

# Amning

och typ 1 diabetes



**Diabetesförbundet**

Amning är ett känslofyllt ämne oavsett hur din amning har sett ut innan eller kommer att se ut. Har du diabetes kan det ibland bli en extra utmaning när du ska amma då bland annat blodsockret kan påverkas.

I den här broschyren får du tips, råd och mer information som är bra att känna till ifall du önskar att amma.

Utges av: Svenska Diabetesförbundet  
Box 5098  
121 16 JOHANNESHÖV  
Telefon: 08-564 82 1 00  
[www.diabetes.se](http://www.diabetes.se)

Text och idé samt uppdatering 2020:  
Alexandra Goldberg, barnmorska  
Faktagranskare:  
Bengt Persson, barnläkare  
Martina Persson, barnläkare

Med stöd av:

 **Diabetesfonden**

# Vad händer under graviditeten?

*Under graviditeten förbereder sig din kropp på att du ska kunna amma. Redan efter vecka 16 är den första bröstmjölken, råmjölken, färdig.*

Råmjölken innehåller högre halter av protein, mineraler och antikroppar. När barnet är fött påbörjar kroppen övergången till den mogna bröstmjölken, vilket tar några dagar.

Under graviditeten följer barnet mammas blodsocker. Vid höga blodsockervärden ökar barnet sin egen insulinproduktion för att ta hand om det extra sockret.

Ju högre HbA1c mamman haft under graviditeten och framförallt ju högre blodsocker mamman har under förlossningen avgör hur mycket barnet ökar sin insulinproduktion och därigenom risken för lågt blodsocker efter födseln.

## Första tiden efter födseln

*Nyfödda barn till mammor med diabetes tillhör en riskgrupp och kan behöva extra näring första tiden efter födseln.*

De kan födas stora i relation till sin ålder. Barnet blir då mer energikrävande och får de inte extra näring kan deras blodsocker sjunka.

### *Ökad insulinproduktion*

Barnets risk för ökad insulinproduktion och därmed risk för låga blodsockervärden kvarstår i ca 4-6 timmar efter födseln om barnet fått tidig tillmatning. Om barnet inte blivit tillmatad tidigt har den en risk för ökad insulinproduktion och risk för låga blodsockervärden i 12-24 timmar efter födseln. Det lägsta blodsockret uppmäts kring 1 timme efter födseln. Under denna tidsperiod kan barnet därför ha ett ökat behov av näring och det är viktigt att detta behov tillgodoses för att barnet inte ska sjunka i blodsocker. För att minska risken för eventuella låga blodsocker hos barnet tillmatas alla barn till mödrar med diabetes direkt efter födseln och därefter var 3:e h med råmjölk (som är handmjölkad under graviditeten och/eller direkt efter födseln) och/eller med mjölkersättning. Barnets blodsocker kontrolleras också kontinuerligt under den här tiden. Det är speciellt viktigt om barnet är fött före vecka 37+0. Lågt blodsocker under de första levnadstimmarna ger mycket sällan symptom och medför ingen risk för framtida men. Förklaringen är att nyfödda barn i allmänhet och barn till mammor med diabetes i synnerhet har energidepåer (glykogen) i flera organ i kroppen. Om barnet ändå får låga blodsocker med symptom finns effektiv behandling i form av intravenöst glukosdropp.

### *Röda blodkroppar*

Alla barn föds med en ökad mängd röda blodkroppar som ska brytas ned under de första veckorna. När de röda blodkropparna bryts ned bildas ett gult ämne, bilirubin, som i höga koncentrationer kan vara skadligt för barnet. Barn till mammor med diabetes kan födas med en större mängd röda blodkroppar. Dessa barn kan därför ha en ökad risk att bli gula och det föreligger även en större risk att de blir allvarligt gula vilket kan kräva behandling i form av solning och extra näring.

Näring hjälper barnet att snabbare bryta ned det skadliga gula ämnet.

# Hur påverkas bröstmjölken av diabetes?

*För kvinnor med typ 1-diabetes kan det ta längre tid för den mogna bröstmjölken att rinna till.*

Fördröjningen kan vara 3-14 dagar mer än de förväntade 3-5 dagarna innan full bröstmjölksproduktion är igång. Det beror på att bröstmjölksproduktionen bland annat påverkas av hormoner, så som insulin. Hur stabilt blodsockret ligger de första dagarna efter barnets födelse kan också påverka hur mycket bröstmjölk som produceras den första tiden, men när den mogna bröstmjölken väl är igång påverkas inte mängden bröstmjölk av ditt blodsocker.

## Tips till dig som vill amma och ge ditt barn så mycket bröstmjölk som möjligt

*Om du önskar att helt undvika eller ge så lite mjölksersättning som möjligt till ditt barn kan du från vecka 36+0 handmjölka råmjölk under graviditeten.*

Du kan handmjölka 2 gånger per dag i upp till 10 minuter. Medelmängd att få ut är 5ml per

gång för de som släpper råmjölk vid handmjölkning. Får du ut råmjölk kan du spara den i en ren förpackning med lock och frysa. Sedan kan du ta med den i en kylväska med frysklamp till förlossningen. Råmjölken klarar sig så i 24h. När barnet är fött kan du tina råmjölken i vattenbad och använda den istället för eller vid behov tillsammans med mjölkersättning. Mindre mängder krävs när barnet får råmjölk istället för mjölkersättning. Du kan också handmjölka direkt från födseln och ge den mjölken i första hand. Hur mycket råmjölk du kan handmjölka under graviditeten säger ingenting om hur mycket bröstmjölk du kommer att producera när barnet är fött. Alla kan inte handmjölka råmjölk. Under det första dygnet kan du handmjölka efter varje amning för att ytterligare stimulera igång den mogna bröstmjölken. Från barnets andra dygn kan du få låna en elektrisk dubbelpump och stimulera bröstet efter varje amning. Din eventuella partner kan förslagsvis tillmata barnet medan du pumpar. Det rekommenderas att pumpa 8-10 gånger per dygn. Amma gärna innan du tillmatar barnet med råmjölk och/eller mjölksersättning. Det går att köpa ett så kallat "tillmatningsset" och genom det ge eventuell mjölksersättning. Tillmatningssettet består av en liten flaska som hänger runt halsen. Ur den rinner mjölksersättningen ner i en liten slang som mynnar vid bröstvårtan. Då stimuleras bröstmjölksbildningen samtidigt som barnet får i sig den näring det behöver.

### *Att tänka på*

Tänk på att kroppen producerar mer ju oftare och längre stunder som du ammar. Det mjölkbildande hormonet är som högst nattetid, därför är amning på natten extra gynnsamt för att öka mjölkproduktionen. Det kan ta upp till två månader innan amningen är etablerad. Att ha ditt barn hud mot hud stimulerar till mer bröstmjölk och bidrar till ett jämnare blodsocker hos barnet.

# Vad kan du påverka för att den mogna bröstmjölken ska rinna till snabbare?

*Den mogna bröstmjölken rinner till snabbare ju tidigare ditt barn får amma och framförallt att det får amma inom de första 12 timmarna.*

Om ditt barn får vara oavbruten hud mot hud med dig de 2 första timmarna efter förlossningen, ökar det chanserna för mer bröstmjolk framöver. Mycket av de åtgärder som följer efter en vaginal förlossning kan vänta till förmån för att du får ha ditt barn oavbruten hud mot hud efter förlossningen. Informera personalen om att du vill prioritera det om du så önskar det. Även om du föder med hjälp av kejsarsnitt så finns det inget som hindrar att du kan ha ditt barn hud mot hud redan på operationsbordet och fortsätta ha det hud mot hud hos dig på uppvakningsavdelningen om barnet mår bra. Informera personalen om att du i sådant fall önskar det.

## **Koppmatning vid mjölkersättning**

Om du önskar amma men måste ge mjölkersättning är det bättre att ge den via koppmatning istället för flaska (om du inte använder tillmatningssetet vill säga). Amning och flaska innebär olika sugteknik vilket kan förvirra barnet och

ge amningsproblem. Mjölkersättningen rinner också snabbare från en flaska än via koppmatning och amning. Undvik gärna både napp och flaska de första 2-3 veckorna för att optimera en väl fungerande amning.

## **Boka tid för hjälp**

Be gärna att få en tid inbokad till sjukhusets amnings-/nutritionsmottagning när barnet är runt 7 dagar för att få hjälp med amning och eventuell nedtrappning utav mjölkersättning.

# Hur påverkas ditt blodsocker?

*När moderkakan är ute försvinner den insulinresistens som uppstått under graviditeten och ibland tillkommer även insulinkänslighet.*

Det innebär att för många kvinnor kan amning resultera i hypoglykemier vid amningstillfället och ett svängigt och svårreglerat blodsocker. En bidragande faktor är också att bröstmjölksproduktionen är väldigt energikrävande och att hormoner i sig kan ge en okontrollerbar påverkan på blodsockret.

## **Hypoglykemi**

En del kvinnor har ökad benägenhet att drabbas av hypoglykemi. Det kan vara av stor vikt att ha en närstående behjälplig framförallt nattetid om det exempelvis uppstår ett behov av att ge en glukagonspruta.

# Hur kan du påverka blodsockret?

*Hypoglykemierna och det svängiga blodsockret kan hanteras på olika sätt.*

Då diabetes är en individbunden sjukdom måste du utgå ifrån dig själv och i samråd med ditt diabetesteam komma överens om vad som fungerar bäst för dig. Viktigt är dock att dina insulindoser sänks när moderkakan är ute. Många brukar behöva

sänka sitt insulin med cirka 50%. En del väljer att sänka sin basaldos och bolusdoser vid måltiderna. Andra väljer att sänka sin basaldos och inte ta några bolusdoser vid måltiderna. En studie rekommenderar att om du ammar bör din basaldos beräknas till 0,21 insulinenheter gånger din vikt per dygn.

## *Snabba kolhydrater*

Det är bra att alltid ha snabba kolhydrater nära till hands när du ammar så som druvsocker, söt saft, juice etc. Du kan också inta 10 g kolhydrater före varje amning för att motverka hypoglykemier under amning. Det är speciellt viktigt nattetid då många upplever ökade och lägre hypoglykemier vid amning på natten.



## KOM IHÅG

*Ha alltid snabba kolhydrater till hands när du ammar*

*Exempel på 10 g kolhydrater:  
2 dl mjölk, fil eller naturell yoghurt  
1 st frukt  
3 dl tomatjuice  
1,5 dl morotsjuice  
1 dl apelsin- eller äppeljuice  
2,5 dl nyponsoppa (utan tillsatt socker)  
1 dl saft, Mer eller Festis  
1 dl glass*

# Personliga Amningsberättelser

## *”Mitt blodsocker sjönk som en sten vid amning”*

Förlossningen startade av sig själv vecka 38+5 på lördagen och dottern föddes naturligt/vaginalt. Jag hade råmjölk sedan tidigare men det var ju inte särskilt mycket. Då dottern behövde syrgas fick hon bara ligga en pytteliten stund på min bröstorg, först flera timmar senare kom jag in till henne på neonatal och vi kunde testa att amma. Dottern tillmatades var tredje timme och hon fick suga på bröstet innan varje gång. På söndagen fick jag hjälp av en som jobbar på BB med hur vi ska göra för att hon skulle suga rätt. På måndagen kontrollerade barnmorskan att amningen fungerade även om mjölken inte runnit till och var nöjd med vad hon såg. Vi fick åka hem.

På onsdagen kunde vi sluta tilläggs mata då mjölken runnit till ordentligt. Dottern ammade mer än gärna. Mitt blodsocker däremot sjönk som en sten vid amning och jag behövde inte ta insulin till maten om jag ammade i samband med måltid. Det har varit svårt att få ett stabilt blodsocker och många rekylar i början vilket har blivit berg- och dalbana på blodsockret. Jag har gjort justeringar på mitt insulin och hoppas fortfarande en månad senare på att snart hitta rätt doser men jag justerar lite i taget. Det svåra är att beräkna hur mycket dottern äter då hon ibland äter massor, och ibland bara vill småäta/mysamma. På natten får jag

alltid lågt blodsocker, jag sänker och sänker doserna men det låga värdet kommer som ett brev på posten. Det är dock inte så illa att jag inte vill amma på grund av blodsockret. Dels är jag inte rädd för lågt blodsocker, och dels tycker jag inte lågt blodsocker är jobbigt.

/ Emelie

## *”Jag fick mycket hjälp och stöd och nu fungerar amningen”*

Amningen var verkligen jobbig i början för oss. Som tur är födde jag på Vasa central-sjukhus som är ett ”baby friendly hospital” där alla barnmorskor är specialutbildade inom amning och vi fick stanna en extra dag för att få igång amningen. Problemet för oss var att min bebis inte ville/kunde suga. Hon bara skrek och gapade.

Med en otrolig hjälp och stöd och många tårar fick vi det att fungera och nu fyra veckor senare fungerar amningen. Jag har från början haft överproduktion av mjölk och har via amningshjälpen och amningspolikliniken i Vasa fått råd hur jag ska underlätta amningen pga detta.

Mitt blodsocker har inte påverkats så mycket från vecka 2 men det beror förmodligen på att jag äter så mycket kolhydrater.

/ Jessica

*"Jag skyllde väldigt mycket på mig själv och kände mig otillräcklig när det inte fungerade."*

Jag har inget minne av när första amningen skedde för jag var helt slut, men det måste ha dröjt några timmar. Sonen fick ersättning och ingen gjorde något för att jag skulle amma. På morgonen efter ammade jag och då rann det faktiskt till. Under dygn 2 fick han akut gulsot och hamnade på neo för att sola och sondmatas. På nätterna försökte jag pumpa eftersom de sa att nattpumpning var mest effektivt. Fick knappt ut någonting. Under den femte natten ringde de från neo och frågade om jag ville testa att amma. Jag rullades dit och orkade hålla min son för första gången sedan första dygnet. Han åt! Det kom bröstmjölkl! Jag grät och grät av lycka. Amningen funkade mirakulöst nog bra trots 5 dygn helt utan amning i början. Tillgången var ojämn och jag fick periodvis komplettera med ersättning. När han var 7,5 månad slutade han från en dag till en annan. Lite sorgligt men jag var väldigt nöjd. Minns inte riktigt hur blodsockret påverkades men då hade jag pennor och var inte lika känslig. Det enda jag minns är att jag kunde äta hur många kakor som helst utan att blodsockret påverkades!

Barn nr 2 föddes i november 2014. Personalen hade tid för mig efter förlossningen och hjälpte mig att få till första amningen. Dottern åt och snuttade länge, länge. Jag var i himlen! Sen satte eftervärkarna igång och jag kräcktes. Det fanns inte en chans att jag skulle orka

amma under den här tiden. Försökte pumpa korta stunder och efter några dagar kom det pyttelitet mjölk. Dottern mådde fortfarande jättebra och fick ersättning. Men jag orkade tyvärr inte vara med henne. Ammade dottern under de sista 1,5-2 dygnen och sedan fungerade det hyfsat ett tag. Vi fick komplettera med ersättning för att hon skulle vara nöjd eftersom produktionen gick upp och ner konstant. Jag hyrde en elektrisk pump och fick till slut ut totalt 300 ml från båda bröstet vid varje tillfälle, men dottern var inte nöjd ändå. Hon kom sällan till ro när hon ammade utan skrek mest. Jag fick ett psykibryt när det visade sig att hon inte hade gått upp i vikt på 3-4 veckor. Jag blev oerhört stressad varje gång hon ville äta och försökte hanka mig fram. Var några gånger på amningsmottagningen och BVC och de sa att jag gjorde allt rätt och att problemen berodde på dottern. Hon hade mycket gaser och det gjorde sannolikt ont i magen när hon åt. Jag följde alla råd jag fick för att försöka få det att fungera men inget hjälpte. Efter tre månader av tårar och skrik gav jag upp en natt och bestämde mig för att gå över till enbart ersättning. Jag kände mig som världens sämsta och mest värdelösa mamma, trots att jag egentligen inte tycker att det är några konstigheter alls med att ge ersättning. Med ersättning blev dottern nöjd och knubbig på någon vecka.

Under amningen med henne var mitt blodsocker katastrof. Konstanta känningar som



jag inte märkte förrän jag var nere på 1,5 eller lägre. Jag trodde flera gånger att jag skulle dö när jag var ensam hemma med barnen och sådana enorma känningar kom. Jag fick pump i början av den andra graviditeten och är mycket känsligare för svängningar nu. Men HbA1c är i alla fall bättre!

Jag skyllde väldigt mycket på mig själv och kände mig otillräcklig när det inte fungerade. Tillmatningsset hade nog varit toppen eftersom min dotter hade vant sig vid att maten kom fort när hon sög på flaskan. Trots att jag tyckte att mjölken sprutade ur bröstet så gick det inte tillräckligt fort för henne.

Idag har jag två friska och glada barn. Och ibland funderar jag på att skaffa en ytterligare.

/ Linda

### *”När mjölken kom igång släppte smärtan”*

Mitt första barn föddes i november 2012 efter en igångsättning. Efter förlossningen fick jag åka upp på operation medan partnern och dottern lärde känna varandra över en kopp ersättning kvar nere på förlossningen.

Vi låg förstås kvar i några dagar trots hyggliga blodsocker på både mig och dottern så vi hade tid på oss. Det gjorde hysteriskt ont att amma! Japp, vi gjorde allt rätt. Det gör ÄNDÅ ONT i början! Dottern tillmatades var fjärde timma och vi ammade

båda bröstet 15 minuter på vardera innan varje matning. Mängden ersättning dottern drack ökade och ökade för varje dag, och jag började inse att vi låg rejält back. Jag fattade verkligen inte hur vi någonsin skulle komma ikapp.

Vi fick låna en bröstpump på avdelningen som jag använde när dottern sov. Efter tre dagar kom den första lilla droppen mjölk och jag grät av lättnad, men vid det laget låg vi flera deciliter mjölk back och dottern var trött av gulsot. Jag fortsatte pumpa, halvsittandes på operationssåret och med såriga bröst. Jag kan inte säga att det var den lyckligaste tiden i mitt liv.

På fjärde dygnet var vi färdigvårdade på avdelningen men hade den oändliga turen att få bo kvar en natt till på patienthotellet eftersom amningen var skakig.

Mjölkmängden ökade långsamt och redan på femte dygnet producerade jag tillräckligt med mjölk för att nästan kunna sluta helt med flaska. När mjölken kom igång släppte långsamt smärtan i bröstet också, och därefter blev amningen allt enklare och enklare. Så det gick faktiskt.

/ Anna-Karin

### *”Jag behövde inte minska dosen på grund av amningen”*

Jag hade ett planerat kejsarsnitt. Mjölken var segstartad och själv var jag väldigt dålig. Handmjölkade ur några droppar

## 10 | Amning och typ 1 diabetes

samma dygn. Kom inte alls igång med riktig amning. Frågade efter pump men det tog något dygn innan jag fick det. Sedan började amningen sakta komma igång. Gav ersättning men försökte amma så mycket jag orkade. Dubbelpumpade efter amning. Det tog 6 veckor innan jag kunde sluta helt med ersättning och gå över till helamning. Helammade sedan till hon var 6 månader. Slutade amma när hon var 20 månader. Hade 24 enheter basaldos innan graviditeten. 36 enheter innan förlossning. 13 enheter direkt efter förlossningen och många veckor framåt. Upplevde inte att jag behövde minska för att amningen kom igång. Jag behövde inte heller göra något med doserna när jag slutade amma helt 20 månader senare. Upplevde det okomplicerat att amma ur diabetessynpunkt. Tror inte min diabetes påverkade den sega starten utan snarare att jag hade behövt börja amma direkt och att bebis skulle legat vid bröstet mer. När väl amningen var etablerad fungerade det felfritt allting.

/ Emelie



# Här kan du få stöd och vägledning

Att få typ 1-diabetes förändrar livet i grunden. Att få besked om en sådan här livslång sjukdom innebär att du måste lära dig leva med den varje dag, det går inte att ta semester från typ 1-diabetes. Ibland kan det underlätta att möta andra som också har typ 1-diabetes.

Kontakta Diabetesförbundet för stöd  
och vägledning.

[www.diabetes.se](http://www.diabetes.se)

Bli medlem idag!

Skanna QR-koden för att  
komma till ansökningsidan.

