

Till Er som väntar barn
eller nyligen fött barn!



Värt att veta om nyfödda barn, amning,
kvinnans kropp efter förlossningen samt
pappans viktiga roll

Karolinska Universitetssjukhuset utnämndes till AMNINGSVÄNLIGT SJUKHUS
1993

Utskrift, layout och uppdatering 2007-04 Mona Liljegren och Kristin Svensson
Omarbetad 2005-12 Återbesöksmottagningen och Amningscentrum Karolinska
Universitetssjukhuset Solna

Amningens faser modifierad form av Eva Olofsson och Anne-Marie Widströms
ursprungsversion 1990.

När ditt barn skriker Mio-gruppen Astrid Lindgrens Barnsjukhuset

Att mjölka ur för hand Ann Dsilna, Barnkliniken, Sofia Zwedberg,
Amningscentrum, Kvinnokliniken

Foto på handmjölkning Ann-Sofi Tirud

Pappainformation Peter Breife, Pappis i Göteborg

Information om bäckenbotten Margareta Harris, Inger Nordlander, Enheten för
Sjukgymnastik april 2002.

Illustrationer Åsa Lagerkwist

Ursprungsversion 1996 Ulla Westerlund, Katarina Kjellsson, Katarina Piazzolla,
Lena Wiss, Ingegärd Hagfjärd, Christina Ögren m fl Lilla Enheten, Förlossningen,
Karolinska Sjukhuset

Detta häfte får inte kopieras utan att källa uppges!



Till dig som läser detta häfte

Häftet vänder sig till dig som blivande förälder eller som nyligen fött barn. Häftet kan även läsas av blivande/nyblivna mor- och farföräldrar och andra i de nyblivna föräldrarnas omgivning, för att ge information om vilken kunskap och vilket stöd vi ger till nyblivna föräldrar idag. Häftet tar upp det mesta som föräldrar frågar om, och funderar över, under den första tiden i barnets liv. Det innehåller också den information som vi barnmorskor önskar att ni ska ta del av, och som vi vet kan vara en hjälp i början av föräldraskapet. Häftet är även tänkt att fungera som en liten uppslagsbok.

Lycka till i föräldraskapet!

INNEHÅLL	sida
○ Den första tiden	6
○ Barnet	
Behov av närhet, sinnena, dygnsrytm	6
○ Praktiska råd	7
Sovställning, navel, naglar,	
Urin, avföring, hudfett, röd stjärt, hudfärg	8
Kroppstemperatur, badtemperatur, kladdiga ögon, rapning, hicka, nysning, kräkning	9
När ditt barn skriker	10
○ Utslag, prickar och annat hos nyfödda	10
Milier, Erythema toxicum neonatorum, storkbett, svullna bröstkörtlar,	
Blödningar i ögats bindhinna och näthinna	11
○ Blodprov	11
PKU-provet	
○ Här kan man ställa frågor och få hjälp efter hemkomsten	12
○ Amning	13
Amning – en process över tid	
Amningsstundens faser	14
”Alla säger så olika”	
Hur vet jag att amningen börjar fungera?	15
Förebygg amningsproblem	
Några tips som underlättar amningen om du inte tycker att det känns bra	16
Några detaljer som kan försvåra i början	
Hur ofta ska barnet ammas?	17
Ett eller två bröst vid varje amningstillfälle?	

Råmjölk	17
Mogen mjölk	18
Napp	
Vad är det som är så bra med amning?	19
Hur länge rekommenderar man att amma i Sverige?	20
Att komma ihåg för mamman den första tiden	
Om barnet fötts för tidigt eller är sjuk	
Ibland är amningsreflexerna fördröjda	21
De vanligaste amningsproblemen	
Omgivningens kommentarer kan försvåra	
Ingen amning eller lite amning	22
Var inte rädd att prata om dina tankar och känslor kring amningen	
Goda råd till dig som anhöriga som vill stötta den nyblivna mamman och pappan	23
○ Att mjölka ur för hand	24
○ Kvinnan efter förlossningen	27
Psykiska förändringar	
Förlossningsupplevelsen	
Nedstämdhet i samband med förlossningen	
○ Fysiska förändringar	27
Livmodern	
Eftervärkar, urinblåsan, tarmen, haemorroider, bristningar och klipp	28
Mens, hormoner, sexualitet, amning skydd mot ny graviditet	
Gymnastik, eftervårdskontakt på MVC	30
○ Till dig som är förlöst med kejsarsnitt	31
○ Pappan i den nyfödda familjen	32
○ Information om bäckenbottengymnastik	36
○ Litteraturtips, Internet-adresser	43

Första tiden hemma

Den första tiden hemma efter förlossningen innebär en omställning för hela familjen. Ni har blivit föräldrar, kanske för första gången - men också när det redan finns barn i familjen kan mycket vara nytt och annorlunda. Det tar tid för kvinnans kropp att bli återställd. Hormonerna ska "falla på plats", livmodern drar ihop sig och amningen etableras. De första 6-8 veckorna efter förlossningen brukar kallas för barnsängstiden. Under den perioden är det viktigt att mamman kan ta det lugnt, vila mycket och undvika stress. Det är nu ni föräldrar lär känna och lär er följa ert nyfödda barns rytm. Har ni möjlighet, dra er inte för att be omgivningen om hjälp med praktiska göromål som matlagning, städning, tvätt och annat.

Barnet

Det är lätt hänt att vi försöker forma barnet efter våra förväntningar. Försök förstå och upptäcka hur just ert barn betar sig och reagerar. Barnet är en egen individ med sina speciella behov, en liten människa som redan kan mycket och som har en egen personlighet redan från början. De första dygnet efter förlossningen innebär en stor omställning också för barnet.

Behovet av närhet viktigt att tillgodose

Många föräldrar blir överrumplade av det nyfödda barnets behov av att vara nära föräldrarna, och förvånade över hur lugna barnen blir när man bär, sjunger och pratar med dem.

Sinnena

Barnets sinnesfunktioner är väl utvecklade, det har god hörsel och syn, lukt- och smaksinne. Ögonkontakt ger stora möjligheter till samspel. Barnet ser bäst på ett avstånd av cirka 20 cm. Barnet känner igen sin mamma och pappa och deras röster och lukt.

Dygnsrytm

Det nyfödda barnets dygnsrytm med sömn- och vakenhetsperioder stämmer oftast inte med vad vi själva är vana vid. Men många mammor kan känna igen rytmen från när barnet låg i livmodern. Nyfödda barn brukar vara som piggast på eftermiddagen och fram till två på natten, för att därefter ha de bästa sömnperioderna fram till nästa eftermiddag. Variationerna är dock stora. Unna er att vila/sova när barnet sover, för att samla kraft och energi.

Praktiska råd

Sovställning

Barnet ska ligga på rygg eller på sidan när det ligger ensamt och sover, inte på mage. När barnet är vaket kan det däremot gärna ligga på mage. Tänk på att barnets huvud behöver växla läge, för att förebygga sned huvudform eller platt bakhuvud.

Naveln

De första dagarna brukar navelstumpen vara torr och fin. Ta tag om navelstumpen och lyft för att kontrollera om den är kladdig. Om naveln är fuktig eller kladdig tvätta en gång om dagen med vatten och torka ordentligt torrt med en bomullspinne efteråt. Håll området luftigt. Navelstumpen brukar falla någon gång under 3-10 dagar och då kan det blöda lite grann. Barnet har ingen känsel i navelstumpen.

Naglar

Man bör inte klippa barnets naglar den första tiden. Då finns risk för infektion, eftersom hud och nagel sitter ihop på fingertoppen. Om det behövs, riv försiktigt av den vita ytterdelen av nageln. Fila varsamt.

Urin och avföring

Se efter att barnet kissar inom det första dygnet. Salter från urinen kan visa sig som en orangefärgad fläck i blöjan, något som är helt ofarligt. Flickor kan helt normalt ha en vit flytning, ibland med inslag av blod, från slidan. Den försvinner efter 2-3 veckor. Tarmfunktionen bör komma igång under det första eller andra dygnet, om barnet inte redan bajsat i fostervattnet. Den första avföringen kallas för barnbeck eller mekonium, och har funnits i barnets tarm under fostertiden. Ett gallfärgämne gör att barnbecket är svart eller grönskiftande. Barnbecket kan fortsätta att komma under ett par dagar. Tecken på att barnet får i sig bröstmjolk är att bajset blir tunnare och mer grynigt, efter att ha varit tjockt och segt, och ändras till gul färg efter cirka 4-5 dagar. Bröstmjölken är mild laxerande, därför blir barn som ammar aldrig förstoppade. När barnet uppnått sin födelsevikt vid c:a 10-14 dagar är det normalt, om barnet ammas, att barnet bajsar alltifrån flera gånger om dagen till 1 gång/vecka, variationen är stor. Den gula färgen och syrliga lukten beror på de goda bifidus-bakterierna som finns i bröstmjölken.

Hud/hudfett, Röd stjärt

Om barnet har hudfett i ljumskar, armveck och på halsen stryk ut det. Fettet härsknar om det får ligga kvar i tjocka lager, och det uppstår lätt sår som måste luftas. Smörj gärna bröstmjolk på huden om sprickor och sår uppstår. Om barnet blir röd i stjärten smörj i första hand in med bröstmjolk och lufta. Bröstmjölken är ren, fet och har en bakteriedödande och läkande effekt.

Hudfärg

En lätt gulfärgning av hud och ögonvitor ses helt normalt hos många barn några dagar efter födelsen. Det kallas för nyföddhetsgulshot och beror på ett färgämne som finns i de röda blodkropparna. För att minska nyföddhetsgulshot, låt barnet ligga i dagsljus, men inte i direkt solljus. Amma barnet ofta, då färgämnet förs ut via barnet urin och avföring. Titta speciellt på barnets hudfärg 1-2 gånger om dagen den 1:a veckan, helst i klart dagsljus för att uppmärksamma så att inte barnet blir gulare.

Om huden är starkt gulfärgad kan barnet behöva behandlas med ljusbehandling för att underlätta utsöndringen av färgämnen. Då kan barnet dessutom vara mycket trött och inte vilja amma. Rådfråga i sådana fall barnmorskan, BVC eller läkare per telefon.

Kroppstemperatur och badtemperatur

Hudtemperaturen hos ett nyfött barn ska vara mellan 37 och 37,5°. Händer och fötter är normalt kalla under de första levnadsveckorna. Genom att känna på barnets bröst eller rygg kan man bedöma temperaturen. Barn behöver normalt inte mössa eller vantar inomhus. Badtemperaturen bör vara runt 37°. Känn med armbågens insida att vattnet inte är för varmt. Bada gärna ditt barn hemma den första veckan, även om navelstumpen finns kvar. Använd helst inte tvål eller schampo, det räcker med vatten. Glöm inte att torka torrt i hudveckan och i naveln.

Kladdiga ögon

Beror ofta på trånga tårkanaler. Tvätta med ljummet vatten utifrån yttre ögonvrån och inåt. Massera gärna lätt vid tårkanalens mynning från inre ögonvrån, in mot näsbenet. Ögat kan också tvättas med koksalt flera gånger om dagen. Om ingen förbättring skett efter ett par dagar bör barnläkare titta på barnet, som då eventuellt behöver annan behandling.

Rapning, Hicka, Nysningar, Kräkningar

Det finns en överdriven föreställning om att spädbarn alltid behöver rapa. Ta rapandet med ro. Många nyfödda bröstbarn rapar aldrig. Ni lär er snart vad just ert barn behöver. Hicka förekommer hos många barn. Går oftast över om barnet ammas lite till. Nysningar är vanligt hos många barn, och beror inte på förkylning. Barnet "rensar näsan" och kan sedan andas normalt, speciellt viktigt vid amningen. Nyfödda barn kan kräkas upp fostervatten under första dygnet. Barn kan också kräkas i samband med rapning då de ätit.

När ditt barn skriker

Alla barn skriker, en del lite andra mycket. Små barn har olika temperament. En del gallskriker så fort de är hungriga eller behöver en ny blöja. Andra barn är nästan alltid tysta. Hur man får sitt barn att sluta skrika är väldigt individuellt och styrt av barnets behov. Ibland räcker det med att gå runt med barnet i famnen. Att använda en bärsle är ett bra alternativ då barnet vill/behöver bli mycket buret. Det kan finnas tillfällen när man som förälder känner sig helt maktlös och blir frustrerad när barnet skriker otröstligt. Forskning och erfarenhet visar att det förekommer att föräldrar skakar sitt barn vid sådana tillfällen ("shaken baby syndrome"). Det lilla barnets huvud är stort och tungt i förhållande till kroppen. När barnets huvud slänger häftigt fram och tillbaka finns det risk för hjärnskador. I Sverige är det varje år flera spädbarn som skadas allvarligt eller dör av skador efter att ha blivit skakade. Det är därför viktigt att ha en strategi för hur man ska hantera situationer där barnet är otröstligt. En sak är dock alltid viktig att komma ihåg; skaka aldrig ditt barn. Om ditt barn är mycket skrikigt - diskutera med sjuksköterskan på barnavårdscentralen.

Utslag, prickar och annat hos nyfödda

Milier

80 % av de nyfödda har knappålsstora, vita prickar på framför allt näsan, hos pojkar finns prickarna ibland även på penis. Det är förstörade talgkörtlar som försvinner efter ett par veckor utan behandling.

Erythema toxicum neonatorum

"Nyföddhetsutslag" som de flesta friska nyfödda har i varierande grad. Detta är en immunologisk reaktion och normal aktivitet. De består av rodnade blemmor med vita prickar och försvinner spontant efter 1-2 veckor.

Storkbett

Kärlförändringar som ger röda märken, ofta på ögonlock, i panna eller nacke och kring näsan. Märkena bleknar under de första åren.

Svullna bröstkörtlar

Beror på påverkan från mammans hormoner, och kan förekomma hos både pojkar och flickor. Det kan också komma lite vätska, "häxmjolk", från barnets bröstkörtlar. Svullnaden kan vara mycket öm - kläm inte på den. Lite fetvadd eller något annat som värmer över bröstet kan säkert kännas skönt för barnet.

Blödningar i ögats bindhinna och näthinna

Kan bero på ökat tryck i samband med förlossningen. Saknar då betydelse och försvinner efter någon vecka.

Blodprov

PKU-provet är ett blodprov som tas rutinmässigt på alla barn för att utesluta nedanstående, ärftliga och behandlingsbara sjukdomar. Provet tas tidigast 72 timmar efter förlossningen.

PKU, fenyلكetonuri, är en rubbning i äggviteomsättningen som förekommer hos 1/30 000 barn.

- Hormonrubbning i sköldkörteln förekommer hos 1/3 000 barn.
- Rubbning i omsättningen av sockerarten galaktos förekommer hos 1/80 000 barn.
- Hormonrubbning i binjurebarken förekommer hos 1/10 000 barn.

Blodprovet brukar tas på BB, vid tidig hemgång tas provet i samband med återbesöket 3-6 dagar efter förlossningen, från barnets handrygg eller ibland från hälen. Det tar två veckor att analysera provet. Om ni inte hör något inom 2 veckor är provet normalt.

Här kan man ställa frågor och få hjälp efter hemkomsten

Familjer som åker hem inom 3 dygn efter förlossningen får en tid på Återbesöksmottagningen. Efter återbesöket eller efter att ha stannat mer än 3 dygn på BB kontaktar ni BVC. Där får man råd och tips om allt som rör barnet, och stöd och samtal kring till exempel amningen. BVC ger bland annat nödvändiga vaccinationer, följer barnets viktutveckling och kontrollerar syn och hörsel fram till skolstarten. BVC ordnar också föräldragrupper där man får möjlighet att lära känna andra föräldrar och diskutera frågor om barn, föräldraskap med mera. Adress och telefonnummer till BVC hittar du i det gröna vårdkedjebladet du fått på MVC eller i telefonkatalogen. Har du frågor kring amning så kan du också prata med en hjälpmamma i Amningshjälpen, se telefonnummer i telefonkatalogen eller gå in på Amningshjälpens hemsida där du hittar både telefonnummer samt svar på många frågor kring amning

www.amningshjalpen.se

Amning

Amning är det som föräldrar brukar fundera och fråga allra mest om. Därför vill vi redan här ge svar på de vanligaste frågorna. Många har en bild av amning som kanske inte alltid stämmer överens med hur amningen faktiskt fungerar. Vår önskan är att ni ska få bra erfarenheter av amning. Därför vill vi försöka ge en så realistisk bild av amning som möjligt under barnets första levnadstid. Amning är mer än mat, genom amningen upplever barnet trygghet, närhet och tröst. Amningen binder mor och barn samman känslomässigt. Amningen är ett sätt att lära känna sitt barn, och ett sätt att leva tillsammans med barnet. Den första tidens amning, när barnet är nyfött och mamman är nybörjare, är alldeles speciell. Ju mer förberedd man är på den första tiden ju mer underlättar man för sig själv.

Amning - en process som tar tid

Eftersom det handlar om ett samspel mellan mor och barn, behöver båda tid att lära känna varandra och då är pappan/partnern ett viktigt stöd och support. Om den första tiden känns orolig, som den gör för en hel del kvinnor, är det lätt att tvivla på sin amningsförmåga. För en del kvinnor känns amningen bra efter någon vecka, medan andra kan behöva flera veckor innan det känns tryggt och "säkert". Stöd och uppmuntran från pappan eller någon annan närstående, är extra viktigt under den här tiden. Se vidare i avsnitten "Goda råd till anhörig som vill stötta den nyblivna familjen" och avsnittet om "Pappan i den nyfödda familjen". Amningen blir ofta allt mer harmonisk efter hand, när mor och barn lärt känna varandra. Försök tänka positivt och våga lita på att amningen ska fungera. De första timmarna efter förlossningen har de flesta friska och fullgångna barn en vakenhetsperiod, och då brukar de söka sig till bröstet och suga. Efter det brukar många barn somna gott och sova nästan ett helt dygn. Därefter kan det komma några intensiva dygn när barnet vill amma mycket, ibland så gott som hela tiden det kan variera mellan 6 och 20 gånger/dygn. Barnet har hjälp av sina reflexer för att lära sig amma. Du själv får erfarenhet genom att träna amning.

Man kan dela upp amningsstunden i olika faser

SIGNALFASEN innebär att barnet visar tecken på att vilja suga genom att föra händerna mot munnen och smacka och samtidigt vrida huvudet åt sidan. Uppfattar inte mamman dessa signaler börjar barnet att skrika. Det är svårare för barnet att ta bröstet om det skrikit en stund så att det hunnit bli irriterat. Lyft då upp barnet, trösta och prata med det, tills barnet lugnar sig och vill prova igen.

Under SÖKFASEN stryker barnet över bröstvårtan med munnen. Efter en stund gapar barnet vanligtvis stort, för ner tungan i munbotten och tar tag om bröstet. Underlätta för barnet genom att hålla barnet tätt intill dig.

SUGFASEN som följer härnäst inleds med att barnet suger med snabba tag, för att locka fram utdrivningen av mjölken. När mjölken väl har kommit börjar barnet att suga med långsamma och kraftfulla tag, med vilopauser emellan: Barnet suger 3-4 tag, vilar i några sekunder och börjar sedan suga igen, och så vidare. De flesta barn fortsätter att suga även sedan de har fått i sig den mjölk de behöver för stunden. Då börjar den så kallade EFTERSUGNINGSFASEN, då barnen blir lugna och slappnar av.

”Alla säger så olika”

Att ”alla” säger olika och ger olika råd om amning samt om hur nyfödda barn ska tas om hand är nog det som föräldrar klagar allra mest på. Föräldrar berättar ofta att det inte bara är personal som säger olika utan även släktingar, vänner och bekanta. Det finns flera förklaringar till att det är så, råden kring amning har varierat mycket genom historien från strikta regler till mer att barnets behov får styra. Kvinnor har också varierande erfarenheter av amning, dels för att det går att amma på flera sätt, dels att amningen kan se olika ut olika dagar och dels att barn är personligheter och betar sig olika. Dessutom går det att lösa amningsproblem på flera sätt. Att det är på detta sätt kan upplevas mycket förvirrande i början innan man känner sig trygg med amningen. På kvinnokliniken sker regelbundna utbildningsdagar och amning diskuteras ofta bland personalen utifrån den kunskap som finns idag. Vi

arbetar för att få en samstämmighet i vårt förhållningssätt och i de råd vi ger. Ett steg i detta arbete är denna broschyr som är baserad på den kunskap som är till hjälp för de flesta familjer. Ett gott råd är att redan under graviditeten skaffa sig kunskap, prata gärna med väninnor och att sedan fråga och lyssna på dem som man har förtroende för men viktigast av allt, våga lite på er själva och känn efter vad just ni vill!

Hur vet jag att amningen börjar fungera?

- När barnet suger på bröstet ska det kännas bra för dig. Det kan vara lite smärtsamt under barnets första sugtag, men smärtan ska vara övergående.
- Barnet suger, tar små pauser, suger igen – se tidigare beskrivning om amningens olika faser.
- Barnet avslutar amningen genom att släppa bröstet eller somna.
- När barnet släpper bröstet bör bröstvårtan vara rund – inte tillplattad eller peka åt sidan.
- Efter amningen bör barnet vara nöjt.
- Efter 3-4 dagar kissar barnet mer, och det svarta barnbecket övergår till gulkornig konsistens.
- Amningstillfällena varierar mellan cirka 6 och 15 gånger/dygn i början.

Du kan själv förebygga alla amningsproblem och bröstbesvär

Förebygg amningsproblem genom att se till att barnet ligger vänt mot dig, tätt intill, och genom att vänta tills barnet gapar stort - så att barnet får ett bra tag om bröstet och inte bara bröstvårtan. På det sättet kan du förebygga amningsproblem som sår på bröstvårtorna, obehag och smärta vid amning, utdragna och mycket täta amningar, "oroligt" barn vid bröstet, för liten mjölkproduktion, långsam viktuppgång och "mjölkstockning". Om barnet bara suger på bröstvårtan blir den klämd och/eller sned, ökar slitaget och du kan lätt få sår. Barnet kan då inte heller suga i sig mjölken effektivt, vilket gör att mjölken inte bildas efter barnets behov. Amningarna blir utdragna eftersom det tar längre tid för barnet att bli nöjt.

Några tips som underlättar amningen om du inte tycker att det känns bra

- Sitt gärna bekvämt och upprätt.
- Ha barnet vänt mot dig och tätt intill dig, undvik för mycket kläder och filter om barnet.
- Läg barnet framför bröstet, inte i armvecket.
- Stöd barnet över ryggen och skulderbladen så att barnet kommer tätt intill dig.
- Om du behöver stödja bröstet - undvik att hålla om vårtgården där barnet ska ha tag. Stöd hellre bröstet med handen underifrån.
- Se till att barnet har tag om vårtgården och inte bara suger på bröstvårtan. Det underlättar om barnets haka är tätt intill ditt bröst.
- Rikta gärna bröstvårtan mot barnets överläpp/näsa så att barnet får tag med underläppen och tungan på vårtgården och inte på själva bröstvårtan, vilket är mycket smärtsamt.
- Om bröstet är spända så att barnet har svårt att få tag, prova att handmjölka ur lite grann innan.
- Skriker barnet vid bröstet så ta upp det och lugna. Prova igen när barnet har lugnat sig.
- För att undvika bakterier på bröstvårtorna, vilket kan orsaka smärta vid amning, bör du vara mycket noga med handhygienen innan du berör dina bröstvårtor!

Några detaljer som kan försvåra i början

- För mycket kläder och filter på barnet.
- Du sitter tillbakalutad.
- Barnet läggs på rygg.
- Barnet ligger för långt ut i armvecket.
- Att dina egna fingrar är i vägen för barnet om du håller på eller nära vårtgården.
- Barnet suger in enbart bröstvårtan med läpparna.
- Barnet har läppen och tungan på bröstvårtan istället för på vårtgården.
- Du petar in bröstvårtan i barnets mun.
- Du försöker amma fast barnet bara skriker. Lyft upp och trösta

först.

- Barnets huvud trycks in mot bröstet utan att barnet gapar.
- Du förväntar dig att amningen ska fungera på en gång.
- Starka dofter som deodoranter, parfym och tobaksrök.

Hur ofta ska barnet ammas?

Låt barnet suga så ofta och så länge det vill - under förutsättning att det känns bra för dig, och att barnet har bra tag om bröstet. Det är genom barnets sugande som mjölken bildas. Ju oftare du ammar, desto mer mjölk bildas.

Ett eller två bröst vid varje amningstillfälle?

Börja amma från ett bröst och låt barnet suga klart. Med det menas att barnet suger tills det släpper eller somnar. Om barnet önskar suga mer, eller vaknar efter en liten stund, kan du ge det andra bröstet. Genom att ge ett bröst i taget och låta barnet få suga klart minskar du eventuella bröstspänningar. Barnet får i sig mer av den feta mjölken som kommer mot slutet och blir mindre oroligt i magen.

Råmjölk

De flesta kvinnor är oroliga över att de inte har mjölk i bröstet efter förlossningen, men alla nyförlösta mammor har råmjölk. Så fort barnet är fött och moderkakan lämnat kroppen så börjar bröstmjölken produceras i större mängd. Den första mjölken kallas råmjölk och den är extra kraftig, näringsrik och lättsmält. Råmjölken sätter fart på barnets tarmar, den innehåller också extra mycket anti-kroppar som skyddar mot infektioner och andra sjukdomar. Mängden råmjölk är liten, men alldeles tillräcklig för det friska fullgångna barnet. Om barnet är litet för tiden, fötts för tidigt eller haft en ansträngande förlossning kan barnet behöva extra tillskott av näring utöver din värdefulla bröstmjölk. Det beror på att barnet inte hunnit bygga upp några egna energidepåer eller redan gjort sig av med dem och behöver då lite extra tillskott. Det ordinerar då av barnläkare, är tillfälligt och gäller bara under någon eller några dagar.

Mogen mjölk

Den mogna mjölken börjar produceras under andra till femte dagen och råmjölken späds då successivt under 2-3 veckors tid. Då kan bröstet hos en del kvinnor bli ömma och spända. Detta kallas mjölkstas, inte att förväxla med mjölkstockning. Ibland kan även kroppstemperaturen stiga något och man kan känna av lite "blues", se längre fram under "Kvinnan efter förlossningen". Spändheten beror på ökad blodvolym och vävnadsvätska i bröstet. Efter ett par dagar går den över och bröstet blir mjuka igen. I enstaka fall kan det dröja upp till 14 dagar innan mjölkproduktionen börjar etableras. Barnet växer ryckvis, därför kan deras efterfrågan på mjölk variera kraftigt - till och med från dag till dag. Ena dagen är barnet helt enkelt mer hungrigt än den andra. Därför kan det vissa dagar verka som att mjölken håller på att "sina" fast det inte alls är så. Under dessa "hungriga dagar" kan man amma oftare, tänka på att dricka och äta och försöka vila mer. Detsamma gäller de speciella "tillväxtperioderna" då barnets näringsbehov ökar, som inträffar med mer eller mindre jämna mellanrum. Om det ser ut som att barnet inte är mätt - amma oftare. Det kan röra sig om 1-2 dygn med lite tätare amning.

Napp

Napp rekommenderas inte de första veckorna. Det gäller främst innan amningen känns bra och trygg - det vill säga när barnet ännu inte lärt sig amma, när mamman har problem med sår och sprickor på bröstvårtan, och innan mjölken har börjat bildas efter barnets behov. Då kan nappen störa barnets naturliga sugbeteende. Detta kan även hända om du stoppar in ditt finger i barnets mun. Försök istället att hjälpa barnet föra sin hand mot munnen så barnet kan suga på den. Barnets sugteknik skiljer sig mellan nappen och bröstet. På nappen suger barnet med liten stängd mun, som man gör på ett sugrör, medan barnet som suger på bröstet måste gapa stort, som när man ska bita i ett äpple. Nappsugandet minskar också antalet amningstillfällen, vilket leder till att mjölken inte produceras efter barnets behov. Det är skillnad om barnet vistas på barnklinik och inte har fri tillgång till bröstet då kan barnet behöva en napp att trösta sig med då det är lugnande för barnet att suga. Om man känner behov av att använda nappen under de första veckorna ska man vara vaksam på om barnet börjar suga sämre på bröstet, om det börjar

göra ont på bröstvärtan eller om amningstillfällena minskar.

Vad är det som är så bra med amning?

För barnet är amning bra för att

- barnet får trygghet i mammans famn
- barnet kan själv bestämma när det är hungrigt och mätt
- mammans mjölk är anpassad för just hennes barn
- forskning visar bland annat att bröstmjölken minskar risken för vanliga infektioner, som öroninflammationer, luftvägsinfektioner, diarréer, urinvägsinfektioner. Skyddet kvarstår flera år efter avslutad amning och det gäller även vid delamning.
- ny forskning visar att amning, även delamning, ger visst skydd mot astma, eksem och allergi
- ett barn som ammas löper mindre risk att bli överviktig som både barn och vuxen

För mamman är amning bra för att

- den ger snabbare återhämtning efter förlossningen
- den hjälper livmodern att dra ihop sig och minskar på så sätt blödningar
- den ger mamman möjlighet till vila och avslappning samtidigt som barnet får mat, trygghet och lugn
- hon kan i lugn och ro få tillfälle att njuta av barnets närhet - speciellt när hon blivit en lite vanare "ammare", vilket kan ta upp till 2 månader.
- den påskyndar viktminskning hos mamman förutsatt att hon inte "äter för två". Studier visar att viktminskningen blir störst om du fortsätter att amma helt utan tillägg mellan 4-6:e månaden efter barnets födelse.
- ger skydd mot bröstcancer och äggstockscancer
- mjölken är alltid hygieniskt förpackad, har rätt temperatur och finns alltid till hands, enkelt, billigt och mycket miljövänligt!

Hur länge rekommenderar man att amma i Sverige?

Livsmedelsverket råder nyblivna mammor att, om möjligt, ge enbart bröstmjolk fram tills 6 månaders ålder. Livsmedelsverket har tillsammans med Expertgruppen i Pediatrik Nutrition och i samråd med Socialstyrelsen och Socialdepartementet tagit följande ställningstagande *”Den första tiden är bröstmjölken barnets bästa näring. De flesta barn klarar sig utmärkt på enbart bröstmjolk de första 6 månaderna av sitt liv. Från ungefär 6 månader bör amningen av näringsmässiga skäl kompletteras med annan föda, men det är fördelaktigt om bröstmjölken utgör en del av kosten under hela första levnadsåret eller längre”* (Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se). Rekommendationerna är baserade på de hälsoeffekter amningen har på barn som forskning visat. Dessa skillnader ser man om man jämför många barn som ammat med barn som inte ammat, det går inte alltid att se dessa skillnader när man jämför enskilda barn, till exempel att jämföra syskon och bekantas barn med varandra. Amning är heller ingen garanti för att man ska vara frisk hela livet men generellt kan sägas att ammade barn får ett effektivare immunförsvar. Man kan inte heller säga att alla ”ska” amma. ”Ska” amma ska man bara göra så länge mamman och barnet mår bra av det.

Att komma ihåg för mamman den första tiden

- Tro på dig själv! Du kan! Din kropp klarar av att amma och är förbered för det!
- Ge amningen tid, 1-2 månader när du har en önskan att amma.
- Vila ofta, gärna då ditt barn sover – följ barnets rytm.
- Drick när du är törstig och ät när du är hungrig.
- Ha inga större projekt hängande över dig. Försök leva för dig själv och får ert nyfödda barn.
- Kom ihåg! Mjölken försvinner inte från den ena dagen till den andra!

Om barnet fötts för tidigt eller är sjukt

Om barnet måste vistas på barnklinik kan amningsstarten av olika skäl bli fördröjd. För den som vill amma kan det vara en tröst att veta att det inte blir för sent att börja - även om det tar en vecka, en månad eller mer.

Mjölkproduktionen kan komma igång med hjälp av urmjölkning, för hand eller med maskin. Hur ofta och hur länge man ska mjölka ur är individuellt utifrån mjölmängder och barnets behov. Vårdpersonalen hjälper till, tillsammans kan ni diskutera fram en plan med utgångspunkt från just er situation.

Ibland är amningsreflexerna fördröjda

Det händer att friska fullgångna barn ibland behöver lite tid på sig innan de börjar amma. Har barnet svårt att ta bröstet och börja suga, kan mamman handmjölka ur bröstet och ge mjölken med kopp tills barnet lärt sig - det kan ibland dröja flera dagar. I samråd med personalen diskuterar ni en lämplig plan för urmjölkning och amningsträning inför hemgången.

Vanligaste amningsproblemen!

De vanligaste amningsproblemen är ömma och såriga bröstvårtor samt bröstinflammation som även kallas "mjölkstockning". Båda problemen kan orsakas av att barnet har för litet tag om bröstet, och behöver gapa större. Se avsnittet "Om amningen inte känns bra". Sår på bröstvårtan bör bli gradvis bättre under några dagar. Använd gärna en bröstvårtsluftare i behån, finns på Apotek och barnaffärer, så ligger bröstvårtan fritt och kan läka, använd därför en stor bh så att de inte trycker för hårt. Var noga med handhygien. Bröstinflammation kan ge hög feber med rodnad och svullnad på bröstet. De bästa åtgärderna är att gå till sängs och vila, fortsätta amma och se till att barnet ligger nära med bra tag om bröstet. Du kan äta tablett med Ibuprofen om du tål det, annars med Paracetamol, se dosering på förpackning. Blir det inte successivt bättre på ett par dagar, kontakta barnmorska/BVC-sjuksköterska för råd och eventuell behandling.

Omgivningens kommentarer kan försvåra

Ibland kan omgivningens välmenande frågor och kommentarer om amning försvåra. Ammande kvinnor får ofta frågor om hur amningen går, om hur mycket mjölk de har, hur ofta barnen ammar och så vidare, vilket kan kännas jobbigt och stressande innan amningen fungerar. Kvinnor som har problem med amningen får många gånger höra att "det

är bara att amma på, det löser sig, alla kan amma". Sådana kommentarer kan ibland kännas som ett slag i ansiktet när man till exempel har ett barn som inte vill suga, eller när man har svåra smärtor i bröstet. Om du råkar ut får något sådant - kom ihåg att du inte är ensam om dina känslor, och att de som kommenterar vet mindre om dig och ditt barn än vad du gör. Försök prata med någon du känner förtroende för, någon som förstår.

Ingen amning eller lite amning

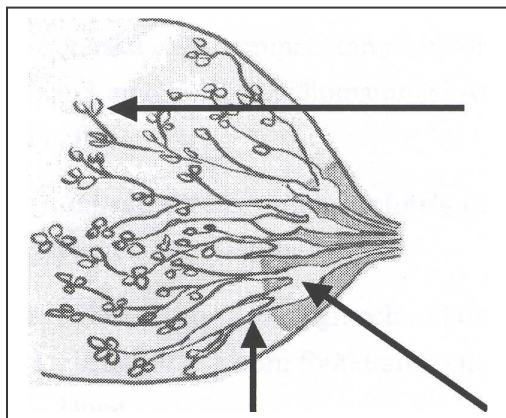
Det finns kvinnor som av medicinska skäl inte ammar och det finns kvinnor där amningen blir så svår att hantera trots råd och stöd att kvinnan väljer att avbryta. De allra flesta kvinnor önskar amma och för de allra flesta går amningen bra efter en inlärningsperiod på en till två månader. En del av de kvinnor som har problem med amningen kan fortsätta amma alltifrån en eller ett par gånger per dygn till bara någon gång per vecka under förutsättning att barnet också vill och däremellan får barnet ersättningsmjölk. De kvinnor som vill behålla sin mjölkproduktion, bör känna till att när modersmjölksersättning introduceras minskar den egna produktionen om bröstet inte samtidigt stimuleras. Det går att öka mjölkproduktionen igen men det kräver tid och motivation. Det finns också kvinnor som inte vill amma av olika personliga skäl, de behöver få stöd och respekt för sitt val. Många av dessa kvinnor upplever att de idag blir ifrågasatta då de väljer bort amningen vilket upplevs mycket smärtsamt för många. På hemsidan www.nappflaskan.nu finns råd och tips kring flaskuppfödning samt kvinnors erfarenheter av att ge modersmjölksersättning. På amningscentrums hemsida finns även en broschyr "Till dig som inte ammar" www.karolinska.se/amningscentrum.

Var inte rädd för att prata om dina tankar och känslor kring amningen när du kommer eller ringer till oss, besöker din BVC-sköterska eller barnmorskan på mödravårdcentralen. Du kan också prata med en hjälpmamma i Amningshjälpen, se även sid 12.

Goda råd till dig som är anhörig och vill stötta den nyblivna mamman och pappan

- Hjälptill att skapa lugn och ro kring den nya familjen.
- Hälsa gärna på om föräldrarna vill, men dröj inte kvar alltför länge.
- Ta med fika och förvänta dig inte att bli upppassad av den nyblivna familjen.
- Erbjud hjälp med det praktiska - matlagning, disk, dammsugning, inköp, passning av syskon och så vidare.
- Fråga inte "har du tillräckligt med mjölk?" Det kan vara oerhört knäckande för en trött och osäker nybliven mamma. Var generös med uppmuntran och beröm.
- Kom inte oombedd med "goda råd". Det förvirrar mera än det hjälper.

Att mjölka ur för hand



Så här ser bröstet ut från insidan

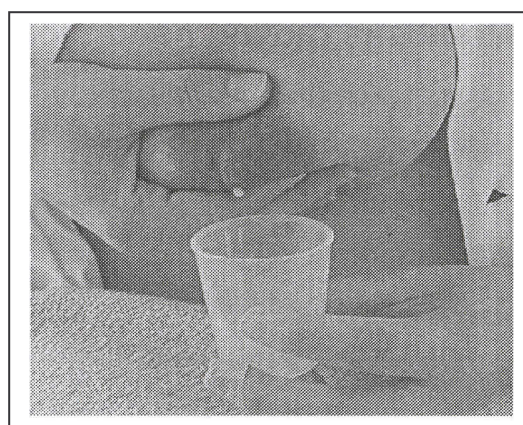
I mjölkkörtlarna bildas mjölken. Genom handmjölkning stimuleras bröstet så att mjölken börjar rinna ut till vårtgården via flera mjölkgångar.

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, se bilden nedan.

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, se ovan.
5. Tryck ihop fingrarna och vrid försiktigt så att du kan komma åt att krama runt alla mjölkgångarna. 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, vrid.
 - Bak, ihop, vrid osv.



Du kan behöva göra rörelsen några gånger innan mjölken kommer fram.

Tänk på att alla barn måste suga flera gånger innan mjölken "rinner till" vid vanlig amning. Tiden det tar innan mjölken rinner till kan variera från kvinna till kvinna.

Kommer ingen mjölk så fortsätt cirka 5 min x 2 på varje bröst. Ge inte upp! Mjölken kommer om du bara fortsätter med regelbunden stimulering. Antal gånger som du stimulerar bröstet är viktigare än antal minuter vid varje tillfälle. När det slutar komma ut mjölk, byt bröst. Byt gärna sida flera gånger. Du kan också flytta fingrarna runt vårtgården, så du säkert kommer åt alla mjölkgångar.

På denna hemsida kan du se en film om bland annat handmjölkning;
www.karolinska.se/templates/Page.aspx?id=38754

Praktiska råd vid handmjölkning/pumpning

Hygien

- En god hygien är viktig för att minska risken att tillföra bakterier till bröstmjölken. Tänk på att:
- 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 urmjölkning. Desinfektionssprit som kommer i kontakt med bröstet kan både avge smak och doft till mjölken. Det finns också risk att den torkar ut huden vilket leder till sprickbildning och ökad risk för bakterier att få fäste.

Hantering av bröstmjölken

- Använd alltid nya rena uppsamlingskärl för varje urmjölkning
- 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 urmjölkning.
- Se till att mjölken ställs direkt in i kylskåp om inte Ditt barn får

mjölken direkt efter Du mjölkat ur.

- Om mjölken ska frysas bör det ske snarast efter urmjolkning, dock max efter 1 dygn i kylskåp. Nyurmjolkad bröstmjolk skall 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 frysklampor.

Överskott av bröstmjolk

Har du överskott av bröstmjolk så tänk på att det tacksamt tas emot på Modersmjolkcentralen på Södersjukhuset. Kan du tänka dig att sälja ring telnr: 08-616 43 00 på vardagar kl 8-15.

Kvinnan efter förlossningen

Psykiska förändringar

Lätt till tårar - även när man möts av vänlighet. Labil efter förlossningen, känslor av oro inför barnet, amningen och föräldraskapet. Att känna så är helt normalt. Hormonomställningen är stor, förändringen i livet likaså. Låt moderskänslorna få tid att mogna. De kommer successivt. Var rädda om varandra! Det första halvåret, ibland året, är en skör period för en nybildad familj. Vila ofta. Det är en förutsättning för att man ska orka med omställningen till föräldraskapet. Minska ambitionsnivån hemma. Förlossningsupplevelsen är ibland negativ för föräldrarna, och kanske finns det oklarheter om vad som egentligen hände. Känner du så - dra dig inte för att kontakta din barnmorska på mödravården eller förlossningen och prata igenom det som hände.

Nedstämdhet i samband med förlossningen.

De två vanligaste känslomässiga problem som förekommer är "blues" och nedstämdhet/depression. Blues är en tillfällig förstämning med varierande grad av ledsnad och oro, som drabbar hälften av alla mammor några dagar efter förlossningen och försvinner nästan lika fort igen. Nedstämdhet eller depression är lite mer långvariga tillstånd som påverkar ungefär 10 % av kvinnorna. Det kan börja redan under graviditeten eller komma under de första månaderna efter förlossningen, ibland långt senare. Sådana tillstånd går att behandla med goda resultat. Berätta för din barnmorska/BVC-sjuksköterska som kan hjälpa dig och vid behov kontakta andra instanser.

Fysiska förändringar

Livmodern

Avslaget är en sårvätska som kommer från sårtytan där moderkakan suttit. Första dagen blöder det förhållandevis rikligt, därefter blir avslaget allt mer brunaktigt för att till slut bli helt ljust. Avslaget upphör oftast efter 6-10 veckor. Det ska inte lukta illa - i så fall kan det tyda på

infektion, kontakta då MVC eller sjukhus. Eftervärkar = sammandragningar i livmodern som beror på att den tömmer sig på avslag. Amningen stimulerar till eftervärkar som ger en snabbare läkning av sårytan så att risken för infektioner minskar. Omfödreskor har betydligt fler och mer smärtsamma eftervärkar. Har man svårt att sova på grund av eftervärkarna kan man ta 1-2 paracetamol tabletter ungefär var sjätte timma.

Urinblåsan

Det är helt normalt att ha stora urinmängder efter förlossningen. Om det svider när du kissar kan det hjälpa att om möjligt duscha underlivet samtidigt.

Tarmen

Styggen går inte upp om du krystar på - inte ens om du är förstoppad och tar i ordentligt, så var inte rädd för att gå på toaletten efter förlossningen. För att minska eventuell smärta vid tarmtömning - ta en blöja eller binda och tryck mot mellangården, området mellan slidan och ändtarmen. Drick rikligt och ät fiberrik kost för att undvika förstoppning.

Haemorroider

Är vidgade blodkärl kring tarm öppningen. De kan finnas utanför eller innanför ändtarmsöppningen. Hormonpåverkan under graviditeten och krystning i samband med förlossningen kan orsaka hemorroider, som kan vara mycket smärtsamma. Ibland kan det lindras med is eller bedövande salva om haemorroiderna är stora och utspända. Försök trycka tillbaka dem vid varje toalettbesök. Det är viktigt att duscha och hålla rent runt ändtarmsöppningen, att dricka mycket och hålla avföringen mjuk med fiberrik kost.

Bristningar och "klipp"

Läkningsförmågan i underlivet är mycket god. Läkningsförmågan underlättas av den bättre blodcirkulationen när man är uppe och rör sig. Duscha efter

varje toalettbesök så förhindras infektioner bäst. Använd bara vatten, tvål stör den naturliga pH-balansen med ökad risk för svampinfektion.

Mens

Den regelbundna menstruationsblödningen kommer oftast inte tillbaka förrän amningen är avslutad om du ammar helt, men kan komma tidigare när man delammar.

Hormoner

Då hormonerna snabbt sjunker efter förlossningen är det mycket vanligt att man svettas och får "vallningar". Man känner sig trött och sliten. Det händer att man tappar mycket hår den första tiden vilket beror på hormonomställningen och på att det normala håravfallet varit minskat under senare delen av graviditeten. Ha tålamod, det blir inte bara bättre utan helt bra!

Sexualitet

Det är mycket individuellt när lusten för sex kommer tillbaka. För en del tar det kanske bara några veckor och för andra betydligt längre tid. Prata med varandra. Visa ömhet. Gör det bästa av situationen. Är du orolig att något är fel i underlivet, gå till din barnmorska på MVC.

Amning skyddar mot en ny graviditet och fördröjer menstruationen återkomst genom det mjölkbildande hormonet prolaktin som hämmar ägglossningen. Modern forskning visar att amning kan vara ett lika säkert preventivmedel som spiral och minipiller under förutsättning att dessa villkor uppfylls;

- att mamman ammar helt dygnet runt, dvs inte ger något som helst tillägg/annan mat, och inte heller ersätter amning med urmjölkning/pumpning och kopp- eller flaskmatning.
- att barnet ammas även på natten så att det inte går längre än sex timmar mellan amningarna.
- att menstruationen inte kommit tillbaka - därefter är metoden mindre säker, och annat preventivmedel behövs.

- att barnet är under sex månader. Därefter avtar säkerheten. Risken att bli gravid är mycket liten (1-2 av 100 kvinnor) om metodens alla villkor är uppfyllda. Observera att amningsmetoden kan användas högst 6 månader efter en förlossning.

Gymnastik

Bäckenbottenmuskulaturen blir uttänjd under graviditeten och förlossningen. Det är mycket viktigt att du tränar upp den igen. För att förebygga urinläckage, som blivit allt vanligare bland kvinnor, måste du "knipa" varje dag. Se sjukgymnasternas information längst bak i häftet. Om du inte hinner gå på bäckenbottengymnastik när du är kvar på sjukhuset är du välkommen tillbaka till sjukgymnasterna på Enheten för Sjukgymnastik, fråga på BB eller återbesöksmottagningen om vilka tider som gäller. Det är lätt att hitta till sjukgymnasterna, gå in genom sjukhusets entré, gå rakt fram till första hissarna på höger sida. Åk ner en våning. Sjukgymnasterna berättar om och visar ett rörelseprogram anpassat till alla förlossningssätt, teoretisk och praktisk bäckenbottenträning, genomgång av lämplig träning efter graviditet och förlossning, lyft- och bärteknik och allmän rådgivning.

Eftervårdskontakt på MVC

Du tar själv kontakt med din MVC när du kommer hem efter förlossningen, så ni kan göra upp om när det passar er att ses. På MVC har du då möjlighet att bland annat kontrollera att livmodern återgår till normal storlek, att bristningar och klipp läker utan komplikationer och att du återfått spänsten i underlivsmuskulaturen. Där kan man också tala igenom det som hänt under och efter förlossningen, och diskutera lämpligt preventivmedel om man så vill.

Till dig som är förlöst med kejsarsnitt, akut och planerat

Sårvård, Aktivitet, Kostråd, Psykosocialt

Håll såret rent och torrt, duscha med tvål och vatten. Tejpen över operationssåret ska tas bort de första dagarna. Om såret vätskar, lägg på en torr kompress eller en liten handduk. Vid oklarheter om sårinfektion kontakta din barnmorska på MVC eller Återbesöksmottagningen.

Lyssna på kroppen! Såret håller för att röra sig normalt. Det är viktigt att ta smärtstillande medicin regelbundet för att underlätta dina vardagsaktiviteter. Ändra gärna ställning när du vilar i sängen. Ett bra stöd för bukmuskelnerna efter operationen kan vara stretchjeans, graviditetsgördel eller en trosgördel. Tänk på att äta och dricka ordentligt, det ökar ditt välbefinnande och hjälper även mot förstoppning. Det är viktigt att du som behöver får tala igenom din upplevelse av förlossning/kejsarsnitt med personalen på BB-avd/Återbesöksmottagningen eller barnmorska på MVC. De flesta blir utskrivna av en läkare.

Pappan i den nyfödda familjen

Att bli pappa är en av de största händelserna i en mans liv. Mycket glädje, men samtidigt ett stort ansvar. En nybliven pappa befinner sig i en ovan situation och det är inte alltid självklart vad som är rätt, hur man ska göra och vad man ska säga. Så är det förstås också för en nybliven mamma. Lyckligtvis är man två om den stora uppgiften, och med gemensamma krafter hittar de flesta föräldrar vägen till ett gott föräldraskap.

Ge tid att finna er tillrätta

Övergången till föräldraskapet är en tid av förändring. Redan innan förlossningen är det mycket att ordna med. Men hinner man inte klart så är det inte hela världen. Det som babyn behöver är inte i första hand att barnkammaren är inredd och bilen bytt. Precis som föräldrarna behöver det nyfödda barnet tid att i lugn och ro finna sig tillrätta i den nya omgivningen. Så se till att få den första tiden tillsammans. Lär känna barnet och dess rytm. Tänk på att stötta varandra och ge avkall på onödiga krav. Det är en bra början på föräldraskapet.

En stor omställning

De flesta föräldrar upptäcker snart att det också är ganska jobbigt att vara förälder. Mer att göra, mindre tid. Omställningen tar på krafterna. Pappan får under en period ta mer av hemsysslorna medan mamman mest ägnar sig åt barnets behov. Det är viktigt att pappan förstår hur kvinnan påverkas av allt som händer med hennes kropp, vid förlossningen och veckorna därefter.

Amning angår också mannen

Kvinnor och män har i stort sett samma biologiska förutsättningar för att ta hand om små barn. Det enda undantaget är att kvinnor kan amma. Därmed inte sagt att amning inte angår män. Pappans roll beträffande

amning kan kopplas till pappans stöd till mamman i största allmänhet, parrelationen och allt annat som skapar familjeklimatet. Studier har till exempel visat att pappans närvaro under de första timmarna på BB ger ett stöd som bland annat hjälper mamman att få igång amningen. Pappans attityd och kunskap till amning är en av de viktigaste faktorerna för hur mamman själv ser på saken. Ju positivare pappan är till amning desto längre ammar kvinnan, det har forskning visat. För parrelationen kan det också vara fördelaktigt om pappan vet att amning frisätter hormoner som kan bidra till att kvinnans sexuella lust låter vänta på sig. Generellt så är det enklare för kvinnan att känna självförtroende och flyt i amningen om det känns bra i hemmiljön och relationen till pappan.

Gemensam och egen tid med barnet

Pappans roll underlättas om han från omvärlden uppfattar signaler om att han är viktig. En del pappor kan känna sig utestängda från mammas och barnets tvåsamhet. Därför är det viktigt att mamman visar tillit till sin partner, bjuder in till ett gemensamt omsorgstagande och låter pappan få sin egen tid med barnet. På så sätt utvecklas en möjlighet till avlastning som ger mamman tillfälle till vila och återhämtning.

Respektera individuella behov

Även mannen behöver ett eget utrymme för att orka. Nyblivna föräldrar får ge avkall på mycket som det förut fanns tid till. Men det betyder inte att man måste sluta helt. När familjen börjar känna sig hemma i den nya tillvaron kan man så smått återuppta till exempel en fritidsaktivitet som känns viktig. I föräldraansvaret ligger bland annat att må bra själv och inte vara missnöjd med sitt liv. Om båda föräldrarna är uppmärksamma på sina individuella behov och finner lösningar tillsammans med sin partner, så gynnar detta i förlängningen också barnet.

Glöm inte bort varandra

Medan frukten av ens kärlek tar plats i ens liv är det lätt hänt att man tar den kärleken för given. Man talar kanske lika ofta med sin partner, men inte som förut. Nu är det barnet som är i fokus. I takt med att tröttheten ökar, sjunker toleransnivån och små irritationer blir stora. Det gäller att inte glömma bort att man är ett par och att man behöver delge varandra vad man känner, upplever och tänker på. Vad ni än har bestämt och planerat så är alla överenskommelser provisoriska. Saker kan förändras och man vet inte innan hur man kommer att reagera på allt nytt som sker. Därför är det viktigt att hitta stunderna när man pratar med varandra om det.

Hur blir det med sexlivet?

Det finns två saker som många par tycker att det är svårt att tala med varandra om: dels vad man är missnöjd med hos den andre, dels den sexuella relationen. Varken män eller kvinnor har i allmänhet några problem med uppehållet i sexlivet under den här perioden. Men lusten kan låta vänta på sig, speciellt för kvinnan, och då kan det uppstå funderingar om hur länge det ska dröja och hur sexlivet kommer att bli. Ett knep att lättare ”hitta tillbaka” är att fortsätta ha kroppskontakt i form av kramar, smek och liknande. Låt inte bara babyn få allt det där. En annan sak som stärker parrelationen är att föräldrarna efter en tid gör någonting trevligt på tu man hand, medan någon annan passar barnet. Att försiktigt skola in barnet med en villig ”barnvakt” kan visa sig guld värt.

Varför är pappan viktig?

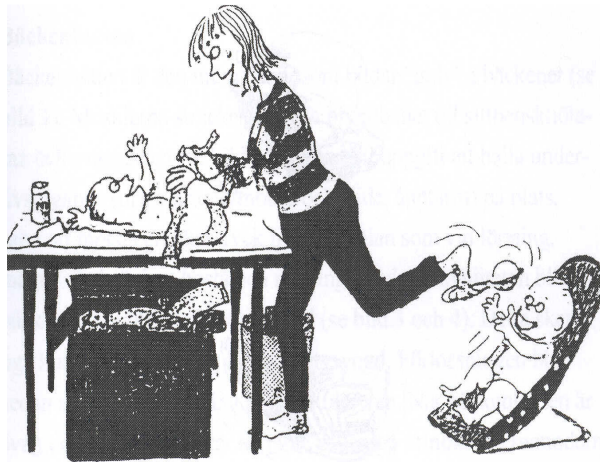
Idag är det mycket tal om att pappan är viktig. Men inte lika mycket om varför han är det. Resultat från vetenskapliga studier pekar på flera fördelar med att både mammor och pappor är aktiva och engagerade i omvårdnaden om barn (jämfört med om bara mammorna är det). Några exempel:

- Barnens psykiska utveckling och sociala förmåga gynnas i kommunikationen med två engagerade föräldrar.
- Pappan utvecklar sin empatiska förmåga och sociala kompetens (en del menar att föräldraledighet är den bästa chefsutbildning man kan få).
- Familjen gynnas eftersom en jämlik arbetsfördelning ökar båda föräldrarnas möjligheter att tillfredsställa olika sidor och behov hos sig själva, t.ex. att både utvecklas som förälder och i yrkeslivet.

Till sist

Så vad behöver ditt barn? Du tänker kanske: kärlek, trygghet, en hälsosam miljö, näringsrik mat... Visst! Men jag vill tillägga: barn behöver föräldrar som mår bra och kan samarbeta, antingen de väljer att leva ihop eller inte.

INFORMATION TILL NYBLIVNA MAMMOR OM BÄCKENBOTTENGYMNASTIK



CECILIA TORUDD

Du har nu fått barn. Som Du märker påverkas Din kropp på många sätt både av graviditeten och av förlossningen. Du kan ha haft besvär ifrån fogarna i bäckenet under graviditeten, läckt urin vid några tillfällen när Du hostat eller nyst; Du kanske har förlöst med kejsarsnitt eller fått klippas och sys i mellangården. Här kommer information till Dig om Ditt underliv! Läs och begrunda. Följande information gäller alla som fött barn.

Bäckenbotten

Bäckenbotten är den muskulatur som bildar "golv" i bäckenet. Musklerna sträcker sig från blygdbenet till sittbensknölna och svansbenet. De har till uppgift att hålla underlivsorganen (urinblåsa, livmoder och slida, ändtarm) på plats, samt att motstå ett ökat tryck från bukhålan som vid löpning, magmuskelträning, hosta och nysning. Under graviditeten blir Din bäckenbotten uttöjd och försvagad. Detta sker pga hormonställning och barnets tyngd. Förlossningen blir sedan en extra

påfrestning på muskulaturen. När bäckenbotten är svag och uttöjd orkar den inte lyfta upp urinblåsan, livmodern och ändtarmen. Dessa kan då sjunka ned, s k framfall. En försvagad muskulatur klarar heller inte av att hålla emot ett ökat tryck i bukhålan och man kan då få besvär med urinläckage, s k ansträngningsinkontinens. Du behöver träna upp Din bäckenbottenmuskulatur! De första dagarna efter förlossningen kanske Du får svårt att hitta knipet med bäckenbottenmusklerna, men ju mer Du försöker desto bättre går det. För Dig som blivit klippt eller fått en bristning i underlivet är det extra viktigt att knipa eftersom det ökar cirkulationen i området och då läker det snabbare.

Bäckenbottenmuskelträning

I början är det lättast att knipa när Du ligger ned. Då slappnar Du lättare av i övriga kroppen och bukorganen tynger inte ned mot underlivet. Du kan prova med raka eller böjda ben och med en kudde som stöd under knäna, välj den bekvämaste ställningen. Ligg eventuellt på sida eller mage om det känns bättre. Känn gärna på skinkor och mage så att Du inte kniper där. Koncentrera Dig på att knipa med rätt muskler. Ta inte så mycket i början, då blir knipet lätt fel. Tänk Dig att Du ska knipa ihop öppningarna: ändtarm, slida, urinrör och spänn musklerna i underlivet så att det känns som att det lyfts uppåt, som att förhindra en tampong att glida ut.

"Kom-igång-knip"

Knip ett par sekunder, slappna av ett par sekunder, knip igen, slappna av osv. Gör dessa knip 3 ggr/dag, 10-12 stycken varje gång. Det tar bara ca 1 ½ minut! Det här knipet är början på bäckenbottenträningen efter en förlossning när musklerna är svåra att "hitta" och inte hänger med så bra. När Du känner att kom-igång-knipet fungerar, fortsätt då med:

"Styrke- och uthållighetsknip"

Styrka: Knip ihop kraftigt och dra in så hårt du kan, 5 sek. Slappna av 5 sek. Upprepa detta knip 5-10 ggr per träningstillfälle. **Uthållighet:** Gör på samma sätt som ovan, men håll nu kvar så länge du orkar! Slappna av lika länge. Upprepa detta knip 1-3 ggr per tillfälle. Allt detta tar bara några minuter. Träna ovanstående övningar 2-3 ggr dagligen!

Hur länge behöver Du knipträna?

Träna intensivt i 2 månader, trappa därefter ner träningen, men sluta aldrig! Barnmorskan ska kontrollera Din muskelfunktion i bäckenbotten vid återbesöket på Mödravårdscentralen. Alla kvinnor bör i förebyggande syfte träna sin bäckenbottenmuskel. Använd nu Din upptränade knipförmåga i de situationer där bäckenbotten påfrestas, t ex vid hosta, nysning, skratt, hopp, lyft och bukmuskel-övningar.

Bukmuskler

Under graviditeten har bukmusklerna blivit uttöjda och försvagade. Påfrestningen på ryggen ökar genom att bukmusklerna inte ger så bra stöd. Stramare bukmuskler ger Dig snyggare hållning.

Kom ihåg: Knip alltid i bäckenbottenmusklerna vid bukmuskelträning!

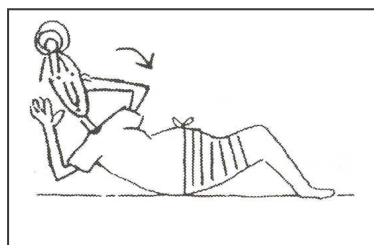
Övning 1. Ligg på rygg, gärna på golvet med böjda ben.

a) Knip i bäckenbotten, pressa ned svanken i golvet, bäckentippning. Håll kvar 5-10 sek. Vila. Upprepa 5 gånger.

b) Förstärk övning 1 genom att dra in hakan och lyft huvudet samtidigt som Du pressar ned svanken. Upprepa 5 gånger.

c) Förstärk övning 1 ytterligare, då Din bäckenbottenmuskulatur är starkare genom att rulla upp huvudet och axlarna. Håll kvar 5-10 sek. Vila. Upprepa 5 gånger.

Övning 2. Ligg som ovan. Knäpp händerna i nacken. För vänster armbåge i riktning mot höger knäs utsida och vice versa. Upprepa 5 gånger.



Bäckenstabiliserande övning

Övning 3. Ligg på rygg med böjda ben, knip, pressa ner svanken och lyft upp stjärten och ryggen - sänk ner igen och släpp knipet. Upprepa 5 gånger.

Hållningskorrigerig

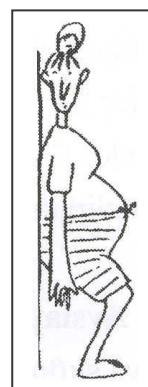
Under graviditeten förändras ofta hållningen. Det händer lätt att svanken ökar och det leder ibland till trötthetsvärk i ryggen. Det är nu viktigt att bli medveten om hur Du står, går och sitter, så att Du får tillbaka Din normala hållning.

Följande övning kan hjälpa Dig:

Bäckentippning

Stå med lätt böjda knän, dra in stjärten och försök plana svanken.

Håll kvar 5-10 sek. Upprepa 5 gånger. (Det kan vara lättare om Du står mot en vägg).



är
så
ut

Regim - tips och råd

Lyft- och bärteknik

Det är alltid viktigt med lyft- och bärteknik. Efter graviditet och förlossning är det extra viktigt att tänka på att lyfta och bära rätt. Lyft inte tyngre än vad som känns bra! Vid lyft ska Du stå stadigt, helst med den ena foten framför den andra. Knip i bäckenbotten, lyft med rak rygg och böjda höfter och knän. Håll bördan så nära kroppens mitt som möjligt. Undvik att stå med framåtböjd rygg. Böj istället på höfter och knän t ex vid påklädning av barn.

Amning

Vid amning eller flaskmatning är det viktigt att sitta eller ligga bekvämt. Du kan behöva stöd i ryggen, under fötterna och under armen som håller

barnet för att slippa onödiga muskel-spänningar i nack- och armmuskulatur.

Avslappning

Två sköna avslappningsställningar:

Ligg så att hela ryggen har kontakt med underlaget.

Ligg ofta på magen med en liten kudde under bäckenet. På så sätt får livmodern hjälp att komma på plats i bukhålan det vill säga framåt uppåt – uppåt.



Träning de första 2 månaderna

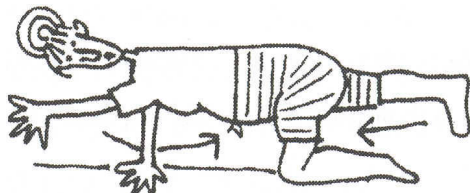
Under de 6-8 veckor det tar för livmodern att dra ihop sig och såret efter moderkakan att läka, så länge man har avslag, bör man ej utöva motionsgymnastik, bollspel eller idrottsövningar. Vänta därför 2 månader med motion så att bäckenbottenmusklerna hinner dra ihop sig och med hjälp av knipövningar bli starkare. Att promenera går bra. Efter några veckors bäckenbottenmuskelträning kan Du börja med hemprogrammet.

Hemprogram

- Bäckenbottenmuskelträningen
- Uppvärmning
- Jogga på stället med mjuka fötter 3-5 minuter. Växla med höga knäuppsdragningar, avsluta med några djupa andetag.
- Rörlighet rygg - sidoböjning
- Stå med fötterna lätt isär. Lyft den ena armen över huvudet och böj kroppen åt sidan. Upprepa 10ggr.
- Styrka stabilitet - buk
- Ligg på rygg med böjda knän. Spänn igen bäckenbottenmusklerna och pressa ner svanken mot golvet. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 10

ggr.

- Rörlighet rygg
- Fäll knäna från sida till sida. Upprepa 10ggr.
- Styrka höfter
- Lyft upp bäckenet. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 10 ggr. Ökad svårighetsgrad får Du om Du sträcker ut ena benet sedan Du lyft bäckenet.
- Styrka buk
- Knip med bäckenbotten, lägg armarna i kors över bröstet, dra in hakan och lyft huvud och skuldror från golvet. Sänk sakta ner igen. Upprepa 10ggr. Knip med bäcken botten, dra in hakan och lyft upp huvud och höger skuldra så att höger hand når utsidan på vänster knä. Håll kvar i 3 sekunder. Ligg ner. Slappna av i bäckenbotten. Gör samma rörelse åt motsatt håll. Upprepa 10 ggr.
- Styrka buk - ökad svårighetsgrad
- Sätt händerna vid öronen och armbågarna ut åt sidorna. Knip med bäckenbotten. Pressa ner svanken mot golvet och "rulla" upp med överkroppen åt höger samtidigt som Du drar upp höger knä mot magen. Låt vänster armbåge och höger knä mötas. Växla. Upprepa 10ggr.
- Rörlighet höft
- Stå på alla fyra. Dra först in ena knät mot magen. Sträck sedan benet rakt bakåt, inte uppåt. Upprepa 10ggr. OBS! Svanka inte när Du gör den här rörelsen!
- Ökad svårighetsgrad
- Stå på händer och knän. Lyft den ena armen framåt och motsatt sidas ben bakåt. Håll kvar i 5 sekunder. OBS! Svanka inte! Upprepa 10ggr.



- Rörlighet axlar
- Sitt i skraddarställning med rak rygg. Sträck upp armarna mot taket. Dra ner dem samtidigt som Du för ihop skulderbladen. Upprepa 10ggr.

Sedan då?

När Du känner Dig återställd kan Du gärna återuppta Din favoritsport, men börja försiktigt och lyssna till Din kropp. Om Du får ont i underlivet eller läcker urin eller får ont i rygg/bäcken bör Du sänka nivån på träningen.

Råd till Dig med bäckenrelaterad smärta

Även efter förlossningen kan man ha besvär på grund av elasticiteten i bäckenets fogar. Det beror på att det tar tid för kroppen att återgå till sin normala nivå av hormonet Relaxin som gör fogarna mer elastiska under graviditeten. Här följer några råd som kan underlätta under tiden.

- Försök undvika de rörelser som smärtar.
- Vila flera gånger om dagen, med benen högt eller på sidan med en kudde under knä och arm.
- Sitt inte med korsade ben.
- Tänk på hur Du stiger upp ur sängen. Rulla över på sidan, lägg fötterna över kanten och res Dig upp från sidan.
- Undvik att stå och hänga på ett ben, stå stabilt på bägge fötterna.
- Sitt på en stol när Du klär på Dig.
- Gå med korta steg, som om Du bär en mycket snäv kjol.
- Undvik trappor. Prova att gå baklänges om Du måste gå i trappa.
- Fördela vikten om Du måste bära tungt. All tyngd ska inte tas i en hand.
- Använd kryck-käppar om Du behöver det.
- Använd bäcken bälte om Du fatt ett sådant.

Lycka till! önskar sjukgymnasterna

Litteraturtips

Sedan du fött, en bok om den nyblivna mammans kropp och själ, T. Fischer & Co. M. Borelius

Kejsarsnittsboken, Cordia, M. Alfven, E. Henning och V. Holmertz.

Amningsboken, Natur o Kultur, K. Svensson och M. Nordgren.2002

Vad är naturligt för mitt barn? Exiris, T. Ljungberg, beställs på telnr/faxnr 0155-700 86, 40:-.

Babyblues, Wahlström & Widstrand, P. Hintze, 2000

Uppdrag mamma, Bonniers Förlag, Månocket, redaktör Karin Salmson, 2002

Uppdrag pappa, Bonniers Förlag, Månocket, redaktör Hannes Dükler, 2004

Bebisbekännelser, Guide för nybörjarföräldrar, Bokförlag DN, L. Sjöberg, 2005

Internet-adresser

Allt för föräldrarna	- www.alltforforaldrar.com
Föräldrakanalen	- www.kanalen.org/foraldrar
Unga Föräldrars Nätverk	- www.ungaforaldrar.nu
Pappas hemsida	- www.pappagrupperna.se
Amningshjälpen	- www.amningshjalpen.se
Rådgivning	- www.netdoktor.se
	- www.infomedica.se

Mina anteckningar, frågor och funderingar!