

Guide till amning första veckan efter förlossningen

När jag väntade vårt första barn då för 17 år sen så snurrade mina tankar mest runt själva graviditeten och förlossningen. Tiden som skulle komma efteråt kändes av naturliga skäl väldigt abstrakt och att fundera på det där med amning, eh, ja det kändes ungefär lika intressant som att fundera över hur det egentligen känns att gå och köpa mjölk på affären. Jag visste att jag ville amma, ja det var självklart för mig. Sen tänkte jag inte så mycket på just den saken.

Förlossningen blev inte riktigt som jag tänkt mig. När vi äntligen fick komma upp på BB var min kropp mörbultad (den kändes som plockad från ett slagfält) - och mina överarmar var dubbelt så stora, av svullnad, eftersom jag spänt dem så hårt under varje värk. Med stor möda gick jag för att ta en dusch. Jag var öm ända långt inne i själen. Kvar på rummet fanns min nyfödda dotter och hennes pappa.

Åh vad jag önskar att jag där och då hade fått en liten crash course i hur amning kan funka under den första veckan! Något snabbt och enkelt. En liten sneak peak på hur själva processen går till. För när min dotter bara ville suga hela nästa dag så förstod jag inte vad som var fel. Kom det ingen mjölk? Varför blev hon inte nöjd? När bröstet svullnade upp som två stora blomkål på dag tre och fyra så trodde jag först att något var fel. Och varför ville hon fortfarande amma så ofta?

Den här guiden är till dig - du som vet att du vill amma efter förlossningen - och som ska få barn för första gången, eller som precis har fött barn. Varsågod, en crash course i amning första veckan efter förlossningen! Jag har också skrivit den här guiden lite till mig själv, till mitt yngre jag, såhär 16 år efter att jag själv hade behövt den.

Du har råmjölk i bröstet redan under graviditeten

Den allra första mjölken, den som bildas redan under graviditeten, kallas för råmjölk. Det är en riktig boost av näring för det nyfödda barnet. Du som är gravid nu kan pröva att pressa fram en guldgul droppe. Under krystskedet börjar det ofta droppa stora droppar råmjölk av sig själv eftersom det är kroppens all time high oxytocinpeak. Oxytocin är ju det hormon som hjälper till att föda fram barnet men också det hormon som hjälper till att driva ut mjölken från bröstet. Under de första dagarna efter förlossningen är det råmjölk som barnet ammar. Till skillnad från den "mogna mjölken" som kommer först efter några dagar så innehåller råmjölken höga halter av protein, fettlösliga vitaminer och mineraler. Råmjölk är alltså en unikt sammansatt proteindrink med en hög andel immunglobuliner som på ett mycket snillrikt sätt boostar barnets immunförsvar och skyddar mot infektioner.

Amning första timmen efter förlossningen

Efter förlossningen är det viktigt att inte störa mor och barn i onödan. Alla procedurer som inte är direkt nödvändiga får gärna vänta. Om ditt barn får ligga ostört och *hud mot hud* mot ditt bröst så kommer ett unikt samspel mellan dig och ditt barn att börja ta form. Barnet föds nämligen med en inneboende kompetens att själv försöka få i sig av råmjölken. Så lita på ditt barn!



Under de första timmarna efter förlossningen är lugn och ro och frånvaro av stress viktigare än något annat för att hjälpa amningen på traven. Låt barnet få ligga ostört hud mot hud och söka efter ditt bröst själv enligt dessa 9 steg:

1. **Födelseskrik**
2. **Avslappning**
3. **Uppvakning** *Barnet börjar göra små rörelser med huvudet och axlar, börjar blinka och tar nyfiket in sin närmaste omgivning*
4. **Aktivitet** *Barnet börjar göra slick- och munrörelser samtidigt som sökrörelserna och "buffandet" ökar*
5. **Kryp- eller glidrörelser** *Barnet försöker närma sig bröstet med korta kryprörelser*
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*

Barnet har medfödda sök och sugreflexer men du behöver inte få panik om ditt barn inte får till att amma inom de första två timmarna efter förlossningen. Ett friskt barn som föds i fullgången tid har resurser - det viktiga är att fortsätta vara hud mot hud eftersom det hjälper barnet att hålla värmen och blodsockret stabilt samtidigt som ni båda lär känna varann. Efter barnets första vakna timmar strax efter förlossningen är det vanligt att hen sover i några timmar. Men inte alla barn vill vila länge - en del vill amma snart igen! Vänta inte då utan se till att amma på minsta signal från barnet.

Amning under det andra dygnet eller "snuttenatten"

Under barnets andra levnadsdygn är det normala att barnet vill amma nästan hela tiden. För vissa nyblivna föräldrar kommer barnets beteende under det andra dygnet som en chock. Det barn som precis sov så gott i många timmar har nu blivit som förbytt! Lugn, bara lugn. Det är barnets högst normala och medfödda beteende. De barn som INTE vaknar och som "snällt" sover sig igenom hela det andra dygnet är de barn jag som barnmorska oroar mig mest för.

Det friska är att pocka på sina föräldrars uppmärksamhet och vilja snutta, snutta och snutta sig igenom hela det andra dygnet. Den andra natten blir därför ofta en snuttenatt och kanske blir det inte mycket sömn för någon av er. Principen för mjölkbildningen är att ju mer barnet suger desto mer mjölk bildas. Barnet vill alltså säkra sin överlevnad och suga igång en riktigt ordentlig produktion. Heja barnet alltså! Men som sagt, ibland på din och din partners bekostnad. Man får se det som en investering. Under dessa dagar gäller det att anpassa allt efter barnets medfödda beteende och inte efter föräldrarnas egna vanor. Det här är vad som gäller då:

- Amma fritt så fort barnet signalerar att det är dags att amma! Vänta inte för länge tills barnet skriker i högan sky (sena amningssignaler), utan så fort barnet visar små tecken på att vilja amma.
- Det är helt normalt att det känns krångligt med amningen i början eftersom amning kräver övning för både mor och barn. Varje amningsrelation är helt unik och "ny".
- Var nu noga med barnets tag om bröstet eftersom det annars är lätt att du får sår som kan göra den första tiden ordentligt jobbig.

Barnets tag om bröstet



Barnets tag om bröstet är viktigt men inte alltid enkelt. Ett felaktigt tag om bröstet kan leda till sår på bröstvårtorna, mjölkstockning och att den första tiden med barnet blir psykiskt och

fysiskt väldigt påfrestande för er. Hur gör man då för att barnet ska få ett bra tag? Principen är att ha ditt barn så nära som möjligt - barnet ska föras till bröstet istället för att bröstet förs till barnet.

- Skynda långsamt. Försök göra det så bekvämt som det bara går för er och nöj dig inte med lagom, det ska kännas bra på riktigt. Bulla upp med kuddar, filtar och allt du behöver för att det ska kännas bra.
- Bröstvårtan ska komma så långt in i barnets mun som det bara går - att barnet får ett ordentligt och stort tag om bröstvårta och vårtgård är nödvändigt. Tänk att barnets haka ska möta bröstet och att näsan ska vara fri.
- Ofta behöver barnet böja huvudet lite lätt bakåt för att få ett tillräckligt stort tag om bröstet.
- Det går att amma i liggande, sittande rakt upp eller laid back. Det viktiga är att barnet ligger nära dig med sin kropp och inte behöver vrida på sitt eget huvud för att komma åt bröstet.
- Det ska kännas bekvämt. Om det gör ont och känns "fel" när barnet suger så är det ofta fel, även om en tredje person tycker att det ser bra ut från utsidan. Om det blir fel så kan du försiktigt föra in ett finger i barnets mun så att vakuemet släpper, justera och låta barnet ta ett nytt tag om bröstet. Tålmod behövs ofta i början.
- Efter att barnet har ammat kan du kontrollera bröstvårtan i efterhand för att "utvärdera" barnets tag om bröstet. Bröstvårtan ska vara mjuk och rundad efteråt - inte tillplattad eller tilltryckt åt nåt håll och bröstvårtan ska inte peka snett.

Smörj gärna in bröstet med bröstmjölk efter amningstillfället (med rena händer) eftersom det är bakteriedödande, och låt lufttorka. Undvik dyra salvor och krämer som finns att köpa på apoteket. Dyra salvor och krämer hjälper inte mot ett felaktigt tag om bröstet. Om det är svårt för dig och barnet att få till taget om bröstet och det börjar göra mer och mer ont vid varje amningstillfälle tills du knappt står ut längre - sök hjälp! Försök alltid lösa grundproblemet innan du ger dig in på snabba quick fixes. En amningsnapp ska framförallt ses som ett tillfälligt hjälpmedel vid svår smärta under amningen (till exempel vid stora sår).

Viktigt att veta om är att det kan göra *lite ont* när barnet tar tag om bröstet under den första veckan ändå, även om barnet har ett bra tag. Men det ska inte göra outhärdligt ont för då är det något som är fel. Det är stor skillnad på lite ont och outhärdligt ont.

Blomkålsstadiet tredje och fjärde dagen efter förlossningen = mjölkstas

Någon gång mot slutet av den första veckan (dag 3 -5) brukar brösten svullna upp rejält tills de känns som två stora, knöliga och ömmande blomkål. Det är helt normalt och kallas för mjölkstas. Mjölkstas kan ibland misstas för mjölkstockning men det är två helt olika saker. Mjölkstasen är ett normalt, fysiologiskt tillstånd som kan kännas som en inflammation i brösten. Det som händer är att bröstkörtlarna svullnar samtidigt som vävnadsvätska, lymfa och blodtillförsel ökar. Alla som ammar kommer få uppleva det här tillståndet någon gång under den första veckan! Mjölkstasen brukar komma ungefär samtidigt som den mogna

mjölken rinner till - så plötsligt kanske det sprutar mjölk från bröstet samtidigt som de känns som två stora onda blomkål - eller två fotbollar.

När jag själv fick uppleva mjölkstas första gången undrade jag vad det var jag hade gett mig in på. Är det så här det ska vara att amma? minns jag att jag tänkte. Mjökstas kan göra riktigt ont och du som vill lindra smärtan kan kombinera till exempel Ipren var åttonde timme med Paracetamol var sjätte timme (läs på förpackningen så du inte överskrider maxdos). Att duscha varmt kan också lindra smärtan. Viktigt att veta om är att mjölkstasen går över.

Hur ofta ska barnet amma?

Grundprincipen för att få amningen att flyga är att barnet ska få amma fritt vid minsta signal. Tänk att det aldrig är fel att amma och att det inte går att amma "för ofta". Däremot ska det helst inte gå längre än tre timmar mellan varje amningstillfälle under den första veckan. Om barnet har en längre sovstund på mellan fyra till sex timmar en gång per dygn så är det helt okej! Men, om du har ett barn som sover sig igenom stora delar av både dagen och natten den första tiden så kan du behöva väcka barnet och påminna om att det är dags att äta då och då - erbjud bröstet. Om du har väldigt ont i bröstet eller bröstvårtorna så kan det vara så att du själv (omedvetet) gärna glesar ut amningstillfällena på grund av smärtan.

Ett knep är att ha barnet nära (gärna hud mot hud) hela den första veckan. En bärsjal är en mycket bra investering som kommer hjälpa till med det. Närheten underlättar nämligen samspelet er emellan och du blir snabbt proffs på att tolka ditt barns signaler. Att lägga ifrån sig sitt barn långa stunder och försök uträtta en massa ärenden under den första veckan kan försvåra amningsstarten. Sen, när ni har tagit er igenom den första tiden, när amningen fungerar och barnet går upp i vikt - då kommer vardagen så smått att komma tillbaka.

Amning den första tiden kan vara skört och jobbigt

Ja, även om du har tänkt att det ska bli mysigt och härligt att amma så kan det ibland kännas precis tvärtom den första tiden. Det kan vara slabbigt och jobbigt. Det kan göra ont, både fysiskt men även på ett känslomässigt plan. Att få höra att barnet inte går upp i vikt på BVC fastän du har suttit och kämpat med amningen i en hel vecka kan vara som att trilla igenom isen. Då är det lätt att fastna i ett antingen eller - det är lätt att ge upp helt enkelt! Men kom ihåg att den första tiden bara är en liten del av något som kan komma att utvecklas till en fin amningsrelation (som ibland spänner över flera år).

Ibland kräver amning den första veckan mycket tålamod och övning innan det fungerar. Och ibland bara funkade det. Ja det är orättvist, som med mycket annat i livet. Sök hjälp om du får det tufft! Min önskan är att det ska finnas ett professionellt amningsstöd att få för alla som behöver det. På vissa sjukhus finns det amningsmottagningar dit du kan vända dig - de har lång erfarenhet av alla de amningsrelaterade problem som kan uppstå. [Amningshjälpen](#) är en ideell organisation som erbjuder personlig amningsrådgivning och som har hjälpt många mammor med amningsproblem.

Sen, när den första (ibland sköra) tiden är över så kanske det kommer en dag när du sitter där och ammar och allt bara känns bra. Självt har jag som mamma upplevt känslan när allt med amningen flyter - det underbara - och känslan när ingenting funkar - det skitjobbiga. Men på det hela taget har det varit en spännande och faktiskt mestadels härlig resa.



Foto: Lovisa Engblom

Stötta gärna Föda med stöd via Bottler

<https://bottler.community/@fodamedstod>

Copyright 2021 Märta Cullhed Engblom