



Min amningsberättelse

Namn _____

(Dokumentet följer med modern)

Kryssa för de ord som passar in på dina känslor inför amningen:

- Längtan Förväntan Obehag Glädje Misstro Rädd
 Orolig/osäker Trygg Äckel Tilltro/Tillit Annat _____

Beskriv egna (eller närståendes) tidigare amningserfarenheter:

Beskriv dina tankar, farhågor, känslor och önskemål kring amning:

Jag önskar helamma i ____ mån och/eller delamma tills barnet är ____ mån.

Plan vid utskrivning från BB/Neo:

Jag upplever amningen som. Sätt kryss på linjen!

Bästa tänkbara

Värsta tänkbara

1 vecka (barnets ålder)

1 - - - - - 5 - - - - - 10

2 mån

1 - - - - - 5 - - - - - 10

4 mån

1 - - - - - 5 - - - - - 10

8 mån

1 - - - - - 5 - - - - - 10

10 mån

1 - - - - - 5 - - - - - 10

Upplevelse vid amningsavslut

1 - - - - - 5 - - - - - 10

Amningsstatus – en hjälp att bli trygg med din amning!

Säker hudkontakt* i början stimulerar barnets amningsbeteende och underlättar för barnet att ta ett stort tag om bröstet. Vilka är det nyfödda barnets amningsbeteende vid hud-mot-hudkontakt?

- *Aktivitet*, barnet är vaket, börjar göra slick- och munrörelser samtidigt som sökrörelserna ("rootingreflexen") ökar.
- *Kryp eller glidrörelser* (när barnet ligger på sin mage mellan föräldrarnas bröst med huvudet på bröstkorgen, se till att barnets näsa är fri), barnet försöker närma sig bröstet med korta kryprörelser eller gör glidande rörelser, ofta baklänges.
- *Vilar*, barnet kan ofta vila mellan perioder av aktivitet
- *Tillvänjning*, barnet gör sig bekant med bröstet genom att slicka på bröstvårtan och röra vid bröstet samtidigt som barnets händer masserar bröstet. Det är först när barnets tunga börjar sticka ut mer som barnet börjar förbereda sig att ta tag om bröstet, detta tycker man ofta tar lång tid.
- *Amning*, barnet börjar suga på bröstet mer rytmiskt med korta pauser.

*Säker hudkontakt innebär att barnet har fria luftvägar när barnet ligger hud mot hud.

Fem punkter för att underlätta amningen och förebygga amningsproblem:
(Det *kursiva* är det vi eftersträvar)

1. Barnets tag om bröstet – *gapar stort* (som att bita i ett äpple) eller litet gap bara om bröstvårtan.

Vanliga orsaker till att barnet tar ett för litet tag om bröstet är att:

- barnet är för långt ifrån bröstet
- barnets haka har ingen kontakt med bröstet
- barnets tag om bröstet har skett för tidigt innan barnet har gjort tillräckliga slicka- och sökrörelser.

Förslag till åtgärder: Hudkontakt stimulerar amningsbeteendet. Låt barnet slicka och söka tills tungan syns på läppen och barnet gapar riktigt stort, är barnet för snabb - låt barnet ligga en bit ovanför bröstet men med hakan tätt mot bröstet så kan barnet söka sig till bröstvårtan. Undvik att "stoppa" bröstet i barnets mun.

2. Känsla vid amning – *smärtsamt först och släpper efter en kort stund och amningen känns mer hanterbar* eller smärtsam hela amningen?

Vanligaste orsaken vid ihållande smärtsam amning är att barnet har ett för litet tag om bröstet så att bröstvårtan kläms.

Förslag till åtgärder: Om ihållande smärta Se punkt 1. Viktigt att barnets haka ligger mycket tätt intill bröstet. Låt barnet ta ett nytt tag och låt barnet slicka och söka tills barnet gapar stort. Prova gärna andra amningsställningar, ta vid behov smärtlindrande läkemedel.

3. Barnets sugkraft – *känns kraftfullt* eller som småsugande och ”snuttande”?

Vanliga orsaker om inte kraftfullt sugande:

- barnet kan ha för litet tag om bröstet
- barnets haka har ingen kontakt med mammans bröst
- mammans utdrivningsreflex av bröstmjölken har inte kommit igång
- amningsmärta gör det svårare för mjölken att komma ut
- barnet kan vara mätt.

Förslag till åtgärder: Se punkt 1. Om det gör ont se punkt 2.

Om barnet får tillägg, fråga personalen om mängden kan minskas.

4. Barnets sugmönster – *är ett rytmiskt sugmönster med korta pauser där sugandet blir större och djupare efter någon minut* eller ett frenetiskt sugande utan pauser, eller där barnet tar tag och släpper upprepade gånger, skriker eller somnar på en gång?

Vanligaste orsaken om inte rytmiskt mönster är att utdrivningsreflexen av mjölken inte kommit igång. Det kan ta olika lång tid innan mjölken börjar rinna.

Förslag till åtgärder: Hitta en bekvämare amningsställning, avslappningsövningar/tänka på något avslappnande, be partnern massera axlar/fötter, ta något att dricka/äta, smärtstillande läkemedel vid behov.

5. Bröstvårtans form efter amning – *är opåverkad*, något utdragen eller klämd?

Vanligaste orsaken om bröstvårtan är hopklämd är att barnet har ett för litet tag om bröstvårtan. Detta ger smärta och obehag vid amning och ökar risken för sår på bröstvårtan. Utdrivningen av mjölken kan också påverkas.

Förslag till åtgärder: Se punkt 1.

Användbara länkar

- www.1177.se
- www.vardgivarguiden.se/behandlingsstod/vardriktlinjer/regionala-varprogram/brostkomplikationer-i-samband-med-amning/
- www.amninghjälpen.se
- www.livsmedelsverket.se
- www.rikshandboken-bhv.se

(Den här versionen av amningsstatus är en förkortad version av Karolinska Universitetssjukhusets Amningsstatus)