



FAMILJENS AMNINGSRESA – guide för lyckad amning

Grattis till den nyfödde! Den här guiden ger information om amning: Amning är något som berör hela familjen, och det är viktigt att familjen stöder mamman. Tillförlitlig kunskap om amning ger dig säkerhet och förutsättningar att delta i besluten om babys kost. Du blir uppmärksam om amningsutmaningarna och kan stödja mamman både mentalt och i praktiskt. Avsikten med denna guide är att ge dig ett kompakt infopaket om amningen av ett friskt, fullgånget barn samt tips om hur du kan påverka att amningen lyckas, familjen mår bra och vardagen löper smidigt. Guiden går att tillämpa i alla slags familjer.

FÖRDELAR MED AMNING FÖR FAMILJEN

Modersmjölk är den bästa födan för er baby, med beståndsdelar som inte kan framställas industriellt. Hur ni matar babyn är ett viktigt beslut. Amning är en färdighet som ofta förutsätter övning, problemlösning och tålamod. Forskningsresultat runt världen visar att **det stöd som mamman får har stor betydelse för att amningen ska lyckas och fortsätta**. De mammor som ammat längre har fått stöd, uppmuntran och konkret hjälp vid sina beslut om amning.

En friskare baby: Modersmjölk innehåller nyttiga antikroppar som skyddar babyn. En baby som matas med bröstmjölk får ett bättre skydd mot infektioner i öron, andningsvägar, tarm och urinvägar. Samtidigt är risken att bli överviktig mindre. Barn som ammas drabbas mer sällan av diabetes, astma och eksem. Bröstuppfödning kan också ha en positiv inverkan på barnets intelligens.

En friskare, nöjdare mamma: Amning kan skydda mamman för bröst- och äggstockscancer, vuxendiabetes, benskörhet och depression. Amning främjar anknytningsrelationen mellan mamman och babyn samt mammans återhämtning efter förlossningen. Amning kan också göra det lättare för mamman att komma ner i sin normalvikt.

Mindre arbete och möda: Bröstmjölken är alltid färdig och lättillgänglig. Det tar tid att diska och koka nappflaskor. Anskaffning och förvaring av modersmjölksersättning kräver också en insats.

Mindre utgifter: Modersmjölksersättningen och utrustningen kostar pengar, medan modersmjölk är gratis.





NYTTIGT ATT VETA OM MODERSMJÖLK OCH AMNING

- **Babyns huvudsakliga föda under det första året är modersmjölk.** I Finland rekommenderas helamning till helst sex men minst fyra månaders ålder. Om barnet är friskt, har varit fullgånget vid födseln och har normal viktutveckling, räcker modersmjölk och D-vitamin som enda föda fram till ett halvt års ålder. Därefter rekommenderas delamning fram till ett års ålder; babyn kan då börja få även komjölk. Amningen kan fortsätta också efter detta, om familjen så önskar. Amningsrekommendationen i Finland baserar sig på Världshälsoorganisationen WHO:s rekommendationer. Från sex månaders ålder behöver barnet även annan föda utöver modersmjölk. Man kan börja ge smakportioner tidigast i 4–6 månaders ålder tillsammans med bröstmjölken: För en individuell start med fast föda får ni närmare anvisningar på rådgivningen.
- 
- **Produktionen av bröstmjölk bygger på lagen om utbud och efterfrågan.** Ju mer babyn suger, desto mer börjar bröstet bilda mjölk. Med andra ord beställer babyn en tillräcklig mängd mjölk genom att suga på bröstet. Om man inte håller barnet vid bröstet tillräckligt ofta, minskar mjölkutsöndringen. Modersmjölken tar dock inte slut plötsligt.
 - **Amning sätter i gång mjölkproduktionen i bröstet.** Mjölkproduktionen förbättras av närhet med babyn, hudkontakt och värme. En positiv, rofylld atmosfär samt avslappning, stresslöshet och uppmuntran är till hjälp. Du kan påverka allt detta. Man kan också massera bröstet eller mjölka ur dem för att främja mjölkproduktionen.
 - **Babyn får tillräckligt med bröstmjölk**, då vikten ökar tillräckligt, babyn är alert och mår allmänt taget bra, babyn kissar från 5 dagars ålder ca 6 gånger per dygn (minimum 5 gånger, vanligtvis 5–7 gånger) och bajsar regelbundet (gulbrunt "mjölkbajs"). Babyns vikt, växande och välbefinnande följs upp på rådgivningen.
 - **Modersmjölksersättning** är modifierad komjölk. I den finns inga antikroppar som skulle stärka babyns immunsystem i kampen mot sjukdomsalstrare. Modersmjölksersättningen innehåller modifierade komjölksproteiner, som efterliknar bröstmjölks proteinsammansättning. Den saknar de sockersammansättningar (oligosackarider) och biologiskt aktiva ämnen som finns i bröstmjölk och som påverkar barnets immunförsvar och bidrar till att tarmkanalen mognar. Bröstmjölks fettsyrasammansättning är optimal med tanke på det centrala nervsystemets utveckling. Bröstmjölk absorberas bättre i babyns kropp och har en bättre näringsmässig verkningsgrad än modersmjölksersättning.
 - **Babyn behöver D-vitamintillskott** som droppar från 2 veckors ålder oberoende av om hen får bröstmjölk eller modersmjölksersättning. Doseringen är 10 µg per dygn.
 - **Tilläggsmjölk** kan behövas ibland till exempel av orsaker som hänför sig till babyns hälsotillstånd eller mammans situation. Då kan man ge babyn antingen modersmjölk som mamman mjölkat eller modersmjölksersättning. Att ge modersmjölksersättning betyder inte att det är slut på amningen. Man kan bli av med den senare. Om ditt barn behöver tilläggsmjölk, be om råd på förlossningssjukhuset eller rådgivningen. Stora mängder av modersmjölksersättning kan störa amningen.
- 



Bekanta dig noggrant i hur mycket modersmjölksersättning er baby behöver samt hur det är bäst att mata babyn.

HUR DU KAN FRÄMJA AMNINGEN

- **Din närvaro och din positiva attityd** har en stor betydelse för hur amningen lyckas och hur länge den fortsätter. Diskutera dina funderingar och önskemål kring ammandet med din partner.
- Hjälp mamman att **komma i gång** med amningen. Amningen får en bra början, då mamman får ha den nyfödda genast hud mot hud (=hudkontakt) på bröstet och babyn får själv söka sig till bröstvårtan och suga i sig de viktiga första dropparna (= kolostrum/råmjölk), som innehåller rikligt med antikroppar.
- **Be om amningshandledning för hela familjen** redan på sjukhuset. Ju mer kunskap du har, desto bättre kan du delta i amningen.
- Uppmuntra mamman att genast från början ha **babyn intill sig** och amma **när barnet vill suga**. En baby kan äta **10–12 gånger i dygnet**, tidvis t.o.m. flera gånger i timmen. **Amning på natten** ökar mjölkproduktionen och är därför viktigt. Babysar har perioder då de vill äta med **extra korta intervaller**; då beställer de mera mjölk för sitt framtida växande.
- **Lär dig att tolka babyens signaler**. En hungrig baby öppnar munnen gång på gång, trevar efter bröstet, suger på sina händer och räcker ut tungan. Vänta inte på gråten utan för babyn till bröstet i tid. En gråtande baby kan ha svårt att lugna ner sig och börja suga.
- Ta reda på olika **amningsställningar** och hjälp mamman att hitta dem som känns bra. Ge mamman några kuddar, hjälp henne att ta babyn till bröstet och se till att hon är avslappnad.
- Ta reda på det **rätta suggreppet** och **observera hur det lyckas**. Ge respons till mamman, eftersom du troligen ser suggreppet bättre. Ett felaktigt suggrepp är en av de största orsakerna till att amningen inte lyckas. Bröstet kan bli ömt och sårigt, och sugandet blir mindre effektivt. Då suggreppet är rätt, gapar babyn stort. Även amningsställningen har en väsentlig betydelse här.
- Se till att det råder **lugn och ro**, och gör det möjligt för mamma och baby att "bygga bo". Ett par dagar i sängen eller på soffan tätt tillsammans med babyn, utan förpliktelser, ökar mjölkproduktionen. Påminn mamman om vikten av vila, god kost och tillräckligt med dricka. Kom gemensamt överens om skötseln av hushållssysslorna och de större barnen, samt be vid behov till exempel mor- eller farföräldrarna om hjälp.
- Mellan amningarna håll babyn mycket i **hudkontakt** mot dig själv, i s.k. känguruvård. Babyn håller sig nöjd och varm, och det uppstår en anknytningsrelation mellan er. Du kan delta på många olika sätt i skötseln av er baby: byta blöja, tvätta, bada, promenera, underhålla, bära, klä på babyn ...
- Uppmuntra mamman också att **mjölka bröstet** vid behov och sätt dig in i hur bröstmjölken ska förvaras.
- **Undvik napp och nappflaska** under den första månaden, då babyn ännu övar sig att suga och mjölkproduktionen ännu inte har jämnat ut sig. Lär dig att vid behov ge babyn tilläggsmjölk på ett sätt som stöder amningen: låt babyn till exempel ta små klunkar ur ett medicinmått eller en sked genom att själv lapa mjölk med tungan.
- **Begränsa** all slags larm och oväsen i omgivningen samt antalet besökare. Skapa en trygg atmosfär runt mamman och babyn, och eliminera stressfaktorer. Den första månaden är en känslig tid och avgörande för en lyckad amning.
- **Sporra, uppmuntra och beröm** mamman. Om mamman har en god självkänsla, gagnar detta amningen.





- **Vänd dig till sakkunniga för hjälp:** ring med detsamma till rådgivningen, förlossningssjukhusets barnsängsavdelning (tills babyn fyller två veckor) eller telefonnumret för amningsstöd, om du upplever att ni behöver stöd. På rådgivningen och på webben hittar ni information om amningsstödsgrupper. På rådgivningen har ni också möjlighet att besöka amningsutbildarens individmottagning, om situationen kräver det.
- **Ta råd från bekanta med en nypa salt;** de kan bygga på föråldrad och bristfällig information. Undvik också självutnämnda "experter" på allmänna diskussionsforum.
- **Ta det lugnt och njut av babytiden.** Amning är en naturlig sak. Kom ihåg att också ta hand om dig själv samt utnyttja nätverken!

TILL SLUT

Amning är mer än bara föda för er baby. Amning handlar också om närhet, tröst och trygghet. Den bidrar till utvecklingen av anknytningsrelationen och den tidiga interaktionen. Dessutom har amning en lugnande inverkan på babyn, hjälper hen att somna eller håller hen pigg – beroende på babyns tillstånd.

LYCKA TILL PÅ AMNINGSRESAN!

NYTTIGA AMNINGSLÄNKAR

Helsingfors stad, Familjestöd. **Amning.**

<https://www.hel.fi/sote/perheentuki-sv/0-1-ar/amning>

Imetyksen tuki ry. <http://www.imetys.fi/>

Institutet för hälsa och välfärd Lastenneuvola > **Imetys.**

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/imetys/>

Väestöliitto. Perheaikaa > **Imetys.** <https://www.perheaikaa.fi/haku/?search=Imetys>

Väestöliitto. **Pullonpyörittäjien opas.** Väestöliitto. [http://vaestoliitto-fi-](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2087cacbee359f7547b41f7115182970/1433066403/application/pdf/816691/PULLONPYORITTAJA)

[bin.directo.fi/@Bin/2087cacbee359f7547b41f7115182970/1433066403/application/pdf/816691/PULLONPYORITTAJA-T-2010-2.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2087cacbee359f7547b41f7115182970/1433066403/application/pdf/816691/PULLONPYORITTAJA-T-2010-2.pdf)

HUCS: Naistalo. Amning. www.naistalo.fi

