

Guide till föräldrar och personal

-att minska/tabort tillmatning och övergå till att amma helt

Guiden är tänkt som en hjälp för att kunna göra informerade val
Läs svaren på de frågor som är aktuella för dig

Det finns ibland **medicinska skäl** att ge barnet extra energi utöver amning, t ex om barnet fötts för tidigt eller gjort av med sin energireserv under förlossningen. I första hand ges då råmjölk/bröstmjölk och i andra hand ersättning. Med **ersättning** menas här olika modersmjölksersättningsprodukter/formula.

Behovet av tillmatning med ersättning är **ofta tillfällig**. Hur länge beror främst på hur ofta bröstet stimuleras till ökad mjölkproduktion och/eller hur ofta barnet suger kraftfullt på bröstet.

Hur kan bröstmjölksproduktionen öka snabbare?

- Låt barnet ligga **hud-mot-hud** hos den ammande, det stimulerar barnets amningsbeteende (se faktaruta nedan). Se till att barnets näsa är fri.
- **Börja** amma/stimulera bröstet **tidigt**, gärna inom 1–3 timmar efter förlossningen. Ju tidigare, desto snabbare bildas mer mjölk.
- Stimulera bröstet korta stunder (ca 5–10 min/bröst) och **ofta**, minst 6 gånger/dygn men gärna fler.

Det är aldrig för sent att börja stimulera bröstmjölksproduktionen.
[Så handmjölkar du - YouTube](#)

- Det mjölkbildande hormonet **Prolaktin är högre på natten** än dagen, varför amning/bröstmjölksstimulering på natten är extra gynnsamt för mjölkproduktionen.
- Det är naturligt att nyfödda ofta ammar mer på kvällen och förnatten än dagen, underlätta genom att följa barnets rytm.

AMNINGSBETEENDE (OBS! Barnets näsa ska alltid vara fri)

Kort sammanfattning av barnets instinktiva amningsbeteende

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

Vad underlättar övergången till enbart amning?

- Nyfödda vill **amma ofta**, vanligt 8–16 gånger/dygn, med stor variation över dygnet. **Ju oftare barnet ammar ju mer mjölk bildas.**
- Om barnet inte suger på bröstet behöver bröstet **stimuleras på annat sätt**. Stimulera för hand eller med bröstpump, minst 6 gånger men gärna fler, fördelat över hela dygnet, för att öka och upprätthålla bröstmjölksproduktionen.
- **Första dagarna** efter barnets födelse är det ofta fördelaktigare att stimulera mjölkproduktionen för hand än med pump för att få ut mer mjölk till barnet, samt fetare mjölk.
- Om båda bröstet stimuleras samtidigt ökar mängden mjölk snabbare.
- Om det skulle bli aktuellt med en **längre tids stimulering** kan en kombination av urmjolkning med pump och för hand ge mer mjölk.
- Börja trappa ut tillmatningen i takt med att bröstmjölksproduktionen ökar och barnet ammar mer.
- Försök finna tid för avslappning, dryck och mat.

Bröstens storlek och utseende har vanligen ingen betydelse för amning och mjölkproduktion.

Stimulera bröstet oavsett om det kommer mjölk eller inte.

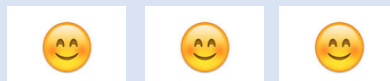
Hur minskas och/eller tas tillmatningen bort?

Nedtrappningen är individuell och kan ta olika lång tid. Det finns olika strategier som passar olika bra beroende på barnet och den ammande föräldern - prova er fram!

- Amma så ofta barnet visar tecken på att vilja suga oberoende av tidpunkt för tillmatning.
- Ge mindre mängd tillmatning vid varje tillfälle eller minska antalet tillfällen per dygn, så barnet vill amma oftare.
- Amma först om möjligt, tillmata därefter och amma igen om möjligt.
- Om barnet somnar lätt eller inte suger kraftfullt, prova att byta bröst. Detta kan göras flera gånger under samma amningstillfälle såvida barnet inte blir irriterat/störd.
- Undvik bröstnapp tills vidare, det kan minska antalet amningstillfällen.
- Låt barnet vara mycket hud-mot-hud för att lättare uppmärksamma barnets amningssignaler.
- Använd gärna bärsel/bärsjal så barnet kan vara nära bröstet hela tiden och ev. amma.
- Upprätta med fördel en amningsplan tillsammans med stödjande personal.

Tilliten till amning kan svikta vid nedtrappning av tillmatning

- Lär känna igen barnets tidiga signaler på att vilja amma.
- Uppmärksamma att barnets temperament och personlighet kan påverka amningsbeteendet.
- Barnet vill oftast amma tätare vid nedtrappning för att stimulera till ökad bröstmjölksproduktion.
- Bröstet kan kännas mjukare trots ökad bröstmjölksproduktion.
- Ökad bröstmjölksproduktion är en process och ökningen sker successivt.
- Tänk positivt och ha tålamod!



Hur vet jag att min bröstmjölk räcker?

- Barnet vaknar av sig själv och visar tecken på att vilja suga.
- Barnet ammar i sin egen takt, vanligen minst 8–16 gånger per dygn.
- Barnet suger kraftfullt och aktivt och man kan se/höra att barnet sväljer.
- Barn kissar ljus urin minst fem gånger per dygn när barnet är mer än en vecka gammalt.
- Hur ofta ammande barn bajsar skiljer sig mycket åt - från flera gånger per dag till en gång per 1-2 veckor. Så länge barnet mår bra är variationen helt normal.
- Barnet har nöjda stunder mellan amningarna.
- Barnet ökar i vikt, men viktutvecklingen kan plana ut något i samband med övergång till helamning.
- När mängden ersättning dras ner, kan tätare viktuppföljning behövas som bekräftelse.

Vad kan partner/närstående göra för att vara stöd för amning?

Att amma, tillmata och stimulera bröstet är tidskrävande och stundtals tufft att orka med. Partners stöd har stor betydelse. Amning underlättas av teamarbete, med ett gemensamt mål.

- Kommunicera behov och önskemål sinsemellan. Visa förståelse när det är tufft.
- Passa på att vila när barnet är lugnt, det underlättar att följa barnets rytm.
- Hitta egna sätt att möta och umgås med barnet.
- Förse den ammande med dryck och mat.
- Skapa en lugn miljö om möjligt- mjölkflödet kan påverkas negativt vid stress, oro, hunger, utmattning och smärta.
- Underlätta för nattamning då amning på natten är extra viktig för att öka bröstmjölkproduktionen.

Hur påverkas amningsmönstret av ersättning jämfört med bröstmjölk?

- Bröstmjölken är lättsmält, näringstät och välanpassad för barnet. Det är lätt hänt att tro att bröstmjölken inte är tillräcklig då barn som ammas vill suga ofta/mycket ofta.
- Ersättning tar längre tid att smälta vilket kan leda till att barnet upplevs mer nöjt längre, men blir på så sätt mindre intresserad av att suga på bröstet.

Vad kan jag göra om barnet som fått ersättning inte suger på bröstet?

- Börja om från början med att ligga något tillbakalutad med barnet hud-mot-hud och barnets näsa fri. Var uppmärksam på barnets amningsbeteende.
- Se till att barnet är nära bröstet och att barnets haka har kontakt med bröstet.
- Tänk på att stora mängder ersättning kan dämpa amningsbeteendet.
Flaskmatning innebär att barnet får mjölk snabbt och direkt vilket inte sker vid amning och kan leda till frustration vid bröstet eller inaktivt sugande. Underlätta genom att flaskmata efter barnets sugrytm <https://www.youtube.com/watch?v=UH4T70OSzGs>
- Prova olika amningsställningar så att barnet får ett nära och bra läge vid bröstet.

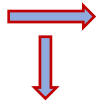


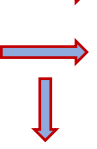
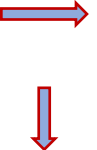
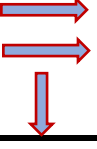
AMNINGSSTATUS -fem frågor att besvara

1. **Barnets tag om bröstet**- gapar stort (som vid gäspning) om bröstet?
2. **Känslan vid amning**-smärtsamt först och släpper efter en kort stund?
3. **Barnets sugkraft**- känns kraftfullt och aktivt?
4. **Barnets sugmönster**- är ett rytmiskt sugmönster med korta pauser?
5. **Bröstvärtans form efter amning**-ser ut som innan amningen, men mer utdragen?

<https://www.karolinska.se/for-patienter/graviditet-och-forlossning/for-den-nya-familjen/amning-rad-och-tips/amningsstatus/>

Flödesschema för nedtrappning/uttrappning av ersättning

Nedanstående **flödesschema** är en grov skiss på vilka faktorer som behöver tänkas på.

Orsak till tillmatning	<ul style="list-style-type: none"> • Finns kvar • Finns inte kvar 		Fortsätt tillmata, i första hand med bröstmjölk, ingen nedtrappning
Barnets allmäntillstånd	<ul style="list-style-type: none"> • Trött/slött • Pigg/visar tydliga hungersignaler 		Fortsätt tillmata, ingen nedtrappning
Amnings-tekniken /upplevelse	<ul style="list-style-type: none"> • A-status, inte uppfyllt. • A-status ua. 		Fortsätt tillmata, optimera tekniken, ev. amningsobservation
Mjölproduktionen	<ul style="list-style-type: none"> • Upplever ingen förändring • Upplever viss spänning/process • Upplever spända bröst 		Fortsätt tillmata Ev. minska tillmatningsmängderna
Barnets viktutveckling	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsatt viktnedgång • Stilla i vikt • Vänt upp i vikt 		Fortsätt tillmata
Barnets elimination	<ul style="list-style-type: none"> • Kissar konc. urin, <3 ggr/dygn • Kissar 3–5 våta blöjor/dygn • Kissar >5 våta blöjor/dygn 		Fortsätt tillmata Ev. Minska mängden Formula/ersättning
Planering	Avsluta tillmatning om alla kriterier är uppfyllda. Delvis uppfyllda: trappa ner på tillmatningen		

Individuell och tät uppföljning av amningen och barnets välbefinnande är extra viktigt i samband med nedtrappning. Ta hjälp av personal på BB och/eller återbesöksmottagning under barnets första vecka och därefter BVC/Barnmorskemottagning/Amningsmottagning

Rekommenderade länkar om amning:

- Om amningsteknik: <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/breastfeeding-attachment/>
- Om flaskmatning: <https://www.youtube.com/watch?v=UH4T70OSzGs>
- [flaskmatning-i-babyens-takt.pdf \(folkhalsan.fi\)](#)
- Om tillmatning: <http://www.babybaby.se/2018/04/amningsvanlig-tillaggsmatning/>
- <http://www.babybaby.se/2018/12/amningsexperten-glom-inte-brosten-vid-tillaggsmatning/>
- Fakta och tips om amning: www.amningshjalpen.se
(länkar hämtade 2020-12-15)

© Dokumentet är skapat av AMSAK (Amningsakkunniga i Stockholm)

Sammanställt av Kerstin Lindahl i samarbete med Kristin Svensson, Gunilla Holland, Wiveka Estberger, Elisabeth Hjartmyr, Anna Gustafsson, Malin Gustafsson, Maria Haddad och Diane Sjögren.