

DET NYFÖDDA BARNET OCH AMNINGSSTARTEN

NYFÖDD

Direkt efter födelsen brukar det nyfödda barnet få ligga hos sin mamma, hud mot hud. De flesta barn börjar efter en stund att titta, lyssna och röra på mun och tunga. Det dröjer inte länge förrän de aktivt söker sig mot bröstet, tar tag om bröstvårtan och börjar suga.

De flesta nyfödda har en aktiv period på ett par timmar direkt efter förlossningen. Under den här vakenhetsperioden är det bra om de får möjlighet att amma/suga första gången, det underlättar fortsättningen av amningsstarten.

Det går förstås att ta igen den här stunden senare, om mamman eller barnet behöver mer vård i samband med förlossningen.

Många nyfödda har svalt fostervatten och mår illa och kräks i början. Då brukar de inte vara så intresserade av att suga. Det är vanligt att de vilar och sover mycket det första dygnet.

De följande dygnet är barnet mer aktivt och har längre vakenhetsperioder.

NÄRING OCH TRYGGHET

Den första mjölken barnet får kallas för råmjölk. Den kommer i små mängder, men innehåller allt det nyfödda barnet behöver.

Att barnet vill suga ofta är helt naturligt. När barnet suger känner det trygghet, får i sig små mängder råmjölk och för varje gång barnet suger får bröstet signaler om att fortsätta ge mer mjölk.

När man ser sambandet mellan barnets sugfrekvens, mängden råmjölk barnet får i sig och hur bröstet stimuleras till att ge mer mjölk, är det lättare att förstå varför man ska vänta med att ge barnet napp.

De flesta barn har också energireserver att ta av de första dygnet. Barn som är tidigt födda, väger mindre eller kanske mer än normalt kan behöva få extra mat i början.

Nästan alla barn går ner i vikt de första dagarna.

Det är vanligt att man känner sig orolig och undrar om man har tillräckligt med mjölk.

NÄR MJÖLKEN ”RINNER TILL”

Efter några dagar brukar man märka tydligt hur barnet sväljer och blir nöjd längre stunder. Man brukar se hur avföringen hos barnet förändras. Det är vanligt att bröstet känns varma och tunga. Ibland blir det svårt för barnet att få tag om det spända bröstet. Mjölken kan komma snabbt och i stora mängder så barnet knappt hinner svälja. Det kan vara till stor nytta att lära sig handurmjolkning för att underlätta för barnet att få ett bra tag om bröstvårtan. Efter några dagar brukar det bli bättre balans på ”efterfrågan och tillgång”.

NÅGOT OM AMNINGENS A & O

Att barnet ligger rätt vid bröstet och får ett riktigt tag är A & O för amningen.

Barnet visar att det vill suga genom att smacka med munnen, göra sökrörelser och röra huvudet. Man kan ofta se hur barnet lyssnar till mammans röst och söker ögonkontakt. Barnet ska ligga vänd mot mamman, med sin mage mot mammans kropp. När barnet är ”beredd” att ta tag om bröstet är munnen öppen och barnet böjer huvudet bakåt.

För att barnet ska få bra tag är det viktigt att munnen precis når upp till bröstvårtan. Då kommer barnets haka att ligga in mot bröstet, huvudet är avslappnat tillbakalutat och näsan kommer ut en bit ifrån bröstet.

När barnet börjar suga kan man se rörelser i käken ända upp mot tinningen. Barnet ser nöjd och koncentrerad ut.

Blir taget för litet brukar det göra ont, det är risk att barnet ”tappar taget” och mjölken kommer inte lika lätt och det är risk för smärta och sår på bröstvårtorna. Därför är det bättre att hjälpa barnet att släppa taget och börja om.

ATT SKAPA ”GODA CIRKLAR”

För att amningen ska fungera så bra som möjligt är det många pusselbitar som ”ska falla på plats”. Grunden för en bra amning är att barnet får ett bra och riktigt tag om bröstvårtan.

Amningen är ett samspel där många faktorer spelar in. Utdrivningsreflexen fungerar oftast bättre hos mamman om hon är avslappnad, har ätit, släckt törsten och fått vila.

Att hon känner sig trygg, ligger eller sitter bra underlättar också och gör att mjölken rinner ”lättare”.

När de här bitarna fungerar blir barnet lättare nöjd och gör förstås att mamman också ”känner sig nöjd”.

När det inte fungerar så bra med amningen är det viktigt att ta reda på ”vilken pusselbit” det är som behöver åtgärdas.

De flesta mammor känner en viss ömhet och smärta i bröstvårtorna i början. Om det däremot blir sår med mer ihållande smärta är det barnets ”tag” som behöver justeras.

Ett barn som är trött i början och inte så intresserad av att suga, kan behöva väckas och få hjälp att bli lite mer aktiv. Barn som är för tidigt födda eller av andra anledningar inte orkar suga för att få i sig den mängd de behöver kan få urpumpad mjölk från mamman. Den kan man ge med hjälp av sked, snipa eller flaska. På barnkliniken kan man också ge mjölken via en sond (tunn plastslang som förs in via näsan och når magsäcken) till för tidigt födda barn.

Att mamman får möjlighet att ”bry sig om sig själv” är viktigt under hela amningsperioden. Försök att prioritera tid för att t.ex. äta och vila. Som pappa eller annan anhörig finns det mycket man kan göra för att underlätta för mamman. Självklart är det bäst att fråga vad man kan göra, men att man visar omtanke utan att mamman behöver be om det betyder mycket.