

***Familjens
amningsresa -
guide för lyckad
amning***



Familjens amningsresa - guide för lyckad amning

Helsinki 2016

Helsingin Sosiaali ja terveystieteiden keskus,
Perhe ja sosiaalipalvelut,
Lapsiperheiden hyvinvointi ja terveys,
Neuvola ja perhetyö. Imetyskouluttajat.



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 på 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 babyen 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 babyen. 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 babyen 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; babyen 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 in-



dividuell start med fast föda får ni närmare anvisningar på rådgivningen.

Produktionen av bröstmjölk bygger på lagen om utbud och efterfrågan. Ju mer babyen suger, desto mer börjar bröstet bilda mjölk. Med andra ord beställer babyen 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 babyen, 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, babyen är alert och mår allmänt taget bra, babyen kissar från 5 dagars ålder ca 6 gånger per dygn (minimum 5 gånger, vanligtvis 5–7 gånger) och bajsar regelbundet (gulbrunt "mjölk-bajs"). 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 bröstmjölakens proteinsammansättning. Den saknar de socker-

sammansättningar (oligosackarider) och biologiskt aktiva ämnen som finns i bröstmjolk och som påverkar barnets immunförsvar och bidrar till att tarmkanalen mognar. Bröstmjolkens fettsyrasammansättning är optimal med tanke på det centrala nervsystemets utveckling. Bröstmjolk absorberas bättre i babyns kropp och har en bättre näringsmässig verkningsgrad än modersmjölksersättning.

Babyn behöver D-vitaminskott som droppar från 2 veckors ålder oberoende av om hen får bröstmjolk eller modersmjölksersättning. Doseringen är 10 µg per dygn.

Tilläggsmjolk kan behövas ibland till exempel av orsaker som hänför sig till babyns hälsotillstånd eller mammans situation. Då kan man ge babyn antingen modersmjolk 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 tilläggsmjolk, 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/råmjolk), 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. Babisar 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 babyen 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 babyen 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 babyen 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 babyen, 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 babyen mycket i **hudkontakt** mot dig själv, i s.k. känguruvård. Babyen 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 babyen...

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 babyen ännu övar sig att suga och mjölkproduktionen ännu inte har jämnat ut sig. Lär dig att vid behov ge babyen tilläggsmjölk på ett sätt som stöder amningen: låt babyen 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 babyen, 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 babyen 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 babyen, hjälper hen att somna eller håller hen pigg – beroende på babyens 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. Perheikka > Imetys.
<https://www.perheikka.fi/haku/?search=Imetys>
- Väestöliitto. Pullonpyörittäjien opas. Väestöliitto.
<http://vaestoliitto-fibin.directo.fi/@Bin/2087cacbee359f-7547b41f7115182970/1433066403/application/pdf/816691/PULLONPYORITAJAT-2010-2.pdf>
- HUUS: Naistalo. Amning.
www.naistalo.fi

REFERENSER

A dad's guide to breastfeeding. National Social Marketing Centre. NHS Suffolk. Cambridge University Hospitals. http://www.cuh.org.uk/sites/default/files/misc/Dads%20Guide%20to%20Breastfeeding_0.pdf

Deufel, Maila – Montonen, Elisabet (toim). 2010. Onnistunut imetys. Kustannus Oy Duodecim.

Hannula Leena, Kaunonen Marja, Koskinen Katja, Tarkka Marja-Terttu. 2010. Ras-kaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus. HOTUS Hoitotyön suositus 31.8.2010. Verkkojulkaisu. http://www.hotus.fi/system/files/Imetysohjaus_sum.pdf

Laanterä, Sari. 2011. Breastfeeding Counselling in Maternity Health Care. University of Eastern Finland, Faculty of Health Sciences. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0405-8/urn_isbn_978-952-61-0405-8.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Äitiysneuvolaopas. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/imetys/>

World Health Organization WHO 2015.

Breastfeeding. <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>

10 Facts on Breastfeeding. <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/en/>

Kansainvälisiä tutkimuksia isän roolista imetyksen tukijana

Brown, Amy – Davies, Ruth. 2014. Fathers' experiences of supporting breastfeeding: challenges for breastfeeding promotion and education. Swansea University, UK. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mcn.12129/epdf>

Hunter, Theresa – Cattelona, Georg'ann. 2014. Breastfeeding Initiation and Duration in First-Time Mothers: Exploring the Impact of Father Involvement in the Early Post-Partum Period. Indiana University, USA. <http://journals.tbzmed.ac.ir/HPP/Manuscript/HPP-4-132.pdf>

Pisacane, Alfredo ym. 2005. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. Università Federico II, Italy. <http://pediatrics.aappublications.org/content/116/4/e494.full.pdf>

Rempel, Lynn – Rempel, John. 2011. The Breastfeeding Team: The Role of Involved Fathers in the Breastfeeding Family. Brock University, St. Jerome's University, Canada. <http://jhl.sagepub.com/content/27/2/115.short>

Sherriff, Nigel – Hall, Valerie – Panton, Christina. 2014. Engaging and supporting fathers to promote breast feeding: A concept analysis. University of Brighton, UK. [http://www.midwiferyjournal.com/article/S0266-6138\(13\)00219-2/fulltext](http://www.midwiferyjournal.com/article/S0266-6138(13)00219-2/fulltext)

Tohotoa Jenny ym. 2009. Dads make a difference: an exploratory study of paternal support for breastfeeding in Perth, Western Australia. Curtin University, Australia. <http://www.internationalbreastfeedingjournal.com/content/4/1/15>



Familje-
— stöd

Helsingfors