från mamman och att huvudet inte är tillräckligt bakåtlutat. Amning är en färdighet som man övar upp tillsammans med babyen, en färdighet som utvecklas. Vänd dig gärna till rådgivningen för tips och hjälp.

AMNING ANGÅR HELA FAMILJEN

Partners delaktighet i amningen och vården av babyen är viktig för hela familjens välbefinnande. Studier har visat att partners stöd är det viktigaste för mamman och har en genuin inverkan på hur amningen lyckas. Därför behöver också partnern information om amning och om vården av babyen. Information om amning kan

ni få på familjeförberedelsen. Familjen kan tillsammans skaffa information om amning också på andra sätt, t.ex. på webben.

Det är fullt naturligt att amningen i början upptar en stor del av din tid. Din partner kan då ge dig mentalt stöd. Hen kan också helt konkret göra mycket för att hjälpa till. Hen kan till exempel sköta badandet av babyn och blöjbytena. Dessutom kan hen axla ansvaret för hushållssysslorna och för familjens andra barn. Din partner kan också se till att du har tid för amningen genom att sörja för tillräcklig vila, mat och dricka för dig. Partnern är ett ovärderligt stöd under de första dagarna, om mamman behöver hjälp med att få barnet i rätt ställning vid bröstet.

Partnern kan se till att släktingars och vänners besök inte anstränger mamman för mycket. En störningsfri och lugn atmosfär i hemmet främjar amningen. Familjens närstående kan visa sitt stöd genom att komma med mat och något att bjuda gästerna på samt genom att erbjuda sig att tidvis ta hand om familjens övriga barn. Det uppstår ett naturligt band mellan barnet och båda föräldrarna, om även partnern del i omsorgen.



I synnerhet i familjer med bara en förälder kan stödet från närstående personer vara avgörande för en lyckad amning. Även rådgivningen kan ge hjälp i vardagen. Exempelvis i tvillingfamiljer har hemhjälp ofta visat sig vara en god lösning.

HUR KAN MAN FÖRBEREDA SIG FÖR AMNING?

Det är klokt att redan under graviditetstiden sätta sig in i de grundläggande frågor som gäller amning. Tiden på BB är ofta kort, och huvudvikten ligger där på praktisk övning i att amma. I allmänhet är det lättare att ta till sig nya saker om man skaffat sig information på förhand.

Även om lyckad amning inte nödvändigtvis kräver något annat än mamma och baby, och i bästa fall också stöd av partnern, kan vissa anskaffningar vara till nytta.

I mån av möjlighet kan du skaffa dig en elastisk, välsittande amningsbehå. Det lönar sig dock inte att köpa flera stycken i förväg, eftersom man inte kan veta exakt hur stora bröstet kommer att bli. En amningsbehå kan man ta med sig redan till förlossningssjukhuset. Bygelbehå rekommenderas inte för en ammande mamma under de första dagarna, eftersom en sådan kan öka risken för täppta mjölkgångar/mjolkstockning. När mjölmängden i bröstet ökar, kan bröstet vara svullna i början. P.g.a. detta kan en tryckande bygelbehå kännas mycket obehaglig. En del mödrar använder därför bara amningstoppar till att börja med. Prova dig fram för att hitta det alternativ som bäst passar dig.

Hos många mammor börjar det ena bröstet rinna medan de låter barnet suga från det andra. Man kan låta mjölken rinna ut i gasbinda eller behåskydd eller prova en mjölkuppsamlare. Från mjölkuppsamlaren kan man ta till vara mjölken och frysa ner den för eventuellt senare behov. Behåskydd finns för såväl engångs- som flergångsbruk.

Under amningsperioden kan man råka ut för situationer där man måste kunna tömma bröstet utan amning. Då är det ett bra alternativ för många att mjölka ur bröstet för hand. Studera gärna anvisningar för mjölkning redan innan din baby föds. Anvisningar finns bland annat på internet, t.ex. på webbplatsen naistalo.fi (anvisningar på svenska: se sista sidan). Den praktiska övningen bör du inleda först när babyn har fötts. Om mjölkning för hand inte känns bra eller om du måste mjölka ut bröstet ofta, kan du ha nytta av en bröstpump.

En del mammor använder bröstgummi som hjälpmedel vid amning, till exempel för att de har platta bröstvårtor och babyn har svårt att få ett bra grepp om bröstet. Det klarnar dock först när babyn är född hurdana hjälpmedel mamman eventuellt behöver. Bröstgummin säljs på apotek och i välsorterade mataffärer.

VÅRD AV BRÖST

Många ammande mammor lider av ömma bröstvårtor under den första tiden. Om det gör ont att amma eller man får sår i bröstvårtorna, är det bäst att kontrollera babyns suggrepp på rådgivningen. För ömma bröstvårtor finns särskilda salvor, som

kan köpas på apoteket. Man kan också klämma ut en droppe mjölk till skydd för bröstvårtan. Luftbad mellan amningarna är bra vård för ömma bröst. Om bröstvårtan blöder kan man ändå amma baby. När bröstvårtan är sårig, är det inte bra att låta såret ärra för att sedan igen spricka upp vid följande amnings-tillfälle. En mjölkuppsamlare, en kompress med koksaltlösning eller en gasvävskompress fuktad med modersmjölk kan sättas på den såriga bröstvårtan för att hålla den fuktig. Har man sår på bröstet, är det viktigt med god handhygien för att infekterande bakterier inte ska komma in i bröstet.

När du går ut, bör du klä dig varmt och skydda bröstet mot kyla till exempel med en varm halsduk under jackan/kappan. Byt gärna behåskydden då du går ut.

Om ditt bröst av någon anledning stockas, dvs. en mjölkgång täpps till, bör du tömma bröstet väl – i första hand genom att amma. Amningsställningar där babys haka befinner sig på samma sida som stockningen, till exempel s.k. underarmsgrepp, där du håller baby under armen, bidrar ofta till tömningen. Brösten kan också mjölkas ur för hand eller med bröstpump. Det lönar sig alltid att kontrollera babys suggrepp.

En täppt mjölkgång märks som ett hårt ställe i bröstet. Bröstet är i allmänhet ömt eller gör ont på det stället, och mamman kan få lite feber. Här hjälper en varm dusch eller ett varmt omslag, och efter det intensifierad amning eller mjölkning. Kylande behandling av bröstet får svullnaden att lättas. Värmande behandling kan för sin del bidra till att mjölken rinner till innan bröstet

ska tömmas. Prova gärna med att lägga svala kålblad på bröstet (kålbadens yta skrapas sönder med en gaffel och bladen läggs i behån mot bröstet). Förutom att tömma bröstet med täta mellanrum är det viktigt att vila.

Om smärtan och febern inte lättar inom ett dygn trots tätt upprepade tömningar av bröstet, ta kontakt med den egna hälsostationen och boka tid hos läkare. Tillståndet kan ha utvecklats till bröstinflammation, som i allmänhet kräver antibiotikakur. Under en bröstinflammation är det fortsättningsvis viktigt att amma med täta intervaller.

VAR FÅR JAG HJÄLP?

På sjukhuset efter att barnet fötts är det meningen att man i lugn och ro ska lära sig att ta hand om babyen och att amma. Om du har problem med amningen efter hemkomsten, kan du kontakta den avdelning därifrån du skrivits ut. Detta ända tills babyen uppnått två veckors ålder.

Rådgivningen erbjuder hjälp för att amningen ska lyckas. Alla hälsovårdare på rådgivningen har amningshandledarutbildning. Dessutom finns det i Helsingfors hälsovårdare som fått tilläggsutbildning i amningshandledning. De hjälper familjer som har större problem med amningen.

Helsingfors stad erbjuder kamratstöd i amningsfrågor. Se *hel.fi*. Vilka utmaningar och problem man än har i fråga om amning, är

det viktigt att familjen inte lämnas ensam. Det gäller att ta mod till sig, söka hjälp och kontakta rådgivningen. På rådgivningen kan vi tillsammans finna lösningar på alla slags problem.

Det finns en hel del god information att tillgå när de gäller amning, och det lönar sig att bekanta sig med informationen redan innan babyn föds för att sedan i eventuella problemsituationer veta var man kan söka hjälp.

NÅGRA EXEMPEL:

- www.hel.fi/sote/perheentuki-sv
- www.espool.fi > E-tjänster > Familje- och socialtjänster > MinRådgivning
- www.vantaa.fi (nettineuvola)
- www.naistalo.fi/raskaus-ja-synnytys/imetys
- www.thl.fi -> syödeen yhdessä. Matrekommendationer för barnfamiljer (på finska)
- www.imetys.fi (Imetyksen tuki ry)
- www.hus.fi/sv/sjukvard/sjukvardstjanster/Teratologisk_informationtjanst/Sidor/default.aspx
- www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/imetys/
- www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/amning/kompass-graviditet.pdf
- amning.nu
- amning.se



Helsingfors stads amningshandledare
4.10.2017