Södertälje Sjukhus

Den första tiden

SÖDERTÄLJE SJUKHUS – DIN NÄRA SPECIALISTVÅRD

Till dig som blivande eller nybliven förälder

Den här informationen vänder sig till dig som blivande förälder eller som nyligen fött barn. Skriften kan även läsas av blivande/nyblivna mor och farföräldrar och andra i de nyblivna föräldrarnas omgivning, som upplysning om vilken kunskap och vilket stöd vi ger nyblivna föräldrar i dag. Skriften tar upp det mesta som föräldrar frågar om, och funderar över, under den första tiden i barnets liv. Det innehåller också den information som vi barnmorskor önskar att ni ska ta del av, och som vi vet kan vara en hjälp i början av föräldraskapet.

FÖRSTA TIDEN HEMMA

Den första tiden hemma efter förlossningen innebär en omställning för hela familjen. Ni har blivit föräldrar, kanske för första gången men också när det redan finns barn i familjen kan mycket vara nytt och annorlunda. Det tar tid för kvinnans kropp att bli återställd. Hormonerna och ämnesomsättningen normaliseras, livmodern drar ihop sig och amningen etableras. De första 6-8 veckorna efter förlossningen brukar kallas för barnsängstiden. Under den perioden är det viktigt att mamman kan ta det lugnt, vila mycket samt undvika stress. Det är nu ni föräldrar lär känna och lär er följa ert nyfödda barns rytm. Har ni möjlighet be gärna personer i omgivningen om hjälp med vardagssysslor och praktiska göromål för att få tid för den nya familjemedlemmen.

På 1177 vårdguiden kan du se flera filmer om hur det kan vara och kännas när man blivit förälder.

Barnet

Försök förstå och upptäck hur just ert barn beter sig och reagerar. Barnet är en egen individ med sina speciella behov, en liten människa som redan kan mycket och som har en egen personlighet redan från början. De första dygnen efter födelsen innebär stor omställning också för barnet.

STORT BEHOV AV NÄRHET OCH HUD MOT HUD

Många föräldrar blir förvånade över det nyfödda barnets oerhört stora behov av närhet. Barnet tycker om att bli buret, när du sjunger eller pratar. Närhet, gärna hud mot hud främjar barnets utveckling och ger trygghet. Hud mot hud första timmarna efter förlossningen främjar anknytningen, gör att barnet skriker mindre, håller blodsockret och kroppstemperaturen bättre. Kvinnans amningshormoner stimuleras av hudkontakten. Barnet ska ligga i ”grod position”, tänk på att ansiktet inte ska vara övertäckt så att barnet har fria luftvägar. Viktigt att ni som föräldrar är uppmärksamma och har fokus på barnet när det ligger hud mot hud och då undviker att prata i mobiltelefon eller titta på dator. Bärsele/bärsjal underlättar för dig/er att kunna ha barnet nära.

SINNENA

Barnets sinnesfunktioner är väl utvecklade, det har god hörsel och syn, lukt och smaksinne. Ögonkontakt ger stora möjligheter till samspel. Barnet ser bäst på ett avstånd av ca 20 cm. Barnet känner igen sin mamma och pappa och deras röster och dofter.

DYGNSRYTM

Det nyfödda barnets dygnsrytm med sömn och vakenhetsperioder stämmer oftast inte med vad vi själva är vana vid. Många mammor kan känna igen rytmen från när barnet låg i livmodern. Variationerna är dock stora. Unna er att vila/sova när barnet sover, för att samla kraft och energi.

Praktiska råd

SOVSTÄLLNING

Barnet ska ligga på rygg när det sover, inte på mage. Tänk på att barnets huvud behöver växla läge, för att förebygga sned huvudform eller platt bakhuvud. Se till att barnet är lagom varmt och kan röra sig.

NAVELN

De första dagarna brukar navelstumpen vara torr och fin. Om naveln är fuktig eller kladdig tvätta en gång om dagen med vatten och torka ordentligt torrt med en bomullspinne efteråt. Håll området luftigt. Navelstumpen brukar falla någon gång under tredje -tionde dygnet. Det kan vid det tillfället blöda lite grann vilket är helt normalt. Barnet har ingen känsel i navelstumpen.

NAGLAR

Man bör inte klippa barnets naglar den första tiden. Barnets hud och nagel sitter tätt ihop och det är svårt att undvika skada med risk för infektion i fingertoppen.

URIN OCH AVFÖRING

Se efter att barnet kissar inom det två första dygnen. Salter från urinen kan visa sig som en orangefärgad fläck i blöjan, något som är helt ofarligt. Flickor kan ha en vit flytning, ibland med inslag av blod, från slidan. Den försvinner efter 2-3 veckor. Tarmfunktionen bör komma igång under det första eller andra dygnet, om barnet inte redan bajsat i fostervattnet. Den första avföringen kallas barnbeck eller mekonium, och har funnits i barnets tarm under fostertiden. Ett gallfärgämne gör att barnbecket är svart eller grönskiftande. Barnbeck kan fortsätta att komma under ett par dagar. Tecken på att barnet får i sig bröstmjölk är att bajset blir tunnare och mer grynigt, efter att ha varit tjockt och segt och ändras till gul färg efter cirka 4-5 dagar. Bröstmjölken är milt laxerande, därför blir barn som ammas aldrig förstoppade. När barnet uppnått sin födelsevikt och om barnet ammas, kan barnet bajsa alltifrån flera gånger om dagen till 1 gång/vecka, variationen är stor. Den är gula i färgen och syrlig, lukten beror på bifidus – bakterier som finns bröstmjölken.

HUD/HUDFETT, RÖD STJÄRT

Om barnet har hudfett i ljumskar, armveck och på halsveck är det bra att stryka ut det på huden. Fettet härsknar om det får ligga kvar i tjocka lager, och det uppstår lätt irritation i huden. Smörj gärna bröstmjölk på huden om sprickor och sår uppstår. Det gäller också om det uppstår rodnader i barnets stjärt. Bröstmjölken är ren, fet ,bakteriedödande och har en läkande effekt.

HUDFÄRG

En lätt gulfärgning av hud och ögonvitor ses som helt normalt hos många barn några dagar efter födelsen. Det kallas för nyföddhetsgulsot och beror på ett färgämne som finns i de röda blodkropparna. För att minska nyföddhetsgulsot, låt barnet ligga i dagsljus, men inte i direkt solljus. Amma barnet ofta, då färgämnet förs ut via barnets urin och avföring. Titta speciellt på barntes hudfärg 1-2 gånger om dagen den första veckan, helst i klart dagsljus för att uppmärksamma att inte barnet blir gulare. Om huden är starkt gulfärgad kan barnet behöva få ljusbehandling för att underlätta utsöndringen av färgämnen. Då kan barnet dessutom vara mycket trött och inte vilja amma. Rådfråga i sådana fall barnmorskan, BVC eller läkare per telefon.

VIKT

Alla barn går ner i vikt första dagarna efter förlossningen. Det orsakas av att barnet kissar och bajsar en del. Detta vänder sedan när amningen är etablerad.

KROPPSTEMPERATUR OCH BADTEMPERATUR

Hudtemperaturen hos ett nyfött barn ska vara mellan 36,5-37,5. Händer och fötter är normalt svala under de första levnadsveckorna. Genom att känna på barnets bröst eller rygg kan man bedöma temperaturen. Barn behöver normalt inte mössa eller vantar inomhus. Badtemperaturen bör vara runt 37C. Känn efter med underarmens insida om badvattnet är lagom varmt. Det går bra att bada ditt barn även om navelstumpen finns kvar. Använd helst inte tvål eller schampo, det räcker med vatten. Glöm inte att torka torrt i hudveck och i naveln.

ÖGON

Ibland kan barnets ögon vara lite kladdiga. Det kan bero på att tårkanalerna är trånga så att tårvätskan inte kan komma ut. Tvätta med ljummet vatten utifrån yttre ögonvrån och inåt. Man kan lätt massera vid tårkanalens mynning från inre ögonvrån, in mot näsbenet. Ögat kan också vid behov tvättas med koksalt flera gånger om dagen. Om ingen förbättring sker inom ett par dagar bör barnläkare undersöka barnet för att ta ställning till om barnet behöver behandlas.

RAPNING, HICKA, NYSNING, KRÄKNINGAR

Det finns en överdriven föreställning om att spädbarn alltid behöver rapa. Ta rapandet med ro. Många nyfödda bröstbarn rapar aldrig. Ni lär er snart vad just ert barn behöver. Hicka förekommer hos många barn. Den går oftast över om barnet ammas lite till. Nysningar är vanligt hos många barn, och beror inte på förkylning. Barnet rensar näsan för att kunna andas normalt under amningen. Nyfödda barn kan kräkas upp fostervatten första dygnet. Barn kan också kräkas i samband med rapning då de ätit.

NÄR DITT BARN SKRIKER

Alla barn skriker, en del lite andra mycket. Små barn har olika temperament. En del gallskriker så fort de är hungriga eller behöver en ny blöja. Andra barn är nästan alltid tysta. Hur man får sitt barn att sluta skrika är väldigt individuellt och styrs av barnets behov. Ibland räcker det med att gå runt med barnet i famnen. Att använda en bärsele/bärsjal är ett bra alternativ eftersom barnet vill/behöver bli mycket buret. Det kan finnas tillfällen när man som förälder känner sig helt maktlös och blir frustrerad när barnet skriker otröstligt. Forskning och erfarenhet visar att det förekommer att föräldrar skakar sitt barn. Skaka aldrig ditt barn (”shaken baby syndrome”). När det lilla barnets huvud slänger häftigt fram och tillbaka finns det risk för hjärnskador. I Sverige är det varje år flera spädbarn som skadads allvarligt eller dör av skador efter att ha blivit skakade. Det är därför viktigt att ha en strategi för hur man ska hantera en situation där barnet är otröstligt. En sak är dock alltid viktigt att komma ihåg, skaka aldrig ditt barn. Om ditt barn är mycket skrikigt- diskutera med sjuksköterskan på barnavårdcentralen.

SVULLNA BRÖSTKÖRTLAR

Barnets bröstkörtlar kan vara svullna eftersom de är påverkade av mammans hormoner. Det kan också komma lite vätska, häxmjölk, från barnets bröstkörtlar. Svullnaden kan vara mycket öm- kläm inte på den.

BLÖDNINGAR I BARNETS ÖGON BINDEHINNA OCH NÄTHINNA

En blödning kan ibland ses i bindehinnan och/eller näthinnan hos barnet och beror med stor sannolikhet på att trycket under förlossningen varit kraftigt. Det gör inte ont och försvinner efter någon vecka.

BLODPROV

PKU- provet är ett blodprov som du erbjuds att ta på ditt barn för att för utesluta en del ärftliga och behandlingsbara sjukdomar. Provet tas tidigast 48 timmar efter förlossningen.

Blodprovet brukar tas på BB, eller vid eftervårdsbesöket. Blodprovet tas från barnets handrygg, gärna efter att barnet har ammats eller ligger vid bröstet.

POX

Alla barn erbjuds att genomföra en POX-screening detta är en screen. Den görs för att upptäcka någon form av allvarliga medfödda hjärtfel. Man mäter syresättningen i blodet i handen och foten. Undersökningen är smärtfri och tar endast ett par minuter.

AMNING

Amning är det som föräldrar brukar fundera på och fråga allra mest om. Därför vill vi redan här ge svar på de vanligaste frågorna. Många har en bild av amning som kanske inte alltid stämmer överens med hur amningen faktiskt fungerar. Vår önskan är att ni ska få bra erfarenheter av amning. Därför vill vi försöka ge en så realistisk bild av amning som möjligt under barnets första levnadstid. Amning är mer än mat, genom amningen upplever barnet trygghet, närhet och tröst. Amningen binder mor och barn samman känslomässigt. Amningen är ett sätt att lära känna sitt barn, och ett sätt att leva tillsammans med barnet. Den första tidens amning, när barnet är nyfött och mamman är nybörjare, är alldeles speciell. Ju mer förberedd man är på den första tiden ju mer underlättar man för sig själv.

AMNING EN PROCESS SOM TAR TID

Eftersom det handlar om ett samspel mellan mor och barn, behöver båda tid att lära känna varandra och då är pappa/partnern ett viktigt stöd och support. Om den första tiden känns orolig, som den gör för en hel del kvinnor, är det lätt att tvivla på sin amningsförmåga. För en del kvinnor känns amningen bra efter någon vecka, medan andra kan behöva flera veckor innan det känns tryggt och säkert. Stöd och uppmuntran från pappan eller någon närstående är extra viktigt under den här tiden. Amningen blir ofta allt mer harmonisk efter hand, när mor och barn lärt känna varandra. Försök tänka positivt och våga lita på att amningen ska fungera. De första timmarna efter förlossningen har de flesta friska och fullgångna barn en vakenhetsperiod, och då brukar de söka sig till bröstet och suga. Efter det brukar många barn somna gott och sova nästan ett helt dygn. Därefter kan det komma några intensiva dygn när barnet vill ammas mycket, ibland så gott som hela tiden, det kan variera mellan 6 och 20 gånger/dygn. Barnet har hjälp av sina reflexer för att lära sig amma. Du själv får erfarenhet genom att träna amning.

MAN KAN DELA UPP AMNINGSSTUNDEN I OLIKA FASER

Signalfasen

Barnet visar tecken på att vilja suga genom att föra händerna mot munnen och smacka och samtidigt vrida huvudet åt sidan. Uppfattar inte mamman dessa signaler börjar barnet att skrika. Det är svårare för barnet att ta bröstet om det skrikit en stund. Lyft upp och trösta barnet genom att t.e.x prata lugnande med det. Prova därefter att amma igen.

Sökfasen
Barnet stryker över bröstvårtan med munnen. Efter en stund gapar barnet vanligtvis stort, för ner tungan i munbotten, öppnar ögonen och tar tag om bröstet. Underlätta för barnet genom att hålla barnet tätt intill dig

Sugfasen
Sugfasen inleds med att barnet suger med snabba tag, för att stimulera fram utdrivningen av mjölken. När mjölken börjar flöda suger barnet med långsamma och kraftfulla tag och tar då och då vilopauser .Barnet brukar suga tre till fyra tag, vila och därefter suga några tag igen.De flesta barn fortsätter att suga även sedan de har fått i sig den mjölk de behöver för stunden. Då börjar den så kallade EFTERSUGNINGSFASEN, då barnen är lugna och slappnar av.

På 1177vårdguiden kan du se en film om amning.

”Alla säger olika”

Att ”alla” säger olika och ger olika råd om amning samt om hur nyfödda barn ska tas om hand är nog det som föräldrar klagar mest på. Föräldrar berättar ofta att det inte bara är personal som säger olika utan även släktingar, vänner och bekanta. Det finns flera olika förklaringar till att det är så, råden kring amning har varierat mycket genom historien från strikta regler till mer att barnets behov får styra. Kvinnor har också varierande erfarenheter av amning, dels för att det går att amma på flera sätt, dels att amningen kan se olika ut olika dagar och dels att barn är personligheter och beter sig olika. Dessutom går det att lösa amningsproblem på flera sätt. Att det är på detta sätt kan upplevas mycket förvirrande i början innan man känner sig trygg med amningen. Ett gott råd är att redan under graviditeten skaffa sig kunskap, prata gärna med väninnor, och att sedan fråga och lyssna på dem som man har förtroende för. Viktigast av allt, våga lita på dig själv och känn efter vad just du vill!!

HUR VET JAG ATT AMNINGEN FUNGERAR

- När barnet suger på bröstet ska det kännas bra för dig.
- Det kan vara lite smärtsamt under barnets första sugtag, men smärtan ska vara övergående.
- Barnet suger, tar små pauser, suger igen- se tidigare beskrivning om amningens olika faser.
- Barnet avslutar amningen genom att släppa bröstet eller somna.

- När barnet släpper taget bör bröstvårtan vara rund- inte tillplattad eller peka åt sidan.
- Efter amning bör barnet vara nöjt.
- Efter 3-4 dagar kissar barnet mer, och det svarta barnbecket övergår till gulkorning konsistens.
- Amningstillfällena varierar mellan cirka 6 och 15 gånger/dygn i början.

DU KAN SJÄLV FÖREBYGGA AMNINGSPROBLEM OCH BRÖSTBESVÄR

Förebygg amningsproblem genom att se till att barnet ligger vänt mot dig, tätt intill, och genom att vänta tills barnet gapar stort- så att barnet får ett bra tag om bröstet och inte bara bröstvårtan. På det sättet kan du förebygga amningsproblem som sår på bröstvårtorna, obehag och smärta vid amning, utdragna och mycket täta amningar, oroligt barn vid bröstet, för lite mjölkproduktion, långsam viktuppgång och ” mjölkstockning”. Om barnet bara suger på bröstvårtan blir den klämd och/eller sned, ökar slitaget och du kan lätt få sår. Barnet kan då inte heller suga i sig mjölken effektivt, vilket gör att mjölken inte bildas efter barnets behov. Amningarna kan bli utdragna eftersom det tar längre tid för barnet att bli nöjt.

NÅGRA TIPS SOM UNDERLÄTTAR AMNINGEN OM DU INTE TYCKER ATT DET KÄNNS BRA

- Sitt gärna bekvämt.
- Ha barnet vänt mot dig tätt intill dig, undvik för mycket kläder och filtar om barnet.
- Lägg barnet framför bröstet, inte i armvecket.
- Stöd barnet över ryggen och skulderbladen så att barnet kommer tätt intill dig.
- Om du behöver stödja bröstet – undvik att hålla om vårtgården där barnet ska ta tag. Stöd hellre bröstet med handen underifrån.
- Se till att barnet har tag om vårtgården och inte bara suger på bröstvårtan. Det underlättar om barnets haka är tätt intill ditt bröst.
- Lägg gärna barnet så att bröstvårtan hamnar mellan barnets överläpp/näsa så att barnet får tag med underläppen och tungan på vårtgården och inte på själva bröstvårtan, vilket är mycket smärtsamt.
- Om brösten är spända så att barnet har svårt att få tag, prova att handurmjölka lite grann innan.
- Skriker barnet vid bröstet så ta upp det och lugna. Pröva igen när barnet har lugnat sig.
- För att undvika bakterier på bröstvårtorna, vilket kan orsaka smärta vid amning, bör du vara mycket noga med handhygienen innan du berör dina bröstvårtor.

NÅGRA DETALJER SOM KAN FÖRSVÅRA I BÖRJAN

- För mycket kläder och filtar på barnet.
- Du sitter tillbakalutad,
- Barnet läggs på rygg.
- Barnet för långt ut i armvecket.
- Dina egna fingrar är i vägen för barnet om du håller på eller nära vårtgården.
- Barnet suger in enbart bröstvårtan med läpparna.
- Barnet har läppen och tungan på bröstvårtan i stället för på vårtgården.
- Du petar in bröstvårtan i barnets mun.
- Du försöker amma fast barnet bara skriker. Lyft upp och trösta först.
- Barnets huvud trycks in mot bröstet utan att barnet gapar.
- Du förväntar dig att amningen ska fungera på en gång.
- Starka dofter som deodoranter, parfym och tobaksrök.

HUR OFTA SKA BARNETS AMMAS?

Låt barnet suga så ofta och så länge det vill – under förutsättning att det känns bra för dig, och att barnet har bra tag om bröstet. Det är genom barnets sugande som mjölken bildas. Ju oftare du ammar, desto mer mjölk bildas

ETT ELLER TVÅ BRÖST VID VARJE AMNINGSTILLFÄLLE?

Börja amma från ett bröst och låt barnet suga klart. Med det menas att barnet suger tills det släpper eller somnar. Om barnet önskar suga mer, eller vaknar efter en liten stund, kan du ge det andra bröstet. Genom att ge ett bröst i taget och låta barnet få suga klart minskar du eventuella bröstspänningar.

RÅMJÖLK

De flesta kvinnor är oroliga över att de inte har mjölk i brösten efter förlossningen, men alla nyförlösta mammor har råmjölk. Så fort barnet är fött och moderkakan lämnat kroppen så börjar bröstmjölken produceras i större mängd. Den första mjölken kallas råmjölken och den är extra kraftig, näringsrik och lättsmält. Råmjölken sätter fart på barnets tarmar, den innehåller också extra mycket anti-kroppar som skyddar mot infektioner och andra sjukdomar. Mängden råmjölk är liten, men alldeles tillräcklig för det friska fullgångna barnet. Om barnet är litet för tiden, fötts för tidigt eller haft en ansträngande förlossning kan barnet behöva extra tillskott av näring utöver din värdefulla bröstmjölk. Det beror på att barnet inte hunnit bygga upp några egna energidepåer eller redan gjort sig av med dem och då behöver extra tillskott. Det ordineras då av barnläkare, är tillfälligt och gäller bara under någon eller några dagar.

MOGEN MJÖLK

Den mogna mjölken börjar produceras under andra till femte dagen och råmjölken späds då successivt under 2-3 veckors tid. Då kan brösten hos en del kvinnor bli ömma och spända. Detta kallas mjölkstas, inte att förväxla med mjölkstockning. Ibland kan även kroppstemperaturen stiga något. Spändheten beror på ökad blodvolym och vävnadsvätska i brösten. Efter ett par dagar går den över och brösten blir mjuka igen. I enstaka fall kan det dröja upp till 14 dagar innan mjölkproduktionen börjar etableras. Barnet växer periodvis, därför kan deras efterfrågan på mjölk variera kraftigt från en dag till en annan. Därför kan det vissa dagar verka som att mjölken håller på att ”sina” fast det inte alls är så. Under dessa ”hungriga dagar” kan man amma oftare, tänk på att dricka och äta och försök om det är möjligt att vila mer. Detsamma gäller de speciella ”tillväxtperioderna”då barnets näringsbehov ökar, som inträffar med mer eller mindre jämna mellanrum. Om det ser ut som att barnet inte är mätt- amma oftare även på natten. Det kan röra sig om 1-2 dygn med lite tätare amning.

NAPP

Napp rekommenderas inte de första veckorna. Det gäller främst innan amningen känns bra och trygg, det vill säga när barnet ännu inte lärt sig amma, när mamman har problem med sår och sprickor på bröstvårtan, och innan mjölken har börjats bildas efter barnets behov. Då kan nappen störa barnets naturliga sugbeteende. Detta kan även hända om du stoppar in ditt finger i barnets mun. Försök i stället att hjälpa barnet att föra sin egen hand mot munnen så barnet kan suga på den. På nappen suger barnet med liten stängd mun, som på ett sugrör, medan barnet som suger på bröstet måste gapa stort, som när man ska bita i ett äpple. Nappsugande minskar också antalet amningstillfällen, vilket leder till att mjölken inte produceras efter barnets behov. Om man känner behov av att använda nappen under de första veckorna ska man vara vaksam på om barnet börjar suga sämre på bröstet, om det börjar göra ont eller om amningstillfällena minskar.

Vad är det som är bra med amning?

FÖR BARNET ÄR AMNING BRA FÖR ATT

- barnet får trygghet i mammans famn
- barnet kan själv bestämma när det är hungrigt och mätt
- mammans mjölk är anpassad efter just hennes barn
- forskning visar att bröstmjölken minskar risken för vanliga infektioner, som öroninflammationer, luftvägsinfektioner, diarréer, urinvägsinfektioner. Skyddet kvarstår flera år efter avslutad amning och det gäller även del- amning.
- Ny forskning visar att amning, även delamning, fördröjer eksemdebuten hos barn som har en ökad risk att utveckla eksem, samt även debuten av förkylningsastma.
- Ett barn som ammas löper mindre risk att bli överviktig både som barn och vuxen

FÖR MAMMAN ÄR AMNING BRA FÖR ATT

- den ger snabbare återhämtning efter förlossningen
- den hjälper livmodern att dra ihop sig och minskar på så sätt blödningar
- den ger mamman möjlighet till vila och avslappning samtidigt som barnet får mat, trygghet och lugn
- hon kan i lugn och ro få tillfälle att njuta av barnets närhet
- Den ger ett visst skydd mot bröstcancer och äggstockscancer
- Mjölken är alltid hygieniskt förpackad, har rätt temperatur och finns alltid till hands, enkelt, billigt och miljövänligt

HUR LÄNGE REKOMMENDERAR MAN ATT AMMA I SVERIGE?

Livsmedelsverket råder nyblivna mammor att, om möjligt, ge barnet enbart bröstmjölk till 6 månaders ålder. Livsmedelsverket har tillsammans med Expertgruppen i Pediatrisk Nutrition och i samråd med Socialstyrelsen och Socialdepartementet gjort följande ställningstagande:

”Den första tiden är bröstmjölken barnets bästa näring. De flesta barn klarar sig utmärkt på enbart bröstmjölk de första 6 månaderna av sitt liv. Från ungefär 6 månader bör amningen av näringsmässiga skäl kompletteras med annan föda, men det är fördelaktigt om bröstmjölken utgör en del av kosten under hela första levnadsåret eller längre.”

Rekommendationerna är baserade på de hälsoeffekter som forskningen visar att amningen har på barn. Amning är ingen garanti för att barnet ska vara friskare hela livet men generellt kan sägas att ammade barn får ett effektivare immunförsvar. Man kan inte heller säga att alla ”ska” amma. Amma kan man göra så länge mor och barn mår bra av det.

ATT KOMMA IHÅG FÖR MAMMAN DEN FÖRSTA TIDEN

- Tro på dig själv! Du kan! Din kropp klarar av att amma och är förberedd på det!
- Ge amningen tid, 1-2 månader när du har en önskan att amma.
- Vila ofta, gärna då ditt barn sover, följ barnets rytm.
- Ha inga större projekt hängande över dig. Försök leva för dig själv och för ert nyfödda barn.
- Kom ihåg! Mjölken försvinner inte från en dag till den andra!

IBLAND ÄR AMNINGSREFLEXERNA FÖRDRÖJDA

Det händer att det friska fullgångna barnet ibland behöver lite tid på sig innan det börjar amma. Har barnet svårt att ta bröstet och börja suga, kan mamman handurmjölka brösten och ge mjölken med kopp tills barnet lärt sig, det kan dröja ibland flera dagar. I samråd med personalen diskuterar ni en lämplig plan för urmjölkning och amningsträning inför hemgång. Ha gärna barnet hud mot hud största delen av dygnet för att stimulera amningsreflexerna.

VANLIGASTE AMNINGSPROBLEMEN

De vanligaste amningsproblemen är ömma och såriga bröstvårtor samt bröstinflammation som även kallas ”mjölkstockning”. Båda problemen kan orsakas av att barnet har för litet tag om bröstet, och behöver gapa större. Sår på bröstvårtan bör gradvis bli bättre under några dagar. Använd gärna bröstvårtsluftare/mjölkuppsamlare i behån, finns på apoteket och i barnaffärer. Då ligger bröstvårtan fritt och kan läka, använd därför stor bh så att det inte trycker för hårt. Var noga med handhygienen. Bröstinflammation kan ge hög feber med rodnad och svullnad på bröstet. Du kan äta tabletter med Ibuprofen om du tål det, annars med Paracetamol, se dosering på förpackning. Blir det inte successivt bättre på ett par dagar, kontakta barnmorskan på amningsmottagningen alt BB eller BVC- sjuksköterska för råd och eventuell behandling. Det är bra att undvika massage av bröstet, däremot kan en lätt strykning över bröstet under amning underlätta utdrivningen av mjölken.

OMGIVNINGENS KOMMENTARER KAN FÖRSVÅRA

Ibland kan omgivningens välmenande frågor och kommentarer om amning försvåra. Ammande kvinnor får ofta frågor om hur amningen går, om hur mycket mjölk de har, hur ofta barnen ammar och så vidare vilket kan kännas jobbigt och stressande innan amningen fungerar. Kvinnor som har problem med amningen får många gånger höra att ”det är bara att amma på, så löser det sig, alla kan amma”. Sådana kommentarer kan ibland kännas som ett slag i ansiktet när man till exempel har ett barn som inte vill suga, eller när man har svåra smärtor i bröstet. Om du råkar ut för något sådant - kom ihåg att du inte är ensam om dina känslor, och att de som kommenterar vet mindre om dig och ditt barn än vad du gör. Försök prata med någon som du känner förtroende för, någon som förstår.

INGEN AMNING ELLER LITE AMNING

Det finns kvinnor som av medicinska skäl inte ammar och det finns kvinnor där amningen blir så svår att hantera trots råd och stöd att kvinnan väljer att avbryta. De allra flesta kvinnor önskar amma och för de allra flesta går amningen bra efter en inlärningstid på en till två månader. En del kvinnor som har problem med amningen kan fortsätta amma alltifrån en eller ett par gånger per dygn till bara någon gång per vecka under förutsättning att barnet också vill och däremellan får barnet ersättningsmjölk. De kvinnor som vill behålla sin mjölkproduktion bör känna till att när modersmjölksersättning introduceras minskar den egna produktionen om brösten inte samtidigt stimuleras. Det går att öka mjölkproduktionen igen men det kräver tid och motivation. Det finns också kvinnor som inte vill amma av olika personliga skäl, de behöver få stöd och respekt för sitt val. Många av dessa kvinnor upplever att de idag blir i frågasatta då de väljer bort amningen vilket kan upplevas mycket smärtsamt.

Var inte rädd att prata om dina tankar och känslor kring amningen när du kommer eller ringer till oss, besöker din BVC sköterska eller barnmorskan på mödravårdcentralen.

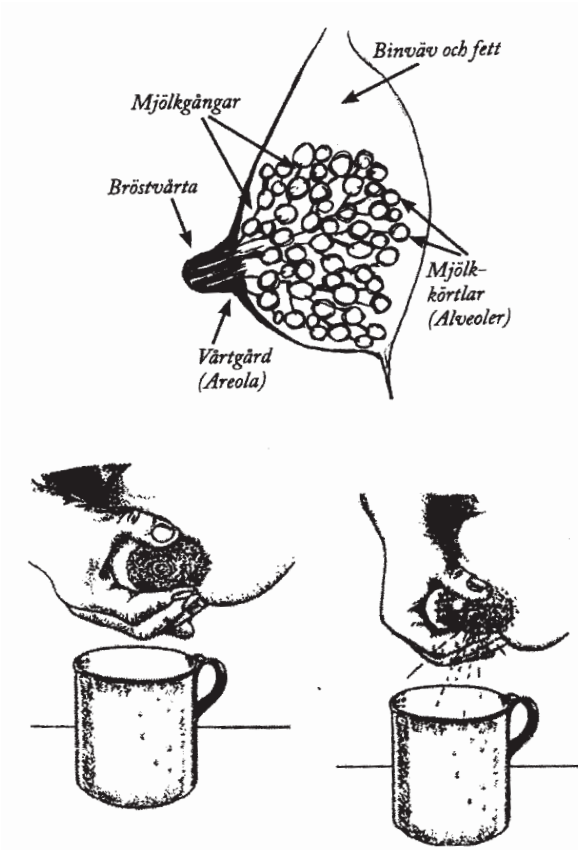
Om du behöver extra stöd och hjälp med amningen finns amningsmottagningen på Södertälje Sjukhus, här arbetar barnmorskor med amning. Hit kan du ringa måndag – fredag från kl. 08.00–15.00 för rådgivning och tidsbokning, kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida www.sodertaljesjukhus.se

Även god hjälp kan du finna på www.amningshjalpen.se

GODA RÅD TILL DIG SOM ÄR ANHÖRIG OCH VILL STÖTTA DEN NYBLIVNA MAMMAN OCH PAPPAN

- Hjälp till att skapa lugn och ro kring den nya familjen.
- Hälsa gärna på om föräldrarna vill, men dröj inte kvar för länge.
- Ta med fika och förvänta dig inte att bli uppassad av den nyblivna familjen.
- Var generös med uppmuntran och beröm till den nyblivna mamman. Fråga inte ”har du tillräckligt med mjölk?” det kan vara oerhört knäckande för en trött och osäker mamma.
- Kom inte oombedd med ”goda råd”. Det förvirrar mera än det hjälper.

Att mjölka ur för hand



I mjölkkörtlarna bildas mjölken. Genom handmjölkning stimuleras bröstet så att mjölken börjar rinna ut till vårtgården via flera mjölkgångar. Oftast samlas det lite mjölk i mjölkgångarna, 2-3 cm upp från vårtan. Placera tumme och pekfinger så att denna mjölk kan pressas ut genom vårtan, se bilden nedan.

STEG FÖR STEG

1. Tvätta händerna
2. Massera bröstet lätt. Då blir det lättare att få ut mjölken.
3. Fatta tag om bröstet som bilden visar.
4. För fingrarna rakt bakåt, in mot kroppen. Då kommer du bakom det ställe där det ligger mjölk kvar i gångarna se ovan.
5. Tryck ihop fingrarna och vrid försiktigt så att du kan komma åt och krama runt alla mjölkgångarna. Det ska inte göra ont. Nu pressas mjölken vidare ut mot vårtan.
6. Slappna av lite i handen och börja om från punkt 4 med att föra fingrarna rakt bakåt osv.
7. Försök få en rytm i rörelsen.

SÅ HÄR SER BRÖSTET UT FRÅN INSIDAN

Du kan behöva göra rörelsen några gånger innan mjölken rinner fram. Tänk på att alla barn måste suga flera gånger innan mjölken ”rinner till” vid vanlig amning. Tiden det tar innan mjölken rinner till kan variera från kvinna till kvinna. Kommer ingen mjölk så fortsätt cirka 5 min x 2 på varje bröst. Ge inte upp! Mjölken kommer bara du fortsätter med regelbunden stimulering. Antalet gånger du stimulerar brösten är viktigare än antal minuter vid varje tillfälle. När det slutar komma ut mjölk, byt bröst. Byt gärna sida flera gånger. Du kan också flytta fingrarna runt vårtgården, så du säkert kommer åt alla mjölkgångarna.

På denna hemsida kan du se en film om bland annat handurmjölkning:

Praktiska råd vid handurmjölkning/pumpning

HYGIEN

- En god handhygien är viktig för att minska risken att tillföra bakterier till bröstmjölken. Tänk på att:
- Duscha en gång om dagen.
- Tvätta alltid händerna noga med tvål och vatten innan du mjölkar/pumpar ur dina bröst.

HANTERING AV BRÖSTMJÖLKEN

- Använd alltid nya rena uppsamlingskärl för varje urmjölkning
- När du mjölkar ur hemma häller du över mjölken i speciella engångskärl/flaskor som du ställer i kylskåpet om inte ditt barn får mjölken direkt.
- Om mjölken ska frysas bör det ske snarast efter urmjölkning, dock max ett dygn i kylskåp. Nyurmjölkad bröstmjölk skall inte blandas med kylskåpskall.
- Hållbarheten för fryst bröstmjölk är 6 månader (vid –20 grader)
- Uppvärmning av bröstmjölk sker i vattenbad som inte överstiger en värme på 60 garder.

Efter förlossningen

Kvinnans kropp efter förlossningen

LÄTT TILL TÅRAR – ÄVEN NÄR MAN MÖTS AV VÄNLIGHET

Labil efter förlossningen, känslor av oro inför barnet, amningen och föräldraskapet. Att känna så är helt normalt. Hormonomställningen är stor, förändringen i livet likaså. Låt moderskänslorna få tid att mogna. De kommer successivt. Var rädda om varandra! Det första halvåret, ibland året, är en skör period för en nybildad familj. Vila ofta. Det är en förutsättning för omställningen till föräldraskapet.

FÖRLOSSNINGSUPPLEVELSEN

Ibland kan förlossningsupplevelsen vara omtumlande för föräldrarna, och kanske finns det oklarheter om vad som egentligen hände. Känner du så dra dig inte för att kontakta din barnmorska på mödravården eller förlossningen.

NEDSTÄMDHET I SAMBAND MED FÖRLOSSNINGEN.

De två vanligaste känslomässiga problemen som förekommer är nedstämdhet/depression.

- En tillfällig förstämning med varierande grad av ledsnad och oro, som drabbar hälften av alla mammor några dagar efter förlossningen är normalt och försvinner nästan lika fort igen.
- Nedstämdhet eller depression är lite mer långvariga tillstånd som påverkar ungefär 10 % av kvinnorna. Det kan börja redan under graviditeten eller komma under de första månaderna efter förlossningen, ibland långt senare. Sådana tillstånd går att behandla med goda resultat. Berätta för din barnmorska/BVC sjuksköterska som kan hjälpa dig med stöd utifrån.

LIVMODERN

Avslaget är en sårvätska som kommer från sårytan där moderkakan suttit. Första dagen blöder det förhållandevis rikligt, därefter blir avslaget allt mer brunaktigt för att till slut bli helt ljust. Avslaget upphör oftast efter 6-10 veckor. Det ska inte lukta illa, i så fall kan det tyda på en infektion. Om du skulle få plötsligt ont i magen med hög feber eller om din blödning skulle tillta i storlek ska du kontakta förlossningen på telefonnummer 08-550 242 42 för rådgivning.

EFTERVÄRKAR

Eftervärkar är naturliga sammandragningar i livmodern som kommer efter förlossningen. De kan upplevas som värkar särskilt om man fött flera barn tidigare. Amningen stimulerar till eftervärkar som ger en snabbare sammandragning av livmodern och läkning av sårytan så att risken för infektioner minskar.

Har man svåra eftervärkar som är smärtsamma kan man ta 1-2 paracetamol tabletter enligt beskrivningen på förpackningen. Sammandragningarna blir mindre smärtsamma för varje dag som går.

URINBLÅSAN

Det är vanligt med större urinmängder efter förlossningen. Det är viktigt att kissa med stråle efter förlossningen. Då vet du att urinblåsan töms ordentligt vilket också underlättar för livmodern att dra ihop sig. Då minskar risken för blödning. Om det svider när du kissar kan det hjälpa att om möjligt duscha underlivet samtidigt.

TARMEN

Det är bra att dricka rikligt och ät fiberrik kost för att tarmen ska komma igång efter förlossningen

Stygnen går inte upp om du krystar, så var inte rädd för att gå på toaletten efter förlossningen. För att minska eventuell smärta vid tarmtömmning- ta en binda och tryck mot mellangården, området mellan slidan och ändtarmen.

HEMORROJDER

Hemorrojder beror på att blodkärl är vidgade kring tarmöppningen. De kan finnas utanför eller innanför ändtarmsöppningen. Hormonpåverkan under graviditeten och krystning i samband med förlossningen kan orsaka hemorrojder, som kan vara mycket smärtsamma. Ibland kan det lindra med is eller salva som finns att köpa på apoteket om hemorrojderna är stora och utspända. Det kan vara bra att trycka tillbaka hemorrojderna vid varje toalettbesök.

Det är viktigt att duscha och hålla rent kring ändtarmsöppningen, att dricka mycket och hålla avföringen mjuk med fiberrik kost.

BRISTNINGAR OCH KLIPP

Läkningsförmågan i underlivet är mycket god. Läkningen underlättas av den bättre blodcirkulationen när man är uppe och rör sig. Duscha varje dag och byt binda ofta för att förhindra infektioner. Bäst är att använda bara vatten då du tvättar dig. Tvål kan störa pH-balansen i slidan.

MENSEN
Den regelbundna mensen kan komma tillbaka direkt efter förlossningen men kan även dröja en tid framför allt om du ammar helt eller delvis.

HORMONERNA
Då hormonerna snabbt sjunker efter förlossningen är det mycket vanligt att man svettas och får ”vallningar”. Vissa kvinnor tappar en del hår vilket beror på hormonomställningen och på att det normala håravfallet varit minskat under senare delen av graviditeten. Ha tålamod, det blir inte bara bättre utan helt bra.

SEXUALITET
Det är mycket individuellt när lusten för sex kommer tillbaka. För en del tar det kanske bara några veckor och för andra betydligt längre tid. Prata med varandra, visa ömhet. Är du orolig att något är fel i underlivet, gå till din barnmorska på barnmorskemottagningen.

HÖRSELTEST
Vi erbjuder hörseltest av det nyfödda barnet om du vill.

VARFÖR?
Tidigare har det varit svårt att testa hörseln på riktigt små barn och det kan dröja länge innan man börjar misstänka att barnet hör dåligt. Syftet med undersökningen är att upptäcka hörselskador tidigt för att kunna sätta in hjälpmedel och på så sätt möjliggöra god språkutveckling.

HUR GÖR MAN?
Vi har nu en lämplig testmetod som är väl beprövad och som sedan flera år tillbaka har använts på nyfödda i Sverige. Metoden OAE- otoakustiska emissioner innebär att en liten propp innehållande en sändare och en mikrofon sätts i barnets öra. När sändaren skickar i väg klickljud sätts hårcellerna i innerörat i rörelse. Dessa rörelser avger ett svagt ljud som tas upp av mikrofonen. Ljudet blir därmed kvittot på att inga hörselskador finns i innerörat.

NÄR SKALL DET GÖRAS?
Mätningen erbjuds alla nyfödda på BB efter några dygn.

GÖR DET ONT?
Undersökningen är snabb, helt smärtfri och orsakar inget obehag.

OM RESULTATET INTE BLIR BRA?

Om hörselmätningen inte ger normalt resultat kan hörseln ändå vara normal. De tekniska förutsättningarna vid mätningen kan påverka resultatet, till exempel om barnet har fostervatten eller fosterfett kvar i hörselgången. Skulle resultatet bli otillfredsställande görs testet om. Endast hos en till två av 1000 nyfödda finner man en medfödd hörselskada. Dessa barn följs upp vid hörselkliniken.

VAD KAN HÄNDA SENARE?

Även om det nyfödda barnet har normal hörsel, kan hörselproblem uppkomma senare, framför allt till följd av mellanörekatarr. Det är därför viktigt att vara uppmärksam på barnets hörsel och språkutveckling.

Träning för nyblivna mammor

Efter förlossningen är det viktigt att stärka de muskler som varit särskilt utsatta för påfrestning under graviditeten. Detta för att förhindra ryggbesvär och urininkontinens.

BÄCKENBOTTENTRÄNING/ KNIPÖVNINGAR

De viktigaste musklerna att börja träna efter förlossningen är bäckenbottenmusklerna. Bäckenbotten fungerar som golv i bäckenet och håller uppe underlivsorganen. Den kontrollerar också start- och stoppmekanismen när vi kissar och motstår ökat buktryck för att undvika urinläckage.

VARFÖR TRÄNA?

Bäckenbottenträning motverkar framfall, urininkontinens och hemorrojder. Efter graviditeten är bäckenbotten uttöjd och överelastisk. Därför krävs det aktiv hjälp med knipövningar för att bäckenbotten ska bli stark igen. De första 6-8 veckorna är viktigast. Då krävs intensivträning, se nedan. Försök att få in en rutin när du ska knipa, för att komma ihåg. Gör det t ex vid amning eller sätt upp lappar.

HUR OCH HUR OFTA?

I början är det lättast att ligga på rygg med böjda ben. Öka svårighetsgraden genom att sitta, stå eller knip under lyft. De första dagarna handlar det om att hitta musklerna.

Knip som om du försöker undvika att kissa, det ska kännas som om någonting lyfts upp inuti dig. Undvik att spänna magen, skinkorna eller låren. Stygn i underlivet och efter kjesarsnitt är det inget hinder för att knipa. Det är smärtan som bestämmer när du kan börja.

1. Identifieringsknip. Börja knip mjukt i 2 sekunder, slappna sedan av 2 sekunder, 5-10 gånger. Fortsätt sedan så 3 gånger varje dag ca en vecka tills du känner att du hittar musklerna.
2. Styrkeknip. För att träna upp styrkan i bäckenbotten är det viktigt att knipa nästan maximalt. Fortsätt träningen med maxknip under 5-6 sekunder, slappna av lika länge, 5-10 gånger. Träna med styrkeknip flera gånger varje dag de veckor som är kvar fram till efterkontrollen hos barnmorskan.

Be barnmorskan kontrollera knipförmågan på efterkontrollen. Om knipförmågan då är bra, fortsätt att knipa regelbundet, åtminstone under amningsperioden och gärna hela livet, i förebyggande syfte.

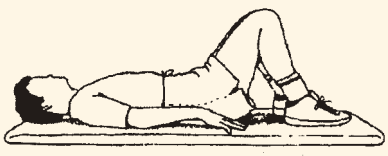
VAR RÄDD OM BÄCKENBOTTEN DEN FÖRSTA TIDEN.

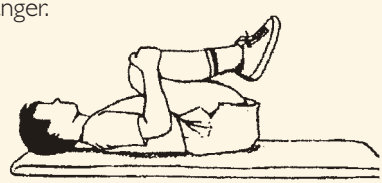
- Knip med bäckenbotten när du hostar, nyser eller skrattar.
- Undvik tunga lyft.
- Om du ej kan undvika att lyfta tungt knip samtidigt.
- Undvik också hopp och löpning 6-8 veckor till bäckenbotten åter är stark.
- Undvik sit-ups om du inte klarar att knipa samtidigt. Styrketräning av andra muskler förutom bäckenbotten, framförallt magmuskler och ryggmuskler, är speciellt viktigt för dig som har eller har haft ont i ryggen. Nedan följer några tips på övningar för olika muskelgrupper. Framförallt magmusklerna behöver träning för att återfå sin normala stabilitet. Träna regelbundet gärna 2-3/ggr/vecka.

Speciella instruktioner finns för dig som gjort kejsarsnitt.

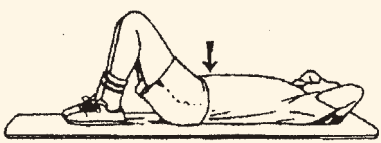
TRÄNING AV MAGMUSKLERNA

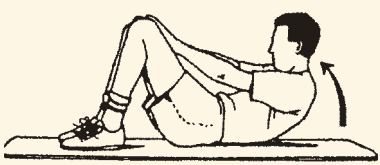
- Svankpress. Ligg på rygg med böjda ben. Pressa ner svanken mot underlaget. Håll kvar 3-5 sekunder. Upprepa 10 gånger.





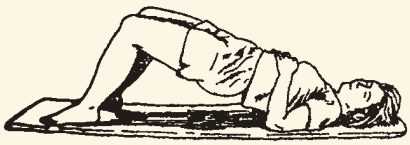
- Sit-ups. Ligg på rygg med böjda ben. Knip. Pressa ner svanken, håll armarna i kors över bröstet och rulla uppåt så att skuldrorna lättar från golvet. Upprepa 10 gånger.



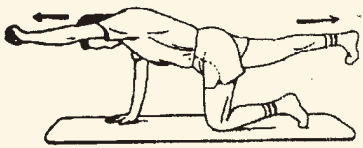


TRÄNING AV SÄTES-, RYGG- OCH ARMMUSKLERNA

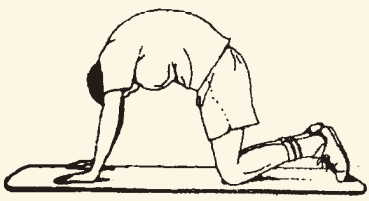
- Bäckenlyft. Ligg på rygg med böjda ben. Lyft upp stjärten från golvet och spänn skinkorna. Håll kvar 3-5 sekunder. Upprepa 10 gånger.



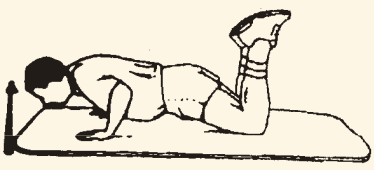
- Diagonalsträck. Stå på alla fyra. Sträck vänster arm fram och höger ben bak. Håll kvar 3-5 sekunder. Upprepa 10 gånger. Växla arm och ben.

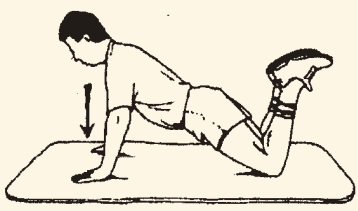


- Skjuta rygg. Stå på alla fyra. Runda ryggen mjukt och dra in magen. Håll kvar 10 sekunder. Upprepa 5 gånger.



- Armhävningar. Stå på alla fyra. Gör armhävningar genom att böja och sträcka i armbågarna. Undvik att svanka. Upprepa 10 gånger.





KONDITIONSTRÄNING

Att gå ut och promenera med vagnen är ett utmärkt sätt att komma igång. Tuffare konditionsträning såsom löpning, gympa med hopp, skidåkning och ridning ställer stora krav på en stark bäckenbotten. Börja inte med dessa aktiviteter förrän efter ca två månaders bäckenbottenträning. De flesta arrangörer av mamma-barn-gympa vill att man ska ha varit på efterkontrollen hos barnmorskan innan man får delta i deras aktiviteter.

TÄNK PÅ HÅLLNINGEN

- Var extra noga med hållningen den första tiden efter förlossningen, innan musklerna är starka igen.
- Ha ordentligt med stöd för rygg och armar, t ex med kuddar, när du ammar. Använd gärna fotpall.
- Stå nära det du arbetar framför, t ex skötbordet som ska ha en höjd så du slipper böja ryggen eller dra upp axlarna.
- Bada barnet på huk eller på knä om du kan.
- Ha alltid den tyngsta delen av föremålet du lyfter nära dig, t ex babyliften.
- När du skjuter barnvagnen, håll ryggen rak och sänk axlarna.

Reviderad av Chatarina.Strömbäck Södertälje Sjukhus 20150605
Maria Jäderlund Sjukgymnast Södertälje Sjukhus

Källa: Återbesöksmottagningen BB, kvinnokliniken, Karolinska universitetssjukhuset, Solna
Karolinska Sjukhusets hemsida- Kvinnokliniken.
Amningshjälpen

Illustration tagen ur boken; AMNINGSGUIDEN, En guide om amning utifrån WHO/UNICEF:s 10 steg, 2008,
Anna Gustafsson & Hanna Gustafsson

PI ob 001-01 | Reviderad: 2012-05-10

Södertälje Sjukhus

Södertälje Sjukhus AB
Rosenborgsgatan 6-10
152 86 Södertälje
Telefon vxl: 08-550 240 00
sodertaljesjukhus.se

VI ÄR EN DEL AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

Vi är miljöcertifierade
enligt ISO 14 001

2012.05 | Tryck: Österlälje Tryckeri AB | Art nr: 20009-3