

Tema Kvinnohälsa
Karolinska Universitetssjukhuset

Till dig som inte ammar

Matningsstunden – en möjlighet

Vi vill med denna broschyr berätta om hur du kan gå till väga när du inte ammar. Matstunden är en unik möjlighet till samspel närhet och kroppskontakt. Det ammade barnet får automatiskt kroppskontakt, värme, tröst och tid av sin förälder under amningen. Om du ger ditt barn mat på annat sätt kan du ändå ge denna möjlighet till samspel närhet och kroppskontakt.

I denna broschyr refereras den ammande föräldern som förälder, kvinna, moder eller mamma trots att vi är väl medvetna om att inte alla gravida identifierar sig som kvinnor och att familjen kan bestå av en till flera föräldrar/vårdnadshavare.

Vanliga känslor.....

En del tycker om att flaskmata men det finns också kvinnor som önskat amma, och som av medicinska skäl inte kunnat eller av andra skäl fått avstå. Många av dessa kvinnor kan uppleva det som en förlust som kan vara både svår och smärtsam. Av erfarenhet vet vi att en del kvinnor kan känna skuld, skam, ilska och sorg över att inte amma och då uppleva sig som dåliga mödrar medan andra kvinnor inte berörs alls.

”Jag kände mig totalt knäckt, då jag inte kunde amma”

”Alla tar för givet att alla ska amma.”

”När jag var ute och gav barnet nappflaska inbillade jag mig att alla stirrade.”

”Jag önskade att ingen skulle fråga om amningen och ville undvika samtalsämnet.”

”När någon berättar om sin amning påminns jag om att jag inte ammat själv – det är psykiskt påfrestande.”

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 man väljer att avbryta. För de allra flesta kvinnor går amningen bra efter en inläringstid på en till tre 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 eller använder bröstet som tröst och närhet utan tanke på näring.

Du som vill behålla mjölkproduktionen, bör känna till att när modersmjölksersättning introduceras minskar din egen mjölkproduktion om bröstet inte stimuleras. Att öka produktionen igen går men kräver tid, tålamod och motivation. Uppförsbacken kan vara olika lång.

För er som vill veta mer om hälsovinster och skillnaderna mellan bröstmjölks och mjölkersättningens innehåll kan läsa vidare i broschyren: *Bra mat för spädbarn under ett år*, se Livsmedelsverket.se

Närhet och näring

Som nyförlöst mamma bildas extra mycket av ett hormon som heter Oxytocin, det så kallade ”lugn och ro hormonet” – det kallas också för modershormonet eller kärlekshormonet. Det finns hos alla människor i alla åldrar och alltså inte bara när man ammar. Hormonet bildas vid beröring och hudkontakt framförallt på framsidan av kroppen, i handflatorna och i munhålan. Så därför är det bra att tänka på att barn som inte ammas också mår bra av att vara i famnen.

Det kan inte nog understrykas, att det inte bara är mjölken som är viktig för barnet, utan också hur man håller och tar i barnet. Vid matstunderna är det naturligt och viktigt för barnet att vara i förälderns famn.

En kvinna berättade att hon ångrade att barnet fått ligga ensam och äta när föräldrarna var upptagna *”jag hade hört att det var viktigt att ha barnet i famnen under matningen och jag var noga i början, men efter en tid var jag inte lika noga”*.

Amning hjälper naturligt till med samspelet mellan föräldern och barnet, men hur samspelet utvecklar sig beror på flera olika faktorer såsom barnets temperament, föräldrastil, hur barnet matas, hur barnet hålls, hur känslig föräldern är för barnets signaler. Även det sociala och känslomässiga stöd som föräldern har och barn har från omgivningen spelar roll.

En kvinna berättade *”jag hade hört att hudkontakten var så viktig för barnet så det kändes svårt när vi inte kunde amma, men jag såg att hon trivdes bra att få vara nära min hud under matstunderna, hon lekte med sin hand på huden runt min hals, även när vi vilade fick hon vara nära min hud och det kändes så bra även för mig”*.

Några andra saker att tänka på då du matar med nappflaska

- Håll barnet i famnen och lämna inte barnet ensamt med nappflaskan.
- Tänk på att det lilla barnet har känslig hud, så ta gärna av dig tröjor i grovt material.
- Låt barnet känna din lukt och gärna komma nära din hud.
- Försök hålla barnet på ett sådant sätt att ditt barn kan ha ögonkontakt med dig. En del barn kan vara lite svårare att få ögonkontakt med – ha tålamod!
- Håll nappflaskan stilla nära din kropp. När barnet är nyfiket och vill titta ut i rummet, får hon/han släppa taget om nappflaskan. Du behöver inte följa med i rörelsen utan barnet får söka sig tillbaks till dig och nappflaskan igen.

En kvinna berättade att hon upplevde det som ett misstag att låta flera olika personer mata barnet. *”Ett misstag som jag gjorde med första barnet var att jag lät många mata för att dom tyckte att det var så mysigt. Det ångrar jag. Jag hade hellre gjort dom till våra mysiga stunder”*.

En annan kvinna berättade att hon upptäckte att den största pressen att amma kom från henne själv. *”När jag upptäckte att den största pressen att amma kom inifrån mig själv så blev det plötsligt lite lättare att hantera situationen och även omgivningen”*

Självklart kan den andra föräldern och/eller några få utvalda ge barnet mat.

Hur mycket mat ska barnet ha?

Då barnet får mjölkersättning så är det viktigt att följa anvisningarna på paketet om hur den tillagas, vilken mängd pulver och den mängd mat som barnet ska ha. Den rekommenderade mängden per måltid och över dygnet varierar med vikt och ålder, det är viktigt att hålla sig inom de angivna gränserna

När man ammar får man veta att barnet inte kan få för mycket mat, det beror på att bröstmjolk är lättsmält och anpassat till barnets behov. När barnet ges mjölkersättning kan du inte trösta genom att ta fram nappflaskan på samma sätt som bröstet.

En del barn äter fort och kan behöva mer tid i din famn för att komma till ro. Ibland kan tumme eller napp vara till hjälp.

Ett lugnare sätt att ge mat med nappflaska om det går för fort och utan pauser visas i en film: *Paced bottlefeeding for breastfeed babies* på Youtube. Filmen rekommenderas också till föräldrar som delammar för att barnet inte ska bli ”bortskämd” och för bekväma med det snabba flödet i nappflaskan och att mjölken kommer på en gång.

Din BVC-sjuksköterska kan ge dig ytterligare stöd och praktiska råd angående matningssituationen.

Omgivningens attityder

”Det var svårt då de frågade – Varför ammar du inte?”

Frågor runt amningen och goda råd från närstående och vårdpersonal kan kännas kränkande och svåra att svara på.

Det är inte alltid så att omgivningen inser att lika stor glädje som det är för många kvinnor att amma, lika stor sorg är det för många kvinnor att inte få eller att "misslyckas" med att amma.

Ibland händer det att mammor får hurtfriska tillrop som *"alla kan amma"* och *"det är bara att amma på, så löser det sig."*

Det kan hända att en del personer i din omgivning blandar ihop amning med att vara en bra mamma men det är inte samma sak och hör inte ihop.

Kom ihåg.... att du inte har någon skyldighet att svara på frågor om varför du inte ammar.

Om det känns svårt... tala med någon som du har förtroende för, på BVC finns möjlighet till ytterligare hjälp.

Ett nyfött barn berättar...

.....det är fantastiskt spännande och roligt att studera min mammas ansikte. Ibland ler hon och då försöker jag att göra likadant. Jag ser hennes ansikte allra bäst när jag ligger i hennes famn. Det är jätte skönt när hon håller mig så mitt ansikte kommer i beröring med hennes lena hud, det luktar så gott om min mamma och så känner jag hur mjuk och varm hennes hud är. Ibland kan vi sitta så långa, långa stunder och då händer det att jag somnar. Det känns så tryggt att veta att hon är nära mig, ibland somnar mamma också och då kan jag verkligen känna att hon gillar att sitta och hålla mig så där - att hon liksom gillar att vi är tillsammans.

När jag är orolig eller ledsen så tar min mamma eller pappa upp mig i famnen och då känns det snart bra igen. Ibland skriker jag om jag inte får vara med - jag vill alltid vara med, om jag inte sover. När jag sover känns det bra om dom hör mig när jag vaknar. Så fort jag är vaken så vill jag att dom ska vara nära mig så vi kan upptäcka allt kul som finns, eller bara mysa och gosa. Jag älskar att kela.

Mina föräldrar känner jättemånga, det gör inte jag, men jag är lite nyfiken så dom ska få hjälpa mig och visa mig, så ingen gör mig illa. Ännu så är det ju bara mamma och pappa som vet vad jag behöver.

På natten sover jag bäst om jag får vara riktigt nära. Då känner jag mig trygg och vet att mina föräldrar finns där om jag vaknar och känner mig hungrig eller om jag har "mardrömmar" eller något annat.

Sofia Zwedberg

Kommentar från en mamma som läst broschyren:

" den var helt fantastisk och jag känner igen mig på nästan alla punkter. När jag läste den sista sidan ur en nyföddes synvinkel började tårarna rinna ner för mina kinder. Jag insåg att jag inte orkar kämpa längre för att amma för jag och mitt barn mår inte bra av det. Jag har känt skuld så länge för att jag och mitt barn inte får till amningen men nu känner jag skulden försvinna i takt med att tårarna rinner. Att inte kunna amma betyder inte att jag inte är en fantastisk mamma till mitt barn, för att jag ÄR en fantastisk mamma till min lilla Kalle! Tack!"

Eva

Tack till er alla som delat med sig av sina erfarenheter.

Boktips:

"Att flaskmata" av författaren Petra Jankov Picha.

Internet adresser:

Film på Youtube: Paced bottlefeeding for breastfeed babies

<https://www.youtube.com/watch?v=UH4T70OSzGs>

Amningshjälpen: är får du även stöd att amma på olika sätt och även sluta amma

www.amningshjalpen.se

Livsmedelsverket: Bra mat för spädbarn

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/bra-mat-for-spadbarn-under-ett-ar-livsmedelsverket.pdf?>

För dig som vill fortsatt delamma men har problem med amningstekniken:

<https://www.youtube.com/watch?v=y--syZR0u1E>

Denna broschyr är utarbetad i enlighet med Socialstyrelsens föreskrifter om information som avser uppfödning genom amning eller med modersmjölksersättning SOSFS 2008:33

Mina anteckningar, frågor och funderingar:

Sammanställd av

Lena Rolfhamre
Leg. Barnmorska

Kristin Svensson
Universitetsbarnmorska
Dr. Med. Vet.

Sofia Zwedberg
Leg. Barnmorska
Fil. Dr. Lektor

Original version 2004-09-01

Uppdaterad 2005-11-01, 2011-12-15, 2014-02-15, 2020-08-23