

När ditt barn vårdas på barnklinik

Närhet, kärlek
och
bröstmjölakens betydelse

Som förälder kan du göra mycket för ditt barn

Du kan ge ditt barn många positiva upplevelser även om barnet är sjukt eller för tidigt fött och vårdas på barnklinik.



Med dina händer kan du ge ditt barn trygghet. Genom att du lägger dina "mjuka" händer över eller omkring ditt barn, blir det medvetet om att du är där vilket ger barnet trygghet.

Med din hud kan du som mamma/pappa ge värme och kärlek. Först genom dina händer och senare när ditt barns tillstånd är tillräckligt stabilt kan barnet få vara nära hud mot hud. Det är bra för barnet. Hos mamman stimulerar den nära hudkontakten de mjölkbildande hormonerna.

Med mammans bröstmjolk får barnet den bästa näringen. Det är också viktigt att barnet får känna smaken av bröstmjolk, även om näringen kan behöva ges på annat sätt; via dropp eller sond. Även om barnet vårdas i till exempel kuvös, är det viktigt att det får möjlighet till att suga, speciellt då det matas via sond. En napp är då bra. Du kan doppa barnets napp i bröstmjolk, beröra läpparna med nappen och låta en droppe komma in i munnen. På så sätt ser du om barnet verkar vilja suga.

Bröstmjölken är anpassad efter barnets behov

Även om barnet haft en jobbig start eller är för tidigt född är det bra för barnet att få bröstmjolk så snart som möjligt. Det medicinska tillståndet avgör när det är lämpligt att starta, men det är inte ovanligt att man börjar redan under första levnadsdygnet.

Näringsrik och infektionsskyddande

Under de första veckorna efter förlossningen är bröstmjölken särskilt näringsrik och infektionsskyddande. Föds barnet för tidigt är mammas bröstmjolk näringsmässigt anpassad efter barnets behov.

Mjolk ur för hand

Redan under första dygnet kan personalen på BB eller barnkliniken visa hur man gör för att mjölka ur bröstet. För de flesta mammor är det lättast att göra detta för hand de första dygnen. Senare kan du som mamma även pröva andra sätt att mjölka ur. Personalen på BB eller barnkliniken visar dig olika metoder. Det viktiga är dock att du finner det sätt som passar dig bäst.

Hur blir det mjölk?

Under graviditeten förbereds du som mamma att producera mjölk. Så fort moderkakan lossnat kan kroppen aktivt bilda bröstmjölk. För att mjölkproduktionen ska komma igång och upprätthållas behövs stimulering av bröstet. Det är därför bra om man så snart som möjligt börjar stimulera bröstet genom att handmjölka.



Att mjölka för hand



Så här ser bröstet ut från insidan

I mjölkkörtlarna bildas mjölken. Genom handmjölkning stimuleras bröstet så att mjölken börjar rinna ut till vårtgården via flera mjölkgångar.

Oftast samlas det lite mjölk i mjölkgångarna, 2-3 cm upp från vårtan.

Placera tumme och pekfinger så att denna mjölk kan pressas ut genom vårtan.

Steg för steg

1. Tvätta händerna!
2. Massera bröstet lätt. Då blir det lättare att få ut mjölken.
3. Fatta tag om bröstet som bilden visar.
4. För fingrarna rakt bakåt, in mot kroppen. Då kommer du bakom det ställe där det ligger mjölk kvar i gångarna.





5. Tryck ihop fingrarna och vrid försiktigt så att du kan komma åt att krama runt alla mjölkgångar (Det ska inte göra ont). Nu pressas mjölken vidare ut mot vårtan.
6. Slappna av lite i handen och börja om från punkt 4 med att föra fingrarna rakt bakåt, osv.
7. Försök att få en rytm i rörelsen. Det kan hjälpa att säga en ramsa som:
 - Bak, ihop, krama.
 - Bak, ihop, krama, osv.

Du kan behöva göra rörelsen några gånger innan mjölken kommer fram. Det är precis som vid amning, då barnet måste suga flera gånger innan mjölken "rinner till". Tiden det tar innan mjölken rinner till varierar från kvinna till kvinna.

Kommer ingen bröstmjolk så fortsätt, men inte mer än två gånger 5 minuter på varje bröst per tillfälle. Ge inte upp! Mjölken kommer om du bara fortsätter handmjölka vid flera tillfällen. Antal gånger som du stimulerar bröstet är viktigare än antal minuter vid varje tillfälle.

När det slutar komma ut mjölk, byt bröst. Du kan också flytta fingrarna runt vårtgården så att du säkert kommer åt alla mjölkgångar.

Pappas stöd

Är mamma sjuk eller medtagen efter förlossningen blir pappans roll än mer betydelsefull. Pappan blir den naturliga länken mellan barnet och mamman och kan på så sätt ge känslomässigt stöd. Det kan underlätta mammans mjölkproduktion. Barnet behöver närhet från både mamma och pappa.



När och hur ofta kan man mjölka ur bröstet?

Det är den regelbundna stimuleringen som hjälper dig att få fart på mjölkproduktionen. I början kommer ingen eller väldigt lite mjölk, men ju oftare du stimulerar bröstet, mjölkar ur, desto mer blir det. På så sätt kan du öka mängderna i takt med ditt barns behov. När mamma är nära barnet underlättas också hennes möjligheter att få ut mjölken. Det bästa är om du kan mjölka ur ofta, så ofta som barnet äter, dock minst sex gånger per dygn. Passa på att mjölka ur innan du går och lägger dig och om du vaknar på natten. Det mjölkbildande hormonet prolaktin är högre på natten.

Sond, kopp och amning

Barnets utveckling och medicinska tillstånd avgör på vilket sätt det får mat. Den första tiden kan barnet få bröstmjölk med hjälp av sond eller kopp. De positiva upplevelserna av att tidigt få smaka bröstmjölk och få möjlighet att suga är av stor vikt för amningsutvecklingen. Den tidiga hud mot hudkontakten är ytterligare ett steg på väg. När barnet mår tillräckligt bra kan det få glida ner mot bröstet. Här kan det få lukta och smaka i sin egen takt och samtidigt få bröstmjölk genom sonden. Ibland matas barnet också med kopp. Att lapa i sig mjölken efterliknar barnets amningsrörelser bättre än vad sugandet på nappflaska gör. Barnets sugbehov tillgodoses då med bröstet. Allt eftersom ditt barn utvecklas och tillfrisknar ammar barnet mer och mer.



Att amma är naturligt

Amningsförberedelser startar mycket tidigt. Redan runt graviditetsvecka 12 börjar barnet suga på sina fingrar och svälja fostervatten. Smak- och luktsinnet är liksom känslan tidigt väl utvecklat. Man kan säga att barnet redan innan födseln har börjat träna på att amma.

Praktiska råd vid handmjölkning/pumpning

Hygien

En god hygien är viktigt för att minska risken att tillföra bakterier till bröstmjölken.

Viktigt att tänka på:

- Duscha en gång per dag
- Tvätta alltid händerna noga med tvål och vatten innan du mjölkar/pumpar ur dina bröst även om du nyligen använt handdesinfektionssprit.
- Undvik att desinficera händerna i samband med urmjolkning. Desinfektionssprit som kommer i kontakt med bröstet kan både ge smak och doft till mjölken. Det finns också en risk att spriten torkar ut huden vilket leder till sprickbildning samt ökad risk för bakterier att få fäste.

Hantering av bröstmjolk

- Använd alltid nya, rena uppsamlingskärl för varje urmjolkning.
- Mjölkar du ur hemma håller du över mjölken i speciella engångskärl/flaskor som du får på din avdelning på sjukhuset.
- Märk uppsamlingskärl/flaska med barnets namn och barnnummer, samt datum och tid för urmjolkning.
- Se till att mjölken direkt ställs in i kylskåp om inte ditt barn får mjölken genast efter att du har mjölkat ur.
- Om mjölken ska frysas bör det ske snarast efter urmjolkning, dock max efter ett dygn i kylskåp.
- Nyurmjolkad bröstmjolk ska ej blandas med kylskåpskall.
- Hållbarhet för fryst bröstmjolk är 6 månader (vid -20 grader).

Transport av bröstmjolk

- Vid transport av bröstmjolk mellan sjukhuset och hemmet är det viktigt att hålla bröstmjölken fortsatt kall/fryst. Använd gärna frysklappar.

Text: Ann Dsilna och Sofia Zwedberg i samarbete med kvinnoklinikerna på Karolinska Universitetssjukhuset och Danderyds Sjukhus samt Astrid Lindgrens Barnsjukhus.

Foto: Ann-Sofi Tirud, Ann-Sofi Gustavsson och Sofia Zwedberg