

Feb 25, 2024

Introduktion till amning

00:00:10

Hej och välkomna!

00:00:11

Vad roligt att ni har hittat hit.

00:00:13

Under den här föreläsningen ska jag prata om amning och förbereda er på er kommande amningsresa.

00:00:18

Jag heter Susanne Ekholm och är barnmorska här på BB-gynavdelningen.

00:00:24

Att producera mjölk är en fysiologisk process, men att amma är kulturellt betingat.

00:00:30

Amning behöver läras in och det underlättar om man är förberedd.

00:00:35

Och man kan förbereda sig under graviditeten genom att lära sig mer om amning.

00:00:40

Så hur fungerar det egentligen?

00:00:43

Här ser du ett bröst.

00:00:45

De gula bubblorna är fettvävnad.

00:00:50

Och det har vi kvinnor lite olika mycket av i bröstet.

00:00:54

Det är främst det som avgör hur stora bröst vi har.

00:00:58

Men de rosa bubblorna är den mjölkproducerande vävnaden.

00:01:02

Och det är där mjölken finns.

00:01:04

Sedan leds den ut via mjölkgångarna ut till bröstvårtan.

00:01:10

På bröstvårtan har vi mellan fem och femton utgångar.

00:01:16

Därför kommer mjölken ut nästan som en dusch snarare än som en enda stråle.

00:01:24

Allt samman styrs av hormoner.

00:01:26

När barnet suger på bröstet skickar det signaler upp till hypofysen om att det är dags att frigöra oxytocin, som alltså släpper ut mjölken, och prolaktin, som startar nybildningen av mjölk.

00:01:40

Det här betyder, med andra ord, att ju mer barnet suger på bröstet, desto mer ny mjölk tillverkar det.

00:01:49

Amning har positiv inverkan både på mammans och barnets hälsa.

00:01:54

Vi ska titta lite närmare på vilka de fördelarna är för kvinnan först.

00:01:59

Direkt efter förlossningen när barnet sätter igång att suga på bröstet så frisätter det oxytocin som gör att livmodern kan dra ihop sig och minska blödningsen.

00:02:09

På så vis återhämtar man sig snabbare.

00:02:15

Amning är bekvämt och praktiskt.

00:02:19

Mjölken finns där och är redo att användas.

00:02:22

Och det är gratis.

00:02:25

Man ser också att på lång sikt så skyddar amning mot en del former av cancer, som till exempel bröstcancer och äggstockscancer.

00:02:33

Och den här effekten sitter ju kvar livet ut.

00:02:38

Sen den kanske mest uppenbara fördelen med amning är ju såklart att den hjälper till i anknytningen till barnet.

00:02:47

Fördelarna för barnet med amning, där är det såklart närheten till mamma och anknytningen och att barnet blir tröstad av att få suga.

00:02:59

Sedan är ju bröstmjölken anpassad för barn.

00:03:04

Den innehåller allt som ett litet barn behöver för att växa och må bra.

00:03:09

Den innehåller också antikroppar, andra viktiga ämnen som skyddar barnet från olika infektionssjukdomar.

00:03:17

Så hur länge ska man amma egentligen?

00:03:19

Nå, ska och ska.

00:03:21

Man ska amma precis så länge som man själv vill och så länge det fungerar för dig och ditt barn.

00:03:27

Men tittar vi lite på vad rekommendationerna kring amning är så WHO, världshälsoorganisationen, de rekommenderar helamning i sex månader och delamning i gärna upp till två år eller längre.

00:03:44

De nationella och de svenska rekommendationerna säger att helamning någonstans mellan fyra och sex månader.

00:03:55

Det där verkar lite fluktuera beroende på rådande kunskapsläge.

00:04:00

Men de flesta barn klarar sig att växa bra på enbart bröstmjolk i upp till ett halvt års ålder.

00:04:10

Sen rekommenderas fortsatt amning i minst ett år eller längre.

00:04:14

Egentligen finns det ingen gräns för hur länge det är okej att amma.

00:04:19

Det är upp till var och en.

00:04:21

För någon kan det vara lagom att amma bara några månader, medan någon vill kanske fortsätta amma i flera år.

00:04:30

Och båda är lika okej.

00:04:40

Vi kommer att titta på hur amningen brukar se ut de första dagarna.

00:04:46

De flesta barn är ganska vakna och alerta av att komma igång med sugande direkt efter förlossningen, eller inom ett par timmar.

00:04:53

För att sedan vara ganska trötta och sova det mesta av första dygnet.

00:04:59

Sen kommer de igång igen på andra dygnet och då känns det som att barnet vill suga hela tiden.

00:05:05

Vill verkligen amma väldigt tätt.

00:05:07

Det kan för många kännas lite lönlöst eftersom man inte har så mycket mjölk i bröstet ännu och barnet verkar lite missnöjt.

00:05:20

Men de här täta amningarna är väldigt viktiga för att få mjölkbildningen igång.

00:05:27

Vi tittar på den tidigare bilden här om att efterfrågan styr utbudet på mjölk.

00:05:34

Ju oftare barnet ammar desto mer mjölk kommer det att bilda.

00:05:39

Så hur mycket mjölk behöver ett litet nyfött barn då?

00:05:43

Om vi tittar på hur stor magsäcken är när barn är alldeles nyfött så är det ungefär lika stort som en glaspärla.

00:05:52

Så det behövs inte särskilt många milliliter mjölk för att fylla den här.

00:05:57

Däremot är bröstmjolk lättsmält så barnen behöver fylla på med ny mat ganska ofta.

00:06:04

Efter tre dagar är barnets magsäck ungefär så här stor och efter tio dagar lika stor som en pingisboll.

00:06:13

Så magsäckens storlek ökar i takt med att också mjölken kommer igång och mjölmängderna ökar.

00:06:26

Så fort barnen är född får den komma upp på mammas bröst och de flesta bebisar gråter först en liten stund för att sedan lugna sig och bara vila och ta igen sig efter förlossningen.

00:06:40

Barnen följer en instinktiv nio stegs resa till bröstet.

00:06:46

Vi ska gå igenom de här stegen så att ni kan följa med processen när ert eget barn blir fött.

00:06:54

Efter att ha gråtit en stund och vilat en stund så blir barnet mer aktivt och vaknar och börjar ta in sin omgivning.

00:07:06

Barnet tittar omkring sig, doftar, känner och smakar för att försöka hitta till bröstet.

00:07:12

Ibland vill barnet kanske ta en liten vilopaus innan den fortsätter sitt letande efter bröstet.

00:07:19

Barnet gör också kryprörelser, alltså drar upp knäna under rumpan och skjuter ifrån för att ta sig framåt.

00:07:27

Och det är såklart bröstet barnet letar efter.

00:07:30

Så barnet kommer småningom att komma till rätta här vid bröstet.

00:07:37

Och då börjar en fas som kan ta ganska lång tid och som kan vara lite frustrerande.

00:07:46

Barnet slickar, dreglar och rör vid bröstvårtan.

00:07:51

Och det känns som att det är så nära att barnet ska ta tag och börja suga.

00:07:55

Men är ändå inte riktigt redo för att göra det.

00:07:59

Här gäller det för oss barnmorskor att verkligen sätta händerna i fickorna och bara ge barnet den här tiden.

00:08:05

Och inte tappa hoppet, för barnet behöver den här tiden för att kunna få ta ett bra tag om bröstet.

00:08:14

Så bara följ med och njut av det här lilla barnets förmåga att själv kunna ta bröstet.

00:08:23

Till slut kommer barnet att greppa ett stort tag om bröstet och suga en stund för att sedan somna.

00:08:31

Allt det här brukar ske under de här två första timmarna efter att barnet är fött.

00:08:42

Så hur ska man då göra när man ammar för att det ska kännas bra och för att barnet ska få i sig tillräckligt med mjölk?

00:08:49

Det viktigaste är att barnet har ett stort tag om bröstet.

00:08:52

Det här förebygger sår på bröstvårtorna.

00:08:55

Barnen får också i sig mera mjölk, vilket i sin tur ökar nybildningen av mjölk.

00:09:02

Så det viktiga är att man sitter bekvämt.

00:09:06

Man håller barnet väldigt nära in till sig.

00:09:09

Barnet ska vara vänt mot dig.

00:09:13

Hakan in i bröstet och näsan fri.

00:09:19

Barnet behöver ta tag i bröstet lite så här underifrån för att kunna få ett stort grepp och kunna svälja.

00:09:28

Du kan jämföra med hur du själv behöver luta huvud bakåt för att dricka ur ett glas till exempel.

00:09:34

Det går inte att svälja eller gapa stort om du trycker ner hakan i bröstet.

00:09:41

Så barnet behöver ligga med näsan i bröstvårdshöjd ungefär.

00:09:48

Och sen när barnet gapar stort drar man barnet tätt intill sig och barnet får ett stort tag.

00:09:58

Hakan landar in i bröstet och näsan är fri och barnet kan andas.

00:10:06

Och när barnet har ett sådant här stort fint tag, då ska det inte heller göra ont åt amma.

00:10:11

Visst, det kan kännas lite grann de första tagen eftersom bröstvårtarna är lite ovana med den här behandlingen.

00:10:21

Men det ska släppa ganska fort och så ska det inte göra ont.

00:10:25

Om det gör ont, då är det bästa att bara lossa och prova igen.

00:10:31

När barnen är klart och har sugit färdigt kan man ännu se på bröstvårtarnas utseende.

00:10:37

Få ett slags facit på om taget var tillräckligt bra.

00:10:42

Bröstvårtan ska vara lite utsugen, men ändå jämn och rund.

00:10:50

Är bröstbårtan tillplattad och kanske lite vit, då har nog taget varit lite för litet.

00:10:57

Barnen har legat lite för långt ifrån och kanske inte gapat tillräckligt mycket.

00:11:01

Då försöker man korrigera det här nästa gång.

00:11:10

Vi ska prata lite om handmjölkning.

00:11:13

Handmjölkning kan vara väldigt nyttigt att lära sig.

00:11:15

För det kan behövas i så många olika situationer.

00:11:19

Det kan till exempel vara så att barnet helt enkelt inte riktigt orkar suga eller är redo för att suga.

00:11:27

Men vi runt omkring tycker att det verkligen är dags att barnen får i sig lite mjölk.

00:11:31

Då kan det vara bra att kunna handmjölka lite mjölk till barnet.

00:11:39

En annan anledning kanske kan vara att barnet inte kan suga.

00:11:44

Ni är kanske åtskilda.

00:11:46

Kanske ligger barnet på barnavdelningen för observationer.

00:11:51

Du helt enkelt inte kan ta upp ditt barn och amma.

00:11:55

Det kan också vara till stor nytta för att ge extra stimulans till bröstet.

00:12:00

för att helt enkelt bröstet ska tillverka mer mjölk.

00:12:06

Det kan också vara ett bra sätt att både börja och avsluta en amning med att handmjölka, kanske för att man vill använda mjölken för att smörja in bröstet, om man har lite sårigheter eller torra bröstvårtor.

00:12:21

Så när man handmjölkar är det viktigt att man kommer åt mjölken som alltså som finns längre in i bröstet.

00:12:27

Ni minns bilden här tidigare med bröstet och de rosa bubblorna.

00:12:33

Så mjölken finns inte i bröstvårtan och det är inte heller där vi ska försöka få ut mjölk ifrån.

00:12:39

Så vi placerar tumme och pekfinger en god bit ifrån bröstvårtan.

00:12:46

Ungefär här vid övergången mellan vårtgård och övrig bröstvävnad.

00:12:52

Tumme och pekfinger så här som ett C.

00:12:54

Och så trycker vi in fingrarna först, in mot kroppen och sen ihop lite grann.

00:13:03

Och bara håll så, någon sekund sådär.

00:13:07

Släpp och ta ett nytt grepp och igen in mot kroppen och sen tryck ihop.

00:13:15

Ganska snart så ser man små pärlor av mjölk som samlas här ute på bröstvårtan.

00:13:20

De här pärlorna, de första dropparna, kan man samla upp antingen med en tesked eller kanske med ett litet medicinglas eller någon annan kopp.

00:13:34

Men med lite övning så kommer man snabbt på tekniken och får in takten för att handmjölka och kan få ut riktigt bra mängder på bara en kort stund.

00:13:48

Så det här är någonting som man har stor nytta av och som det alltid finns anledning att träna på lite.

00:13:58

Sen är det kanske viktigt att man har rätt förväntningar på handmjölkningen och sina mjölmängder i synnerhet så här några dagar efter flossningen.

00:14:08

Vi pratar alltså om några droppar eller några milliliter mjölk.

00:14:14

Men det här är ju otroligt näringsrik och hälsosam mjölk för ditt barn, så varenda en droppe är värt att ta tillvara på och ge till barnet.

00:14:34

Så vad behövs för att få en bra start på amningen?

00:14:39

Det viktigaste kanske är mycket hud mot hud med bebisen.

00:14:42

Det finns så många fördelar med att hålla barnet nära sig så här, hud mot hud.

00:14:48

Jag har min bebis lite kläder på sig.

00:14:51

Med hud mot hud menas då att bebisen har ingenting annat än en blöja på sig.

00:14:58

Och du har också bar över kropp.

00:15:01

Barnet ska ligga så här, med ansikte vänt åt ena sidan.

00:15:08

Händerna så här, uppe vid huvudet.

00:15:11

Och antagligen vill den ha benen lite så här i grundställning.

00:15:17

Här har barnet det alldeles perfekt.

00:15:22

Det är rätt temperatur, barnet känner sig trygg.

00:15:26

Det här är ju det närmaste livmodern man kan komma igen efter att ha blivit född.

00:15:33

Man ser också att barnet håller en jämnare puls, jämnare blodsocker.

00:15:38

och är allmänt mer nöjd när den får vara mycket hud mot hud.

00:15:44

Man kan nästan se hur oxytocin flödar både hos föräldrar och barn när man ligger så här hud mot hud.

00:15:53

Och man kan inte ge för mycket av det här till sitt barn.

00:15:59

En annan sak som behövs för att få en bra andningsstart är ju att man låter barnet suga så ofta den bara visar tecken på det.

00:16:08

Vi ska gå in lite på vilka de här tecknena är alldeles strax.

00:16:13

Men med fri amning menas att man då inte försöker styra amningen till vissa tidsintervaller eller ammar efter klockan eller så.

00:16:27

Utän när barnet vill suga så ska barnet också få suga.

00:16:32

En annan jätteviktig komponent för en bra amningsstart det är ju att man har stöd, att man har gott stöd runt omkring sig.

00:16:40

Kanske då främst av den egna partnern.

00:16:44

Det finns många studier som visar på att stödet från den egna partnern är helt avgörande för hur det går med amningarna och hur länge man ammar.

00:16:54

Men också såklart stöd från övrig familj, stöd från oss i personalen och vänner, släkt runt omkring sig.

00:17:07

Sedan behöver man lugn och ro.

00:17:10

Här återkommer vi igen till det här med oxytocin, vårt lugn och ro-hormon.

00:17:14

Det vill säga när vi känner oss avslappnade, känner oss trygga med att amma så hjälper också det till att oxytocin frisläpps och man helt enkelt släpper ner mera mjölk.

00:17:28

Barnen får i sig mera mjölk och det finns mera mjölk.

00:17:32

Så lugn och ro.

00:17:34

Försöka skala bort all onödig stress eller oro eller så som finns runt omkring en.

00:17:43

Och här, naturligtvis, kanske också partnern kan ta en del av det ansvaret och se till att det finns den här lugn och ron runt omkring mamma och bebis när man kommer igång med en amning.

00:17:59

Hur visar bebisen att den vill till bröstet?

00:18:01

Den här bilden finns på väggen inne i varje rum på BB, som är en liten påminnelse om att vi ska försöka se på barnets signaler och lära oss att tolka dem.

00:18:14

Så när barn är redan halvt i sömnen och börjar vrida på sig lite, kanske svänga huvudet från sida till sida, det är faktiskt ett första tecken på att barnet vill komma till bröstet.

00:18:29

Att barnet är redo att behöva suga.

00:18:31

Om inte vi svarar på de här signalerna så blir barnen ännu lite mer tydlig med att vara lite yvigare i sina rörelser, verkligen leta med munnen, gapa upp med munnen och söka sig från sida till sida.

00:18:47

Barnen kanske börjar suga på sin egen hand och smackar och låter lite.

00:18:55

Senast här är det läge att plocka upp barnen och börja lägga det till rätta vid bröstet.

00:19:00

Men det är klart, ibland är det kanske bara de här hungersignalerna accelererar så fort eller vi har dem inte med.

00:19:09

Så nästa steg är ju att barnen börjar gråta och blir ledsen.

00:19:13

Då är det kanske bättre att ta upp barnen och trösta det lite grann först innan man försöker lägga det till bröstet.

00:19:19

Ett barn som är väldigt olyckligt och gråter så kanske det är svårt att kunna lugna ner sig direkt och ta bröstet utan att först få lite tröst.

00:19:29

Men det här är något som föräldrarna lär sig ganska fort, att tolka barnets signaler.

00:19:41

För ett litet barn är amning så mycket mer än bara mat.

00:19:46

Hunger är bara en orsak till varför barn vill suga på bröstet.

00:19:50

Det kan också handla om att barnet fryser, känner sig rädd eller ensam.

00:19:55

eller bara vill ha bekräftelse genom att få komma nära mamma och suga.

00:20:01

Det är viktigt att komma ihåg, i synnerhet i perioder när barnet tycks vilja suga väldigt ofta, att det handlar inte om att barnet kanske alla gånger är hungrigt.

00:20:10

Det handlar inte heller om att kanske mjölken inte räcker till, utan barnet vill helt enkelt bara komma till bröstet för att trivas och vara nöjd.

00:20:20

Så det jag vill säga med det här är att fokusera inte alldeles för mycket på när barnet åt sist eller vad orsaken till att barnet vill suga kan vara.

00:20:30

Bara erbjud bröstet om barnet är lite missnöjt eller verkar leta efter bröstet.

00:20:45

Amning är inte alltid så lätt och ibland stöter man på svårigheter och problem.

00:20:50

Det kanske vanligaste är att man får sår på bröstvårtorna.

00:20:55

Det här beror oftast på att barnen har haft ett lite för litet tag om bröstet.

00:20:59

Då behöver man hjälpa barnet att kunna ta ett riktigt stort tag om bröstet så det inte gör ont och såren också leker.

00:21:08

Ett vanligt hjälpmedel är en sån här amningsnapp.

00:21:12

En mjuk silikonsköld som man lägger över bröstvårtan.

00:21:18

Det här kanske man behöver använda för att bröstvårtan har blivit väldigt sårig eller barnet har stora svårigheter med att få tag om bröstet.

00:21:29

Då blöter man upp amningsnappen för att den ska fästa bättre på huden.

00:21:37

Man svänger den halvt avig, så här, placerar den över bröstvårtan och knäpper på den lite grann så bröstvårtan sugts ut.

00:21:59

Det är viktigt att man har en tillräckligt stor amningsnapp så att bröstvårtan ryms in i den här skölden.

00:22:10

Annars kommer det bara att ge skavsår och göra att du får ännu mer ont i bröstvårtorna.

00:22:19

Det finns en rad andra problem också som egentligen alla är ganska lätta att lösa.

00:22:29

Det kan handla om att man har för lite mjölk.

00:22:32

Då behöver man stimulera mera för att helt enkelt öka mjölmängden.

00:22:38

Det kan vara för mycket mjölk.

00:22:39

Då finns det andra knep att ta till för att lite lugna ner utdrivningen eller produktionen.

00:22:47

Man kan råka gå ut för mjölkstockning.

00:22:49

Då handlar det helt enkelt om att det blir täppt i någon mjölkgång och mjölken kan inte komma ut.

00:23:00

Lösningen där är ofta faktiskt att bara fortsätta amma på men kanske byta lite amningsställningar och på det sättet få den här mjölkstockningen att lösa upp sig.

00:23:15

Man kan också drabbas av svamp på bröstbotten och då har också barnet det ofta i munnen, på tungan och så.

00:23:25

Och lite andra bekymmer som mer diffus smärta i bröstet under amning.

00:23:32

Det viktiga här är att veta att det finns hjälp att få.

00:23:35

Bara be om hjälp.

00:23:38

Be om hjälp igen om du inte känner att problemet blir löst.

00:23:46

När det gäller ett riktigt litet barn så kanske det mest naturliga är att ni ringer BB och frågar oss barnmorskor där om råd och hjälp.

00:23:55

Sen kan ni naturligtvis också söka hjälp på rådgivningen.

00:24:00

Det finns också amningsdoulor.

00:24:02

De hittar du via Folkhälsan.

00:24:03

Du kan också söka på amningshjälpen.

00:24:08

Det är en stor ideell förening i Sverige med lång erfarenhet av amning och har mycket bra hjälp att erbjuda.

00:24:19

Till exempel på Facebook eller på nätet.

00:24:22

Finska motsvarigheten till det heter imetyksen tuki och den hittar man också på nätet.

00:24:30

Ett annat hjälpmedel som vi ofta använder oss av på BB är vid tillmatning av nyfödda.

00:24:40

Nu kan det ju vara så att just din bebis behöver få lite extra mat.

00:24:44

Då är det kanske handmjölkad bröstmjolk som vi har i en sån här liten kopp.

00:24:52

Eller ett medicinglas att mata bebisen med.

00:24:58

Då går det till så att vi håller barnen ganska så här upprätt.

00:25:04

Och barnen kan faktiskt dricka ur en kopp.

00:25:07

Om vi bara lutar kopper in så att mjölken precis når ut till kanten så kommer faktiskt barnen att sörpla i sig den här mjölken.

00:25:18

Ett annat sätt att tillmata en nyfödd är att använda sig av ett tillmatnings set.

00:25:25

Det här är nu en hemmagjord variant som består av en spruta och en slang.

00:25:33

Då drar vi upp den utpumpade mjölken eller ersättningen i sprutan och fäster slangen på ditt bröst.

00:25:47

Så när du då ammar ditt barn så kan vi samtidigt också ge den här tilläggsmjölken.

00:26:01

Småbarn har ett enormt behov av närhet.

00:26:05

Många barn vill vara i famnen mest hela tiden.

00:26:09

Då blir det svårt att få något annat gjort.

00:26:12

En bärsjal eller bärsele kan vara till stor hjälp.

00:26:16

Då får barnen den närheten de gärna vill ha medan du också får något annat gjort där hemma.

00:26:22

Det går också utmärkt att amma i en bärsjal eller bärsele behöver bara träna lite grann på det.

00:26:32

På BB har vi ett antal sjalar för utlåning.

00:26:36

Så säg gärna till om det här är något du vill prova på redan under BB-tiden.

00:26:46

Var ska barnet sova?

00:26:48

Sen urminnes tid så har föräldrar sovit tillsammans med sina barn och ur barnets synvinkel så är fysisk närhet till föräldrarna och därmed också samsovning ett djupt förankrat biologiskt behov.

00:27:06

Det är helt enkelt en överlevnadssak för barnet.

00:27:10

Och i de flesta kulturer så är det fortfarande normen att barnet sover tillsammans med sina föräldrar eller i alla fall i samma rum som sina föräldrar.

00:27:20

Så hur gör man då det här så att det ska vara säkert?

00:27:25

Jo, det viktiga är att barnet sover på rygg och har sin egen lilla plats i den vuxnas säng.

00:27:33

Kanske kan det vara att barnet sover i ett babynest eller på någon annan liten avgränsad plats i föräldrarnas säng.

00:27:46

Det är också viktigt att underlaget eller madrassen är för mjuk eller att det är för varmt i rummet.

00:27:54

Det kan hellre vara lite svalare temperatur.

00:27:58

Det ska inte finnas risk för att man drar sitt däck över barnets huvud eller att barnet har en massa lösa filtar eller täcken runt sig som den kan dra över huvudet.

00:28:10

Och såklart ska det vara tryggt att inte barnet kan ramla ur sängen.

00:28:16

Föräldrar som sover tillsammans med sitt barn ska inte använda nikotin, alkohol, droger eller mediciner som påverkar sömnen.

00:28:30

Man avråder också kraftigt överviktiga föräldrar att sova med sina barn.

00:28:39

Jag skulle vilja avsluta med att lämna några frågor och tankar kring amning, någonting ni ska fundera på.

00:28:53

Vad ni har för förväntningar på amningen?

00:28:57

Vad är ni villiga att ge för att få en lyckad amning?

00:29:04

Vad betyder amningen för dig?

00:29:06

Hur tänker du kring det här med nattamning och vad har du för stöd runt omkring dig?

00:29:13

Förbered dig gärna lite på amningen och resten tar vi när vi ses på BB.