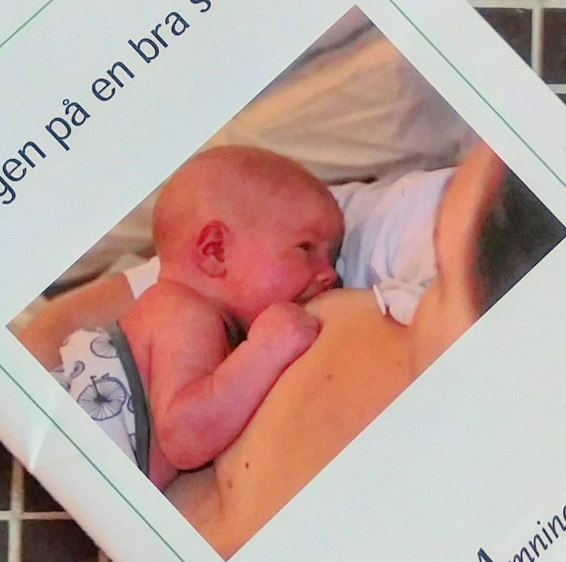


Det nyfödda barnet -amning & omvårdnad



Föräldrautbildning på mödravården

Sugen på en bra start



 Amningshjälpen

Att diskutera

- Vilka behov har ett nyfött barn?

Det nyfödda barnets behov

- Närhet, trygghet och tröst
- Välbekanta lukter och röster är lugnande
- Hud mot hud kontakt första tiden viktig
 - bra att föräldrarna turas om
- Bli buren är lugnande
- Äta lite men ofta

Hud mot hud kontakt -fördelar för barnet

- Jämn kroppstemperatur
- Jämna blodsocker
- Lugnare och jämnare andning
- Lugnare och jämnare puls
- God bakterieflora från föräldrarnas hud



Hud mot hud kontakt -fler fördelar för barnet

- Gråter mindre
- Förbättrad sömn
- Mindre smärta
- Underlättar amningsstart
- Lättare reglera känslor och stress
- Anknytning



Hud mot hud -fördelar för föräldrarna

Mamman

- Lättare tolka barnets signaler
- Nära till att lukta på barnet
- Underlättar känslomässiga band till barnet
- Ökat välbefinnande
- Smärtlindrande
- Mindre bröstsvullnad första veckan
- Underlättar amningsstart

Partnern

- Lättare tolka barnets signaler
- Nära till att lukta på barnet
- Underlättar känslomässiga band till barnet
- Ökat välbefinnande



Att diskutera

- Vem bestämmer om en mamma ska amma?

Att diskutera

- Vilka attityder till amning finns i samhället?
- Vilka attityder finns till mammor som inte ammar?

Att diskutera

- Vad är bra och dåligt med amning?
- Vilka hälsofördelar känner ni till?

Amning

Hälsofördelar för barnet	Hälsofördelar för mamman
<u>Lägre förekomst av:</u>	<u>Lägre förekomst av:</u>
Mag- och tarminfektioner	Bröstcancer
Öroninfektioner	Äggstockscancer
Övre och nedre luftvägsinfektioner	Typ 2 diabetes
Plötslig spädbarnsdöd	Höga blodfetter
Fetma	Högt blodtryck
Diabetes	Depression
Astma och eksem	
Leukemi	
Förstopning	
<u>Positiv påverkan:</u>	<u>Positiv påverkan:</u>
Neurologisk utveckling	Sömn
Lugnande	Blodförlust efter förlossningen
Smärtlindrande	Läkning av livmodern
	Viktminskning efter graviditeten

Rekommendationer för amning



- Enbart amning i 6 månader
- Därefter delamning i två år eller så länge mamma och barn vill

Att diskutera

- Vad kan barnet när det föds?



Barnets nio faser

1. Födelseskrik
2. Avslappning
3. Uppvaknande
4. Aktivitet
5. Vila
6. Kryprörelser
7. Tillvänjning
8. Amning
9. Sömn





Fördelar med tidig amning

- Barnet börjar öva att amma
- Mjölkmängderna ökar snabbare
- Underlättar amningsstarten
- Minskar problem med amningen och bröstet



Att diskutera

- Hur signalerar barnet att det vill amma?

Barnets amningssignaler

Tidiga tecken:

- Rör på munnen i sömnen
- Plutar med munnen
- Sträcker ut tungan
- Slickar
- Gapar
- Smackar

Tydliga tecken:

- Suger på handen
- Rör huvudet från sida till sida
- Pickar och hackar med huvudet mot den som håller barnet



Den tidiga amningsprocessen

- Barnets energibehov
- Råmjölken
- Hur ofta ammar barn?
- Amning och sömnmönster
- Mjölkproduktionen
- Utdrivningsreflexen

Barnets energibehov

- Föds med en energireserv på ca 500g
- Liten magsäck

Storleken på ett nyfött barns mage



1 dag



3 dagar



1 vecka



3-4 veckor

Råmjölken

- Från mitten av graviditeten
- Rik på antikroppar som skyddar barnet mot infektioner
- Små mängder
- Gulaktig färg
- Övergår i mogen mjölk efter 2-5 dygn

Hur ofta ammar barn?

- Det första dygnet kan barnet vara trött
- Därefter vill spädbarn amma väldigt ofta
- De första dygnen kan vara särskilt intensiva då barnet "suger igång" mjölken
- Undvik napp tills amningen är etablerad



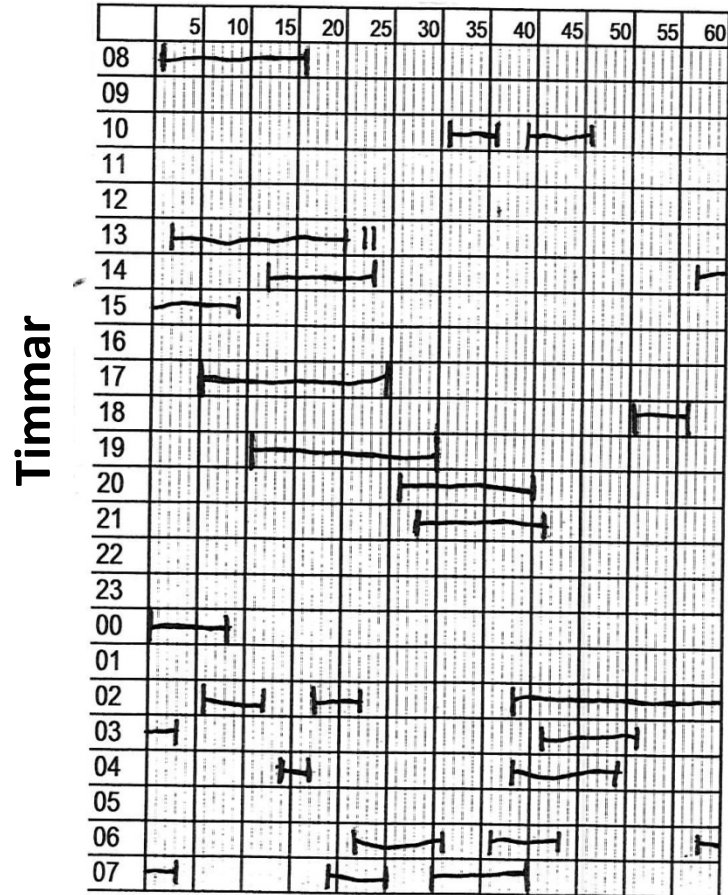
Hur ofta ammar barn?

- Barn har ofta svårt att komma till ro på kvällen och vill då amma oftare och bli burna
- Behöver amma under natten
- Bröstmjölken är tunn och lättsmält
 - helst lite men ofta
- Amning är även närhet och tröst för barnet

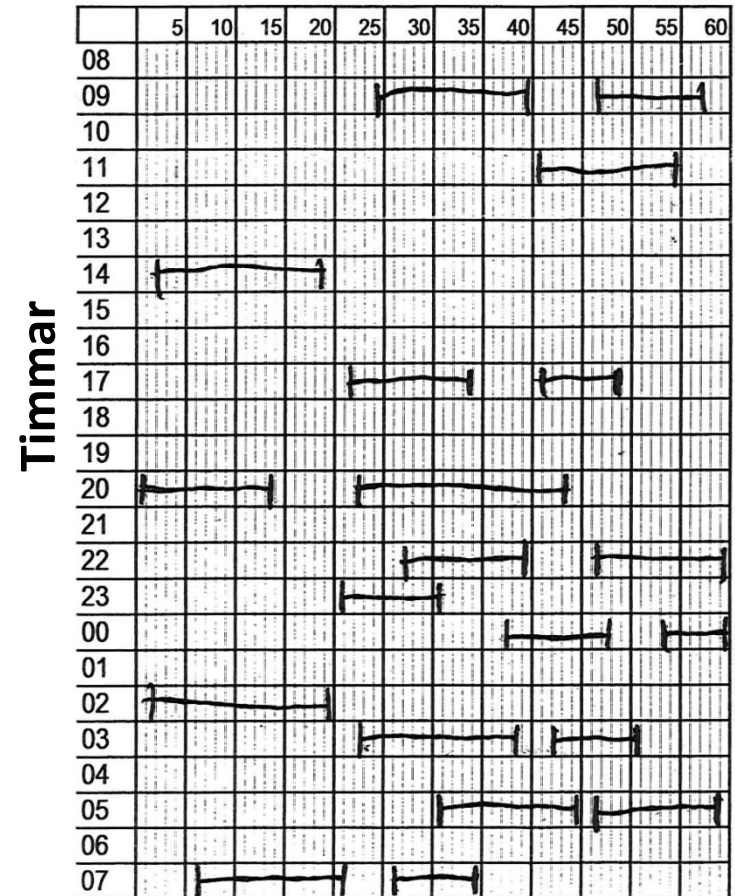


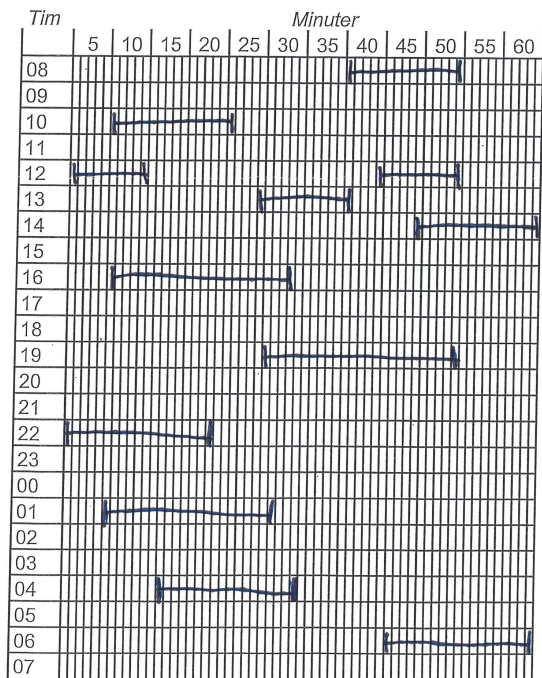
Amning under ett dygn: två nyfödda barn

Minuter

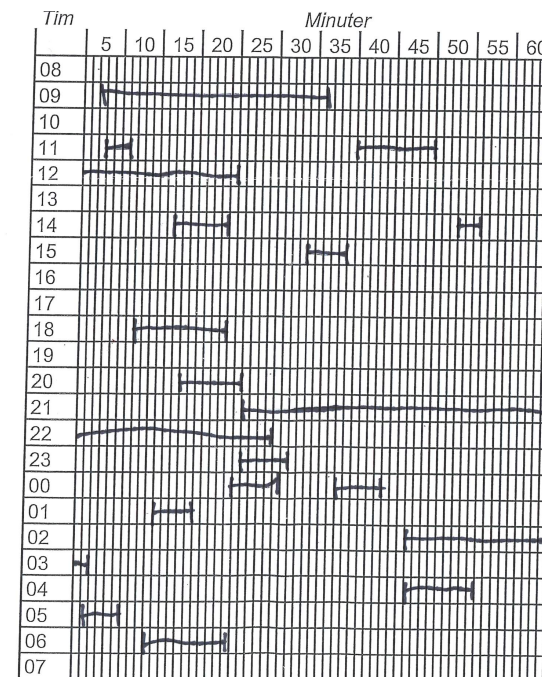
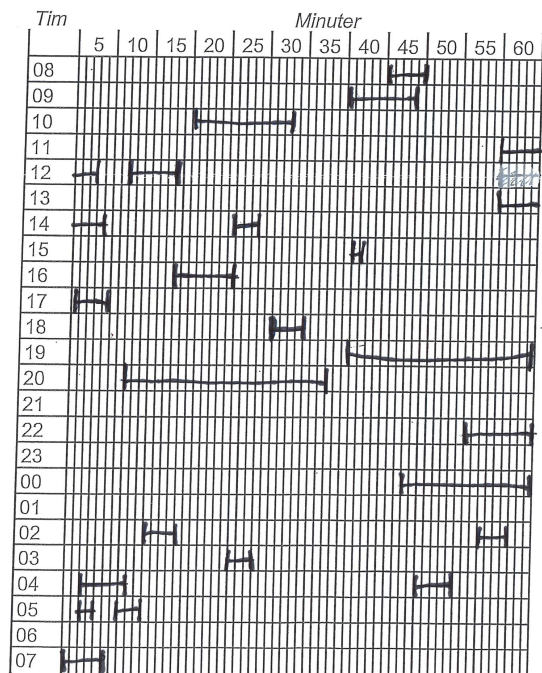
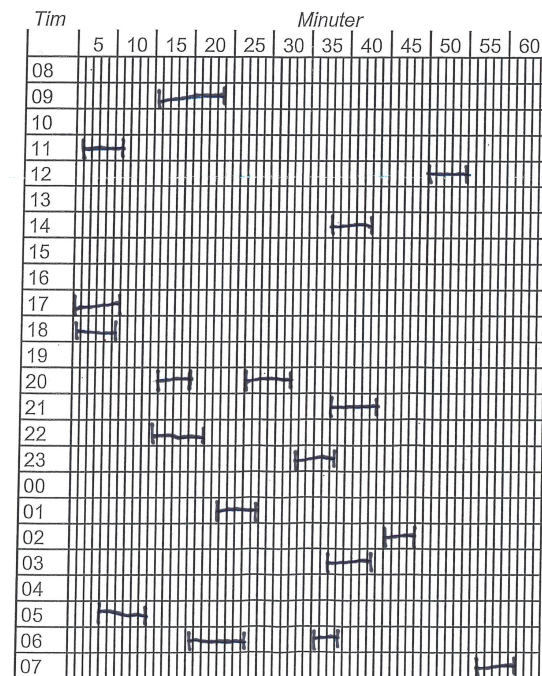


Minuter





Amning under ett dygn:
fyra olika barn som alla
är fyra månader gamla



Amning och sömnmönster

- Det tar några månader innan barnet får en dygnsrytm
- Nyfödda barn sover en stor del av dygnet-men inte sammanhängande
- Bra att vila/sova när barnet sover, även dagtid den första tiden
- Ammande kvinnor går snabbare ner i djupsömn och sover mer
- Amning nattetid – praktiska aspekter (belysning, dryck, blöjbyten, barnet nära)
- Turtagning så båda föräldrarna får vila

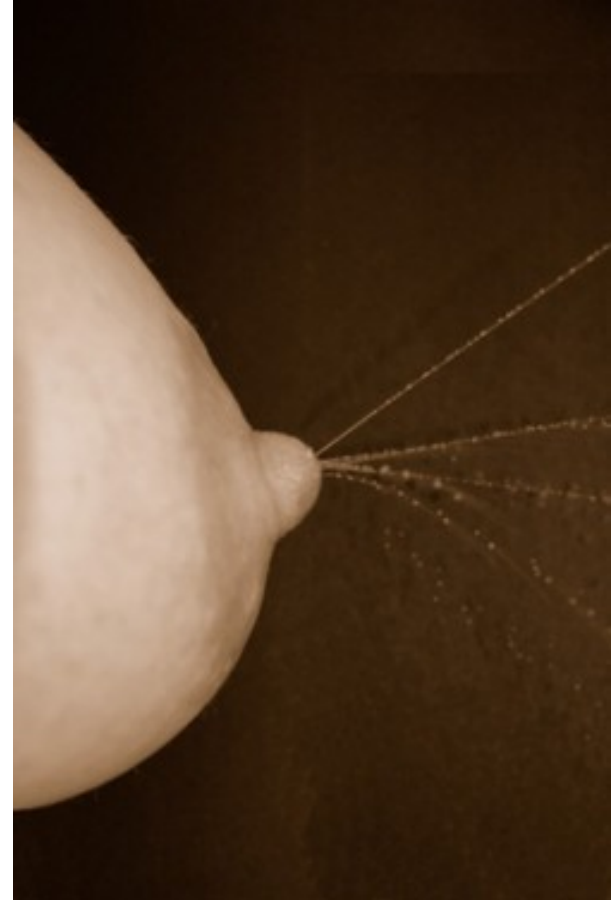


Mjölproduktionen

- Mjölproduktionen styrs av att bröstet töms och att bröstvårtan stimuleras dvs:
 - ju mer du ammar/handmjölkar/pumpar desto mer mjölk bildas det
- Det mjölkbildande hormonet (Prolaktin) är högst på natten och vid vila
- Olika hur ofta och länge barn suger
- Viktigt låta barnet styra, ingenting är för ofta

Utdrivningsreflexen

- Pirrar och spänner i bröstet och bröstvårtan
- Flera gånger under en amningsstund
- Styrs av lugn-och-ro-hormonet oxytocin
- Kan motverkas av stress och smärta
- Kan underlättas av avslappning, värme, massage och lugn



Amning efter kejsarsnitt

- Behöver längre tid att få fart på mjölkproduktionen
- Hitta bekväma ställningar
- Smärtlindring underlättar
- Om planerat-handmjölka ur och spara små mängder innan förlossningen



Att diskutera

- Hur mycket tid får amning ta?

Att diskutera

- Vilken betydelse har partnern för att amningen ska fungera?
- Hur kan ni hjälpas åt?

Att diskutera

- Hur kan ni förbereda er inför amningen?

Förberedelse inför amning

- Prata med varandra
- Läs på - att vara informerad hjälper
- Se amning som läroprocess
- Ha tålamod - det kan ta många veckor innan amningen är etablerad



Vad är viktigt att tänka på om barnet
föds upp med nappflaska?

Det nyfödda barnets behov är desamma oavsett uppfödningssätt

- Närhet, trygghet och tröst
- Välbekanta lukter och röster är lugnande
- Hud mot hud kontakt första tiden viktig
- Bli buren är lugnande
- Äta lite men ofta

Att tänka på vid matning med nappflaska

- Närheten kommer inte lika automatiskt
- Barnet behöver vara i famnen
- Att i förväg välja vilka som får mata barnet- kanske bara föräldrarna t.ex.
- Lättare att suga ifrån en nappflaska än ett bröst
 - ta pauser
 - fokusera inte på att få i hela mängden
- Mata lite men ofta - låt barnet styra
- Praktiska aspekter (blandning, rengöring, mängder, hur natten kan underlättas)

Vart vänder jag mig om jag får problem med amningen?

- Lokala rutiner första tiden
- BVC
- Svårare amningsproblem: amningsmottagning
- Amningshjälpen