

Att vara väl förberedd ökar tillit och amning



Amning är ett känsligt ämne och samhällsdebatten är ofta hård och onyanserad. Det finns många missuppfattningar/okunskap/myter om amning och om effekterna av amning. Barnmorskor kan också ha en stark rädsla att skuldbelägga mammor som inte vill, kan eller får amma. Vi som arbetar på BB får ofta höra nyblivna föräldrar säga; "varför har ingen berättat detta för mig/oss tidigare?". Vi vet att de flesta föräldrar har fått information om amning men många har inte tagit till sig eller glömt bort den.

Kunskap om amning under graviditeten ökar kvinnans tillit till amning och påverkar amningstidens längd positivt (Noel-Weiss et al 2006). Frågan man måste ställa sig är när under graviditeten man bäst tar upp frågan om amning. Det kan vara klokt att redan vid inskrivningssamtalet väcka frågan, ett av de första graviditetssymptomen är ju spända bröst och det kan ge en naturlig ingång att fråga om parets inställning till amning och hur det sett ut med amning i familjen och omgivningen. Att sedan lyfta frågan om amning i mitten av graviditeten har visat sig vara mest effektivt. Under den mittersta trimestern är modern socialt öppen, hon börjar fundera över hur hon kommer att bli som mamma och hur hennes partner kommer vara som förälder. Hon funderar också runt det kommande barnet, vad ett nyfött barn klarar och vilka behov barnet har (Stern et al 1999). Att ha realistiska förväntningar på amningen underlättar övergången till moderskapet (Stern et al 1999). Med hjälp av föräldrastöd i grupp kan de blivande föräldrarna ta del av varandras tankar och erfarenheter.

Öka föräldrars intresse och förståelse

Att utgå från barnets behov och använda en interaktiv pedagogik i föräldragrupperna kan vara framgångsrikt (Hannula et al 2008). Interaktiv pedagogik bygger på en dialog mellan ledaren och deltagarna som utgår från deltagarnas egna erfarenheter och tidigare kunskaper. Detta kan leda till en fantastisk dynamik och vara mycket stimulerande för alla. Att vara öppen och ha en icke värderande attityd ger större möjlighet för att de blivande föräldrarna ska våga vara

öppna med sina tankar och på så sätt få det stöd de behöver (Holm-Ivarsson, Oritz, Wirbing 2013). Barnmorskans roll blir att vara ett bollplank och föra in kunskapsbaserad information i diskussionerna när det behövs. Att förbereda sig genom att ha färdiga öppna frågor stimulerar ofta diskussionen samtidigt som det kan visa vilka uppfattningar som finns runt amning i gruppen och kan hjälpa till att starta samtalen. Det är också viktigt att lyfta vad föräldrarna uppfattar som svårt, krångligt eller besvärligt med amningen och *gå med motståndet* (Holm-Ivarsson, Oritz, Wirbing 2013). Det kan ge föräldrarna möjlighet att få fler perspektiv och också förstå att amning inte alltid är så enkelt till en början.



Effekter av hud-mot-hudkontakt

- ökar barnets välbefinnande
- minskar stressen i samband med födandet
- lugnare barn som gråter mindre
- minskar risken att bli kall
- stabilare blodsocker
- stimulerar doftcentrum
- hjälper barnet att ta bröstet och börja suga



Fokusera på första mötet med barnet

Aktuell forskning visar att första timmen/timmarna efter förlossningen är viktiga för amningen och barnets och föräldrarnas välbefinnande (Moore et al 2012), se faktarutor. Mödrahälsovården har därför en viktig roll för att förbereda de blivande föräldrarna på första mötet med det nyfödda barnet. Att ta till sig barnet hud-mot-hud direkt efter förlossningen kan ses som en gratischans som ökar mammans och barnets välbefinnande, underlättar föräldraskapet och stimulerar amningsbeteendet. Genom att låta barnet ligga oavbrutet och säkert hud-mot-hud med mamman och få gå igenom sina nio instinktiva stadier för att själv ta bröstet när det

är berett kan underlätta hela amningsprocessen (Widström et al 2011). Säkert betyder att fokus ligger på barnet, föräldern/föräldrarna ser och följer de nio stadierna samtidigt som de uppmärksammar att barnet hela tiden har fria andningsvägar. Att låta barnet visa vägen, att barnet "kan själv" och att bröstet duger kan vara betydelsefullt, speciellt om mamman oroar sig för att inte kunna amma. Oavsett om mamman ska amma eller inte så har hud-mot-hud-kontakt många fördelar, se faktaruta. I de fall barnet inte kan vara hud-mot-hud med mamman, vilket bör eftersträvas för amningens skull, får barnet bra av att vara hud-mot-hud med den andra föräldern (Velandia et al 2012). De flesta

barn föds friska och fullgångna och har då möjligheten att få ligga hud-mot-hud med sin mamma. De blivande föräldrarna bör dock förberedas på att ibland är en separation nödvändig men att man då kan "börja om" så snart situationen tillåter.

Kvinnor med tidigare smärtsamma eller svåra erfarenheter av amning bör erbjudas samtalsstöd under graviditeten och en plan kan behöva utformas inför kommande amning/icke amning. Flera amningsmottagningar tar emot sådana samtal om möjligheter inte finns inom mödrahälsovården.

Förbered frågor som sätter fart på föräldragruppen

- Vem bestämmer om mamma ska amma?
- Vilka attityder finns i samhället?
- Vad är bra och dåligt med amning?
- Vilken betydelse har partnern för amningen?
- Hur mycket tid får amning ta?
- Hur kan kvinnan/paret förbereda sig inför amningen?
- Vad kan barnet när det föds?

De 9 stadierna

1. Födelseskrik
2. Avslappning:
Barnet vilar efter födelsen och har vanligen inga mun- eller handrörelser
3. Uppvakning:
Barnet börjar göra små rörelser med huvudet och axlar, börjar blinka och så småningom öppna ögonen
4. Aktivitet:
Barnet börjar göra slick- och munrörelser samtidigt som sökrörelserna ökar
5. Kryp- eller glidrörelser:
Barnet försöker närma sig bröstet med korta kryprörelser eller gör glidande rörelser ofta baklänges
6. Vila:
Barnet vilar mellan perioder av aktivitet
7. Tillvänjning:
Barnet gör sig bekant med bröstet genom att slicka på bröstvårtan och röra vid bröstet samtidigt som barnet masserar bröstet, denna period tycker man ofta tar lång tid
8. Amning:
Barnet börjar suga
9. Sömn:
Barnet blir sömnigt och somnar efter att ha tillfredsställt sitt naturliga behov att amma

Effekter av amning under den första vakenhetsperioden

- mjölk mängderna ökar snabbare
- mer mjölk fjärde dagen
- ökar helamning de första sex månaderna
- ökar mammans tillit till amningen
- minskar risken för tillmatning
- minskar amningsproblem och bröstkomplikationer
- tidig bröststimulering ger snabbare och mer mjölk



Vad känner föräldrarna till? Fyll på med kunskap!

- Hud-mot-hud-kontakt de första en till två timmarna efter förlossningen och hur det påverkar barnets välbefinnande och stimulerar amningen.
- Säker hud-mot-hud? Fria luftvägar.
- Det nyfödda barnets medfödda instinktiva beteende, ”de 9 stadierna”.
- Effekten av amning och bröststimulering under de första timmarna efter förlossningen.
- Råmjölkens mängd och betydelse.
- Bröststimulering och handmjölkning (visa praktiskt) – om barnet inte suger första timmarna.
- Det viktiga samspelet och dess betydelse för amningen – att lyssna in barnet.
- Det nyfödda barnets behov – närhet, trygghet och tröst.
- Utdrivningsreflexens känslighet för yttre påverkan och hur den underlättas.
- Amningsfrekvens och duration första dagarna och över tid.
- Amning och sömnmönster.



Kristin Svensson

Universitetsbarnmorska
spec. amning,
dr. med vet
kristin.svensson@ki.se



Sofia Zwedberg

Universitetsbarnmorska
spec. amning,
Fil. dr.
sofia.zwedberg@ki.se

Institutionen Kvinnor och Barn hälsa, Enheten för Reproduktiv Hälsa, Barnmorskeutbildningen Karolinska Institutet och Kvinnokliniken Karolinska Universitetssjukhuset

Hjälpmedel i föräldragrupper:

- "Magical Hour" en utmärkt DVD på engelska, 30 minuter för blivande föräldrar som kan användas i att förbereda de blivande föräldrarna på första mötet med barnet. www.magicalhour.com/index.html finns även hos Amningshjälpen
- "Skin to Skin the First hour, Practical advice for staff" är en DVD för personal, del 1 som är ca 10 minuter går utmärkt att även visa för blivande föräldrar www.healthychildren.cc/skin2skin.htm finns även hos Amningshjälpen
- "De 9 stadierna", en poster med bilder och text på engelska www.healthychildren.cc/skin2skin.htm finns även hos Amningshjälpen
- "Hud mot hud en film om att börja amma" en DVD för föräldrar om amningens början. Kan beställas via kicki.nordlof@ablefilm.se
- "Till mammor som inte ammar" en broschyr som finns på Amningscentrums hemsida Karolinska Universitetssjukhuset
- Amningshjälpens hemsida har mycket material och information till föräldrar. www.amningshjalpen.se

Fyll på med kunskaper till diskussionerna!

- Amningshjälpen ordnar kurser på flera ställen i landet där även personal är välkomna, se vidare: www.amningskurs.amningshjalpen.se
- Amningsstrategi för hela vårdkedjan baserad på WHO/UNICEF:s 10 steg, se mödrhälssovården på vårdgivarguiden www.vardgivarguiden.se/behandlingsstod/bvc/regionala-riktlinjer/mat/amningsstrategi/
- Amning idag. Kylberg, E., Westlund, A. M. & Zwedberg, S. (2009). Stockholm: Gothia förlag.
- SOSFS 2008:33 Socialstyrelsens föreskrifter om information som avser uppfödning genom amning eller med modersmjölkersättning www.socialstyrelsen.se/publikationer2008/2008-10-33/
- Medicinskt Vårdprogram för Bröstkomplikationer www.vardgivarguiden.se/Behandlingsstod/Vardriktlinjer/Regionala-varldprogram/Vardprogram/Brastkomplikationer-i-samband-med-amning/

Referenser

- Hannula L, Kaunonen M, Tarkka MT. A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. *J Clin Nurs.* 2008 May;17(9):1132-43. doi: 10.1111/j.1365-2702.2007.02239.x. Review.
- Holm-Ivarsson B, Oritz L, Wirbing P. (2013) MI – motiverande samtal i socialt arbete. Stockholm, Gothia förlag
- Moore, E.R., Anderson, G.C., Bergman, N & Dowswell, T. (2012) Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 5. doi: 10.1002/14651858.CD003519.pub3.
- Noel-Weiss J, Rupp A, Cragg B, Bassett V, Woodend AK. Randomized controlled trial to determine effects of prenatal breastfeeding workshop on maternal breastfeeding self-efficacy and breastfeeding duration. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2006 Sep-Oct;35(5):616-24.
- Stern D N, Bruchweiler-Stern N, Freeland A (1999) En mor blir till: hur moderskap förändrar dig för all framtid. Stockholm Natur och Kultur
- Velandia M1, Uvnäs-Moberg K, Nissen E. Sex differences in newborn interaction with mother or father during skin-to-skin contact after Caesarean section. *Acta Paediatr.* 2012 Apr;101(4):360-7. doi: 10.1111/j.1651-2227.2011.02523.x. Epub 2011 Dec 1.
- Widström A-M, Lilja G, Aaltomaa-Michalakis P, Dahlöf A, Lintula M, Nissen E (2011) Newborn behavior to locate the breast when skin to skin: a possible method for enabling early self-regulation. *Acta Paediatr.* 100, 79-85

Amning och föräldrars rökvanor – Barn födda 2013

Statistik om amning | Barns hälsa Amning | Tio steg som främjar amning
www.socialstyrelsen.se

Nationella Amningskommittén

Livsmedelsverket är den myndighet i Sverige som har i uppdrag från regeringen att samordna det nationella arbetet inom amningsområdet.

www.livsmedelsverket.se

