

## Till blivande föräldrar!

### Tips och råd för att underlätta Amningsstarten och minska oro kring amningen!

Under rådande situation på sjukhusen är det extra viktigt att underlätta informationsöverföringen och skapa delaktighet hos er föräldrar, speciellt då vårdtiderna är kortare än vanligt. Här kommer en sammanställning av QR koder med användbara information som vi rekommenderar från förlossningen att du/ni tar del av! Öppna kameran på din mobiltelefon och håll den fokuserat framför QR koden. Om det inte fungerar kan du behöva ladda ner en QR kod app.

Samtliga QR koder nedan leder till Karolinskas hemsida som du också kan gå in på om det är enklare:  
<https://www.karolinska.se/for-patienter/graviditet-och-forlossning/>

### Oavsett var du/ni kommer att föda så är denna information användbar och inte specifik för Karolinska.

Informationen går att översätta till olika språk med hjälp av Google Translate, se uppe i högra hörnet när ni är inne på hemsidan, klicka på translate och välj sedan språk i "rullgardinen." Vi kan inte garantera att översättningen till andra språk är perfekt men förhoppningsvis kan den ändå vara till hjälp.



#### **Dags att föda – de första två timmarna efter födseln**

Här kan ni bland annat läsa om varför hud-mot-hudkontakt de första timmarna är så viktigt för barnet, om det nyfödda barnets kompetens och om de 9 stadierna som ingår i barnets instinktiva beteende.



#### **För den nya familjen – tre olika avsnitt**

Många föräldrar upplever att informationen här till stor hjälp den första dagen/dygnet efter förlossningen. Vi rekommenderar att du/ni börjar bekanta er med den så snart som möjligt.

**1. Barnets första vecka** – här kan ni läsa om vård av det nyfödda barnet, se filmer om t.ex. bad av nyfödd, hur man rengör naveln, hur en barnläkarundersökning går till och mycket mer.

**2. Mamma efter förlossningen** – information om fysiologin kring den nyblivna mammans kropp, hur man kan må fysiskt och psykiskt, se även en film om bäckenbottenträning eller läs om vård efter kejsarsnitt.



**3. Amning råd och tips** – här finns bland annat information om amningsstarten, att tänka på som underlättar amningen och förebygger amningsproblem.

**Om amning inte är aktuellt så säg till personalen så får du annan skriftlig information än den nedan som endast handlar om amning**

**Tidig bröstmjölkstimulering och att mjölka ur för hand** – ibland händer det att barnet inte suger inom de första timmarna efter födseln och/eller att barnet behöver lite extra näring/råmjölk. Då kan man genom att stimulera bröstet få igång mjölmängden snabbt och ge den till barnet som extra näring. Alla förlossningskliniker har inte detta "kit" som beskrivs i informationen men det är inget som hindrar att man ändå stimulerar bröstet tidigt vilket uppmuntras på alla förlossningskliniker om barnet inte suger första timmarna – se här en animerad film om hur man gör! Obs här går det att välja text med några olika språk.





**5 punkter som underlättar amning och minskar amningsproblem** – på vissa sjukhus kallar personalen de 5 punkterna för Amningsstatus

**OBS!** Titta även på den fantastiska filmen *"Breastfeeding attachment"* så kommer många av era funderingar och frågor kring amning att bli besvarade!

**"Att tänka på när barnet får extra ersättning"** – om ditt barn är i behov av extra formula/mjölkersättning utöver amning och tillmatning med råmjölk så kan du läsa här vad som är viktigt att veta och att tänka på. Det vanligaste är att barnet tillmatas med kopp, se här en film om hur man matar en nyfödd med en kopp.



**Koppmatning – text och film**

**Övriga användbara länkar där bland annat barnmorskor är intervjuade om den första tiden från bloggen babybaby.se**

PODD: Corona, amning – så får du snits på amningen när vården är pressad  
<http://www.babybaby.se/2020/03/podd-corona-amning/>



Intervju: Så vet du att bebisen får i sig tillräckligt med mjölk: <https://bit.ly/3axcdak>

Intervju: Amningsfrämjande tips vid tidig tilläggsmatning:  
<http://www.babybaby.se/2018/12/amningsexperten-glom-intebrosten-vid-tillaggsmatning/>



Intervju: Första timmen. om möjligt, låt bebis söka bröstet själv:  
<http://www.babybaby.se/2017/05/video-bebis-hittar-brustet-pa-egen-hand-efter-fodseln-19-min/>

Engelska/English: Kort information om det nyfödda barnets instinktiva utvecklingsstadier, de 9 stadierna den första timmen efter födseln  
<http://www.magicalhour.org/aboutus.html>



Grundläggande amningsteknik: <http://www.babybaby.se/2015/06/video-om-amningsteknik-11-min/>



Breastfeeding technique <http://www.babybaby.se/2017/02/video-on-breastfeeding-technique-11-min/>

AMNING "LAID BACK" - Bra om bebisen har svårt att greppa bröstet i början, eller behöver ta ett bättre tag om bröstet: <http://www.babybaby.se/2016/05/video-tillbakalutad-amning-laid-back-11-min/>



Grundinfo om amning och vanliga missförstånd:  
<http://www.babybaby.se/2017/09/lista-de-5-mest-forvirrande-sakernamed-amning-och-hur-man-begriper-sig-pa-dem/>



AMNINGSHJÄLPEN <https://amningshjalpen.se/radgivning>



AMNINGSHJÄLPENS Stödgrupp på Facebook: <https://www.facebook.com/groups/amningshjalpen/>