

Gode råd til amning og udmalkning af modermælk

Kære forældre

Det kan være en vanskelig situation, når ens barn overflyttes til Neonatalafdelingen. Den første kontakt med barnet og opstarten på amningen blev derfor ikke, som du havde forventet.

Den første tid efter fødslen bliver der givet mange informationer omkring ernæring af dit lille barn. Vi ved af erfaring, at det kan være svært at huske og holde rede på det hele. Derfor er denne pjece ment som en støtte til plejepersonalets mange ord.

Hvorfor barnet skal have mors mælk

Modermælken er ikke kun ernæring, men indeholder blandt andet vækstfaktorer og antistoffer, som kan beskytte dit barn mod infektioner.

Når du har født for tidligt, vil din mælk tilpasse sig barnets helt specielle ernæringsbehov. Barnet vil få mælk fra dig, så snart det er muligt.

Tag den første gule råmælk med til barnet – også selvom det kun er få ml. De første dråber i munden og maven:

- beskytter mod infektioner
- stimulerer fordøjelsen
- trøster og gør barnet godt

Mors mælk er det bedste for barnet.

SÅDAN LÆGGER DU BARNET TIL BRYSTET FØRSTE GANG

Sæt dig godt med barnet

Når barnet skal lægges til brystet første gang, er det vigtigt, at du sidder godt. Tag en stol med ret ryg og

læg en dyne eller et lidt stort tæppe i skødet, sådan at barnet kommer i niveau med brystvorten.



Barnet skal ligge med sin mave mod din. Hvis barnet sutter svagt, kan det være godt at have barnets underkrop under din ene arm. På den måde har du 2 hænder fri til at hjælpe barnet, og du holder samtidig barnet varmt under din arm.

Læg barnet godt til

Stimulér barnets læber med brystvorten og klem nogle dråber mælk ud for at få det til at gabe. Når barnet har tungen nede og gaber højt, kan du føre det til brystet. Nakken skal være let bagoverbøjet, og hagen skal være i god kontakt med brystet. Barnet skal have munden fuld af bryst, og læberne skal være krøllet ud over brystet. Hvis det kun sutter på det yderste af vorten, får det ikke mælk nok, og der kan komme ømhed og sår på vorten.

Det er ikke sikkert, at det lykkes for barnet at få fat i brystet og sutte de første gange, det lægges til. For nogle børn kan det tage dage eller uger, før det



kender brystet eller har styrke og modenhed til opgaven.

Andre amместillinger

Hvis ikke den beskrevne amместilling fungerer for dig eller dit barn, kan du sammen med personalet afprøve andre amместillinger, fx tvillingestilling eller tilbagelænet amning.

Følgende link viser, hvordan dit barn kan få godt fat ved brystet, når du lægger det til:

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/breastfeeding-attachment> (OBS: Instruksen er på engelsk).

HVAD SKER DER I BRYSTET?

Når barnet sutter på dit bryst, stimuleres den såkaldte nedløbsrefleks. Nedløbsrefleksen får mælken til at løbe fra mælkekirtlerne til brystvorten.

Nedløbsrefleksen kan svigte, hvis du er anspændt, nervøs og lignende. Stol derfor på dig selv og hav tillid til, at du kan amme, så du kan slappe af.

Lad barnet tømme brystet

Mælkens sammensætning ændres i løbet af et måltid. Den første mælk er tynd og blålig. Den skal slukke barnets tørst. Den sidste mælk har et større fedtindhold og skal mætte barnet. Derfor er det vigtigt, når mælken er faldet til, at du lader barnet blive ved det samme bryst så længe, det vil, så det har mulighed for også at få den federe mælk. Hvis barnet er mere sultent, kan det tilbydes lidt af det andet bryst. Det er dernæst vigtigt til næste måltid, at barnet begynder ved det sidste bryst.

Når barnet sutter ved dit bryst, stimuleres mælkekirtlerne til at producere mælk. Så jo oftere barnet sutter, jo mere mælk producerer du.

SÅDAN AMMER DU DET SUTTESVAGE BARN

Hvis barnet ikke har mange kræfter, kan det være godt at få mælken til at løbe, inden barnet lægges til. Mælken vil så stimulere barnet og få det til at sutte.

(Se mere om stimulering/massage af brystet i afsnittet om udmalkning.)

Hvis brystet er hårdt, kan du malke ud med hænderne, indtil det brune område bliver blødt. Så kan barnet lettere få fat i brystet.

Sutterrefleksen kan stimuleres, mens barnet spiser, ved at massere barnet blidt i hånden eller under foden.

Søgerefleksen er på barnets kind. Du bør derfor undgå at berøre kinden, mens barnet dier, da barnet kan blive forvirret.

SÅDAN AMMER DU DET PRÆMATURE BARN

Amning af det præmature eller syge, nyfødte barn begynder med tidlig kontakt, hud mod hud. Man kan ikke angive nogen vægt- eller aldersgrænse for, hvornår barnet er modent til hudkontakt eller til at blive lagt til.

Sammen med personalet kan du/I gennemgå "Mælkevejen" – de faser, barnet skal igennem, på vej mod fuldt etableret amning.

Det er barnets tilstand, der er afgørende, samt i hvilken grad, barnet kan forholde sig til stimuli uden at reagere med stress.

Vi vil løbende gennem indlæggelsen lave planer for barnets ernæring – sammen med jer.

SKAB NÆRHED, NÅR BARNET MADES

Hvis barnet er i gang med ammeetablering eller ikke magter at sutte, kan det sondemades med en tynd slange, der går via munden eller næsen til mavesækken. Plejepersonalet lægger sonden, og du kan deltage i madningen af barnet efter ønske og under vejledning fra personalet.

Det er godt for barnet at ligge hos dig under måltidet, gerne hud mod hud, og hvis det kan, at sutte på bryst eller narresut, mens mælken bliver givet gennem sonden. På den måde kan barnet forbinde måltidet med kontakt, nærhed, mæthed og det at sutte.

Brug af narresut

Der er belæg for, at det er godt for det præmature barn at sutte, mens det sondemades. Det stimulerer fordøjelsen og bidrager samtidig til barnets tryghed og psykiske balance.

At sutte på mors bryst har førsteprioritet, men når dette ikke er muligt, kan en narresut være en udmærket erstatning, gerne kombineret med lidt mælk i barnets mund. Mors bryst er desuden stedet, hvor barnet – ud over mad – finder trøst og ro. Det kan derfor være hensigtsmæssigt og nødvendigt at bruge narresutten som trøst, når du ikke kan have barnet hos dig hele tiden.

Suttebrik

En suttebrik er et hjælpemiddel, du kan bruge, hvis barnet har problemer med at få fat i brystvorten, når det lægges til brystet. Suttebrikken er normalt et midlertidigt hjælpemiddel, så vær opmærksom på, at barnet træner i at sutte uden suttebrik.

Ammesonde

Det optimale er, at barnet spiser ved dit bryst, men til tider er der brug for at give ekstra mad, inden din mælk er løbet til. Her kan ammesonde være en brugbar mulighed.

Brug af ammesonde forudsætter, at dit barn kan sutte og danne vakuum. Praktisk foregår det sådan, at der lægges en sonde ind i mundvigen på barnet. Sonden er tilkoblet en sprøjte med mælk i. Når barnet sutter på brystet, gives således samtidig lidt af mælken i sprøjten. Brystet stimuleres her, men det er vigtigt, at du fortsat stimulerer med malkemaskine også, for at få en god mælkeproduktion etableret.

Kopmadning

Kopmadning kan bruges til større børn, der er vågne og suttelystne, og som har behov for et lille tilskud efter amning. Madning med kop bruges udelukkende

som supplement til amning eller til enkelte hele måltider – men ikke som fuld ernæring gennem flere døgn.

Sutteflaske

Når barnet sutter på flaske, anvender det en særlig sutteteknik, og flaskesutten giver en stærk suttestimulation, som barnet kan blive tilvænnet. Det er derfor en god idé at vente med at give flaske, indtil barnet har en god og sikker sutteteknik på brystet, og tager den største del af sin mængde der.

Når vi alligevel indimellem tilråder sutteflaske, skyldes det ofte, at barnet er for sygt og afkræftet til at die maden. Flasken dækker barnets suttebehov, og kræfterne rækker længere på en sutteflaske, hvor maden kommer lettere til barnet.

Det er vigtigt, at du aftaler med sygeplejersken, hvordan dit barn skal ernæres, når bryst ikke er tilstrækkeligt.

SÅDAN VURDERER DU TRIVSELSTEKN

Når du skal vurdere, om dit barn får mad nok, skal du lægge mærke til følgende:

- At barnet er vågent og opmærksomt.
- At barnet viser interesse for og glæde ved at spise.
- At barnet overvejende er veltilpas – altså ikke konstant uroligt/grædende, men på den anden side heller ikke sløvt.
- At barnet har 6-8 vandladninger dagligt – altså mindst 6 våde/tunge bleer.

UNDGÅ ALKOHOL, NIKOTIN OG MEDICIN

Alkohol og nikotin går over i modermælken og bør derfor undgås, når du ammer. Et enkelt glas vin eller øl skader ikke, men du bør så vidt muligt undgå det.

Hvis du ikke kan afbryde din rygning, så er det bedst, at du ryger umiddelbart efter amning eller udmalkning.

Medicin kan også "gå i mælken", og du bør derfor rådføre dig med plejepersonalet, hvis du tager medicin.

SÅDAN HÅNDUDMALKER DU

Den første og meget effektive stimulering af dit bryst kan gøres med hånden – også kaldet håndudmalkning. Personalet vil gerne være behjælpeligt med instruktion.

Ved håndudmalkning skaber du overtryk i brystvævet (hvor maskinen laver undertryk). Håndudmalkning hjælper rømælken til at løbe, hvilket meget effektivt "kickstarter" mælkeproduktionen.

Den fysiske stimulation af brystvævet med massage og kompression fremmer udløsning af hormoner som oxytocin og prolaktin, som har stor betydning for amningen på længere sigt.

Her kan du se, hvordan man håndudmalker:
<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk>. Instruktionen er på engelsk.

Overgang til maskine

Metoden kan med fordel bruges de første 1-2 døgn, og ved fortsat behov for udmalkning kan du overgå til malkemaskine. På både Neonatalafsnittets 12. og 13. etage er der en malkemaskine med et specielt malkeprogram (PREEMIE), der kan sætte den tidlige mælkedannelse i gang.

SÅDAN UDMALKER DU MED MASKINE

- Start så tidligt som muligt efter fødslen med at stimulere dine bryster, gerne inden for de første 6 timer efter fødslen.
- Vask hænder.
- Gør det til en rar stund, når du malker ud. Sæt dig godt tilrette, eventuelt med et billede af dit barn, et blad eller en god bog.
- Det er påvist, at det er en god idé at massere brysterne i 2 minutter, før malkemaskinen sættes

på. Mælken løber lettere, og mælkemængden bliver større.

- Der er forskellige størrelser brystskjold. Det er vigtigt, at du finder den størrelse, som passer til dit bryst.
- Stimuler brysterne med udmalkning via malkemaskinen – se vejledningen på maskinen – på begge bryster på én gang i 5-10 minutter. Processen med massage og udmalkning gentages.
- Det anbefales at malke minimum 6 gange i døgnet. Der bør ikke være mere end 6 timer mellem udmalkningerne.
- Hvis du har født præmaturo, anbefaler vi, at du fortsætter med at malke minimum 2 gange per døgn indtil terminsdatoen.
- Den udmalkede mælk hældes på flaske. Der skal label, dato, klokkeslæt og flaskenummer på flasken, inden plejepersonalet sætter den på køl.
- Malkemaskinesættet skilles ad og skylles i koldt vand, inden det lægges i de grå kar på gangen.
- Malkemaskinen sprittes af, inden den sættes på plads.

Afsnittet har nogle DVD'er om amning, som du kan se, hvis det kan være en hjælp.

Opbevaring af udmalket modermælk

- Nymalket modermælk kan opbevares 72 timer i køleskab.
- Hvis mælken skal fryses, skal det være inden for 24 timer.
- For nedfrosset modermælk er holdbarheden 6 måneder.

Når mælken tages ud af fryseren, skal den anvendes inden for 24 timer.

Fortsættes...



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at spørge personalet eller kontakte os.



Kontakt

Neonatalafsnit 12 og 13
Tlf. 97 66 34 40

OM AMNING OG FORVENTNINGER

Som nybagt mor forventer man som regel at kunne amme sit barn. Det er vigtigt at huske, at selvom barnet måske ikke kommer i gang med at die umiddelbart efter fødslen, så vil det med tålmodighed, stædighed og øvelse for de flestes vedkommende lykkes.

Det kan være belastende at malke ud, sideløbende med de øvrige startvanskeligheder, der kan være i jeres barns liv. Det kan være, at du ikke magter at opretholde mælkeproduktionen, eller at barnet ikke bliver fortroligt med brystet. Da ved du, at både du og dit barn gjorde, hvad I kunne.

Husk på, at det at være en god mor, ikke har noget at gøre med, om barnet bliver ammet eller ej.

Held og lykke.