

Amming på nyfødtintensiv



Først og fremst skal du få den informasjonen du vil ha av personalet du møter. Spør om alt du vil vite! Be noen vise deg hvordan du anvender en brystpumpe og hva du gjør med din melk. Be noen være med i starten når du legger barnet til brystet, for å gi praktiske tips.

I denne brosjyren har vi samlet informasjon om amming og pumping, som vi mener foreldre kan ha nytte av under barnets opphold på intensiv for nyfødte.

Innhold

Fordeler med amming og morsmelk	4
Utpumping av brystmelk	5
Problemer med melkeproduksjonen?	7
Hygiene ved utpumping og oppbevaring av morsmelk	8
Når du skal slutte å pumpe	8
Kroppskontakt mellom barn og foreldre	9
Bruk av alkohol, snus og røyk i ammeperioden	9
Amming: Når kan du begynne? Hvor ofte?	10
Hvordan finner du ut at barnet er sultent?	10
Ammestillinger	11
Hvordan få barnet til å suge?	12
Kommer det noe melk?	13
Hvordan merker du om barnet får i seg melk	13
Matmengder og tider	13
Sonde. Kopp. Flaske	14
Smokk	15
Brystskjold	16
Håndmelking	16
Amme tvillinger	17

Fordeler med amming og morsmelk

► Fordeler for alle barn

Amming er en unik måte for en mor å bli kjent med sitt nyfødte barn. Morsmelk er den beste næring barnet kan få og din melk er spesielt tilpasset ditt barn.

Morsmelk gir blant annet en viss beskyttelse mot forkjølelse, ørebetennelse, luftveisinfeksjoner, diaré og urinveisinfeksjoner. Hvis barnet får en infeksjon blir det angrepet mildere. Ammende barn responderer bedre på vaksinasjoner. Amming gir også en viss beskyttelse mot allergi og virker på lang sikt forebyggende på en rekke kroniske sykdommer og tilstander. Morsmelk styrker barnets kognitive og motoriske utvikling.

► Spesielle fordeler for barn som er født for tidlig

Når barnet fødes for tidlig inneholder morsmelken mer proteiner og fett den første måneden, akkurat hva barnet har bruk for. Morsmelken er lettfordøyelig. Den tolereres godt selv av svært for tidlig fødte barn, som derfor raskt kan oppnå fullernæring gjennom morsmelk. Tiden barnet eventuelt må få tilskudd av næring på annen måte, gjøres kortere. Dette er svært fordelaktig og kan forebygge sykdom.

Mors kroppskontakt med barnet kan bidra til at hennes melk gir en viss beskyttelse mot bakterier i barnets miljø. Når barnet dier, opplever det mors nærhet med alle sansene: berøring, lukt, smak, hørsel og syn.

► Fordeler med amming for mor

Ammende kvinner går forttere ned i sin vanlige vekt igjen. Amming gir en viss beskyttelse mot bryst- og eggstokkskreft.

Utpumping av brystmelk

► Når skal du begynne å pumpe ut morsmelk?

Melkeproduksjonen kommer forttere igang om du begynner å pumpe så fort som mulig, gjerne bare noen timer etter fødselen, også om natten. Da stimuleres hormonet prolaktin best. Det er dette hormonet som gir melkeproduksjonen. Så snart brystet tømmes øker mengden prolaktin og det lages ny melk. Brystet blir aldri helt tømt hos en kvinne som ammer!

Jo oftere du pumper, desto lettere kommer produksjonen igang.

► Hvor kan du pumpe?

Vi anbefaler deg å pumpe deg i nærheten av barnet, da dette virker stimulerende på melkeproduksjonen og kan lette utdrivningen av melken. Hvis du skal en tur hjem under innleggelsen, får du låne en pumpe. Om vi har nok pumper låner vi ut til pumping på foreldrerom.

► Valg av brystpumpe

Det finnes ulike typer pumper, eller du kan håndmelke deg. Håndmelking er spesielt lurt det første døgnet, slik at de næringsrike råmelksdråpene ikke forsvinner i pumpe-systemet. Mange foretrekker ellers elektrisk pumpe. Håndpumpe kan også benyttes. Prøv hva som fungerer best for deg. Det er viktig med god håndhygiene, vask hender før du henter deg pumpedeler eller før du starter med håndmelking.

Be noen av personalet om å vise deg hvordan brystpumpen virker, eller hvordan du kan håndmelke.

Før du finner utstyr til pumping: Vask hender og sprit dem! God håndhygiene er viktig for at det skal være bra kvalitet på melken din. Dessuten er håndvask før stimulering av brystknopper ekstremt viktig for å unngå både infiserte sår på brystknoppen, brystbetennelse og bakterier i melken.

► Pumpe begge bryst på en gang eller bare ett om gangen?

Dobbeltpumpe gjerne. Det tar halve tiden og det produseres fortere mer melk.

Melken kommer lettere om du gjør dette før du pumper:

- Har barnet inntil deg helst hud mot hud, spesielt gunstig er det å la barnets munn få kontakt med brystet.
- En varm dusj umiddelbart før pumping kan også lette utdrivningen av melk.
- Håndmelking eller anvendelse av håndpumpe i dusjen, kan være et godt tiltak hvis du har ett hardt og ømt område i brystet som er utilstrekkelig tømt, for å forebygge brystbetennelse.
- Få hjelp av personalet hvis du ikke får tømt området, har såre brystknopper, smerter under og eventuelt etter amming, feber eller generell sykdomsfølelse.

► Utdrivningsrefleksen

Når brystknoppene stimuleres øker hormonet oxytocin som gjør at melken begynner å renne.

- Stimuler utdrivningsrefleksen før du pumper deg: masser brystknoppene forsiktig med fingrene, tenk på barnet, se på bilde av barnet eller lukt på klær som barnet har hatt på seg. Noen mødre foretrekker å ha barnet hos seg hud mot hud mens de pumper brystene. Nærheten til barnet stimulerer utdrivningen av melken.
- Sørg for at du sitter godt. Ha noe å drikke.
- Kjør programmet med forstimulering av brystknoppene. Å sette pumpen på høyt trykk med en gang, gir ikke mer melk og det kan gi såre knopper.
- Den feteste melken kommer til slutt. Fortsett å pumpe så lenge det renner melk. Melken renner lettere om du masserer brystet lett med håndflaten innenfra og ut, på alle sider, under pumpingen. Det gjør også at den feteste melken kommer fortere.

► Hvor ofte og når skal man pumpe?

Melkeproduksjonen kommer lettest igang ved regelmessig pumping, ca 8-10 ganger i døgnet, også om natten. I starten holder det med fem minutter på hvert bryst x2. Det er gunstig og veksle frem og tilbake mellom begge bryst, dvs. 10 minutter til sammen på hvert bryst.

Etter hvert som man får mer melk, pumper man til en ser det begynner å avta i melkemengde. Tiden det tar å pumpe ut melken varierer mye fra kvinne til kvinne, men vil oftest ta 10 – 20 minutter på hvert bryst. Brystet tømmes aldri helt. Følg gjerne barnets måltider (gjelder barn som spiser hver 3. time). Men du avgjør hva som er mulig for deg. Det er bra å produsere mer melk enn hva barnet får, ettersom barnet trenger mer for hver dag som går. Husk å drikke mye og hvil deg gjerne mellom stell.

Vil du øke melkemengden? Hver gang du tømmer brystet, stimulerer du til økt melkeproduksjon. Hvis du orker kan du pumpe hyppigere. Hud-mot-hud kontakt mellom mor og barn er gunstig for melkeproduksjonen, så utstrakt hudkontakt anbefales når dette lar seg gjøre.

Du som ammer: Pump deg etter ammetunden. Unngå å pumpe deg rett før barnet legges til brystet. Har du store, spente bryst og mye melk, kan det være greit å pumpe litt før man legger barnet til brystet. Det blir da lettere for barnet å få tak på brystet.

Problemer med melkeproduksjonen?

Det skjer at melkeproduksjonen går ned når man har pumpet seg noen uker. Gi ikke opp! Melken forsvinner ikke. Melkeproduksjonen avspeiler hvordan du har det. Uro, spenning, trøtthet, smerte og redsel for at ikke pumpingen skal fungere, kan gjøre at utdrivningsrefleksen blokkeres, noe som kan gi mindre melk.

Når du får det bedre, kommer melken lettere igjen!

Hygiene ved utpumping og oppbevaring av morsmelk

Ha god håndhygiene! Vask alltid hender før du henter pumpedeler og starter med å pumpe.

Hell melken over i en flaske og sett på lokk. Skriv på navn, dato og klokkeslett.

Melken er holdbar i kjøleskap i 48 timer. Har den vært frossen og tint igjen, er den holdbar i 24 timer. Melk som ikke skal brukes det nærmeste døgnet, bør fryses med en gang. Frossen melk har holdbarhet på tre måneder. Dette er retningslinjer gjeldende i vår avdeling hvor vi har lagt inn en streng sikkerhets margin. Privat kan du oppbevare fersk morsmelk i 3 til 5 døgn ved 4 grader i kjøleskap. Frossen morsmelk er holdbar i 3 til 6 måneder ved -18 grader, avhengig av hvor god kontroll man har med temperaturen, men den kan forandre smak etter 3 måneder.

► Vask av flasker og pumpedeler

Slangene til pumpen får du utdelt og er dine egne. Taes av pumpen mellom hver pumping.

Brukt pumpeutstyr taes hånd om av personalet.

Når skal du slutte å pumpe?

Når du fullammer kan du begynne å trappe ned på pumpingen.

- Begynn med å ikke pumpe deg etter amming når barnet ditt har spist bra.
- Slutt å dobbelpumpe.
- Forkort tiden du pumper og trapp ned på antall ganger.

Hvis det begynner å sprengte og gjøre vondt, så pump litt ut.

Kroppskontakt mellom barn og foreldre

► Bra for alle nyfødte barn

Det nyfødte barnets naturlige miljø er å være i nærheten av sine foreldre. Når barnet er innlagt på Intensiv for nyfødte, er det barnets medisinske tilstand som tilsier hva det tåler av kroppskontakt. Hvis barnet ikke kan tas ut av kuvøsen kan du holde en hånd på det slik at det kjenner at du er i nærheten.

Så fort det lar seg gjøre får du barnet på brystet så mye du vil. Du bestemmer sammen med barnet hvor ofte og hvor lenge. Imidlertid innebærer forflytning en påkjenning for umodne barn. Derfor er det viktig å tilstrebe og sitte med barnet lenge av gangen.

Barnet føler trygghet når du holder det, når det hører stemmen din, kjenner hjerterytmen din, ser ansiktet ditt og lukter deg. Det holder varmen bra, hud mot hud inntil din kropp og sover bedre enn i kuvøsen eller sengen. Man ser ofte at barn som trenger oksygen inne i kuvøsen, klarer seg uten når de kommer ut på mors ellers fars bryst.

Sørg for at du sitter godt og at du slapper av.

Ha god støtte i ryggen, armer og føtter. Bruk gjerne en fotskammel.

Et for tidlig født barn trives best i et sammenkrøpet leie, med god støtte omkring seg. Barnet vil helst ha det rolig omkring seg, med beskyttelse mot lys i øynene og aktivitet i synsfeltet. Da sover det bedre og kikker mer når det er våkent.



Bruk av alkohol, snus og røyk i ammeperioden

Du bør avstå helt fra alkohol til 6 uker etter termin. Nyfødte har dårlig evne til å nedbryte selv ørsmå mengder alkohol. Det er ingen holdepunkter for at et enkelt glass vin, en øl eller en drink av og til spiller noen rolle senere i ammeperioden. Etter et par timer er det meste av promillen etter et enkelt glass ute av blodet- og melken.

Du som røyker eller snuser: Gjør det rett etter amming eller utpumping.

Amming

► Når skal kan du begynne?

Det kommer helt an på hvordan barnet ditt har det og hvilken behandling det får. Snakk med den pleieren som er ansvarlig for ditt barn. Barn kan ammes så fort det puster selv uten hjelp fra respirator eller CPAP, uavhengig av alder eller hvor for tidligfødt barnet er.

Jo oftere et for tidlig født barn får ligge inntil brystet og får melk i munnen, desto forttere lærer det seg å suge. Munnstimulering er viktig.

For å komme godt i gang med ammingen er det bra at barnet kan få die så ofte det orker, også på natt. Jo oftere du ammer, jo forttere kommer melkeproduksjonen i gang og barnet lærer seg å suge effektivt. Det er stor variasjon i hvor mange sugestunder man har pr døgn (8-12 eller flere, noen av gangene på natt). Barnet spiser ulike mengder, ulike tider på døgnet. Mange spiser oftere på kvelden.

Hvordan finner du ut at barnet er sultent?

Barnet beveger seg, åpner øynene, beveger leppene, rekker ut tungen, gaper, tar fingrene i munnen og vrir på hodet. Legg barnet til brystet, og la det suge uansett når på døgnet det er.

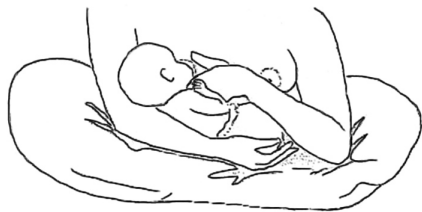
Når et for tidlig født barn ser trøtt ut på tross av at det er tid for neste måltid: Prøv å legge det til brystet - noen ganger kan berøring hjelpe barnet til å våkne. Hvis det fortsetter å ha lukkede øyne, er avslappet, "mister haken", gjesper eller hikker, så trenger det å hvile.

► Valg av plass du ammer på

Ammingen fungerer best der hvor det er stille og rolig, slik at barnet ikke distraheres. Forsøk å unngå at barnet får lys i øynene. Velg en stilling som du er avslappet i og som gir støtte til rygg og armer. Bruk gjerne en krakk til beina.

Ammestillinger

Legg barnet med magen godt inntil din kropp, med bøyde armer og ben, støtte til fotsålene, hodet rett frem og kroppen rett. Ha gjerne en ammepute og/eller dyne under barnet, så det kommer i høyde med brystet. La barnets underarm "holde om deg" langs din side, slik at den ikke kommer i veien for brystet.



Den vanligste ammestillingen er når mammaen holder barnets kropp med armen. Med hånda på barnets rumpe.

Et for tidlig født barn og barn med lav fødselsvekt behøver ekstra støtte for hodet. Barnet får lettere tak i brystet og klarer å holde det, hvis du støtter barnets hode og kropp med den ene hånden, og støtter brystet fra undersiden med hånden på samme side som brystet.



Ha gjerne barnet på innsiden av klærne dine (hud mot hud når det er veldig lite), dekk til med teppe og eventuelt lue når det trengs. Et for tidlig født barn trives best når man holder det med hendene stille.



Hvis du vil støtte brystet, gjør det fra undersiden med tommelen over og fingrene under. Pass godt på brystene dine. Unngå å trykke eller dra i dem (da kan man blokkere melkeganger), og bøy deg ikke fremover (det kan gjøre brystknoppene såre).

En stilling som ofte også fungerer bra for små barn, er når barnet ligger med sin mage mot din side og føttene bak deg.

Når du vil ligge og amme (på dagen eller natten):

Barnet ligger med magen mot din kropp, med hodet rett frem og munnen rett foran brystknoppen.



► Hvordan kan du hjelpe barnet til å ta brystet?

Barnet søker etter brystet når det gaper, rekker ut tungen, rører på leppene og holder hånden mot munnen. Det søker tydelig når det gaper og snur hodet mot siden. Også de for tidlig fødte barna søker og tar tak på brystet fra starten av når de er våkne og interesserte. Gråt er et sent tegn på sult. Da har barnet søkt lenge!

Berør leppene med brystknoppen eller en finger slik at barnet gaper. Press ut litt melk slik at barnet kjenner smaken. Når barnet gaper høyt drar du det inntil deg. Barnet skal selv ta tak i brystet.

► Hvordan ser du at barnet ligger bra ved brystet?

Barnet gaper høyt over både brystknoppen og en del av området rundt. Det har tungen ned mot underleppen og leppene utenpå. Nesetippen er i kontakt med brystet. Haken er "borte" i brystet. Når brystknoppen kommer inn i munnen stimuleres barnet til å suge og melkeproduksjonen stimuleres.



Hvordan få barnet til å suge?

Du kan oppmuntre barnet til å suge ved å snakke, trykke forsiktig på brystet foran barnets nese (da beveger brystknoppen seg opp i gommen), stryk barnet i håndflaten, la det holde i en finger, stryk på kinnet, eller endre barnets stilling.

Se hva barnet ditt vil: Ser det trøtt ut? Er det slapt eller virker det aktivt? La det hvile seg hvis det er trøtt.

I starten suger barnet noen få ganger med lange pauser, hvor det er forholdsvis svak suging. Det kan ta lang tid før barnet blir fornøyd. Ettersom barnet blir større, suger det mer og sterkere.

Kommer det noe melk?

Du kjenner at det kommer melk når du pumper ut melk og når barnet suger. Det "pirrer" i brystet, trekker seg sammen eller kjennes varmt (ikke alle føler det slik). Det drypper melk fra brystet. Du hører at barnet svelger. Den første tiden etter fødselen kan du kjenne etterrier.

Hvordan merker du om barnet får i seg melk?

Barn som sondemates: Etter at du har ammet ser man fersk melk i sonden.

Under amming: Når barnet svelger kan man høre et svakt "stønn" eller at det klukker (bare hvis melken renner fort). Hvis sugerytmen endrer seg fra raskt til sakte, kan det bety at barnet får i seg melk.

Den sikreste måten er å veie barnet før og etter amming.

Matmengder og tider

Snakk med personalet om hvordan man ammer. Det er vanlig at fortidligfødte barn i starten ikke tar til seg tilstrekkelig fra brystet. Barnet kan i tillegg gis mat via en sonde som føres gjennom nesen eller munnviken og ned til magesekken. Barnet kan også lepe melken i seg fra en liten kopp/nebb, evt. suge på en sprøyte ved at en forsiktig trykker på stampelet.

Når man merker at barnet begynner å svelge melk, er det lurt å veie barnet før og etter amming. Målet er å slutte å gi påfyll så fort som mulig. Snakk med personalet om når du kan slutte å kontrollveie.

Snakk med personalet om ditt barn trenger å spise en fast mengde mat på bestemte tider eller om det kan være selvregulert.

Gi beskjed når du ikke kan være hos barnet ditt. Avtal med nattevakten om de skal vekke deg når barnet skal ha mat.

Sonde, kopp, flaske

► Sonde

Så vidt det kan la seg gjøre skal barnet sondemates i mors eller fars fang. La barnet suge under sondingen, enten på mors bryst eller på en smokk. Det gjør at barnet tar opp næringen bedre. Et barn på respirator eller CPAP kan få litt melk i munnen med en sprøyte under sondingen slik at det får kjenne den gode smaken. Det gjør også at barnet tar opp næringen bedre.

Lær deg å sondemate: Når barnet ditt trenger sondemat over lang tid, kan du lære dette hvis du vil. Snakk med pleieren som passer dere, hun kan vise deg hvordan det gjøres.

► Kopp

Fordeler: Koppmating forstyrrer ikke utviklingen av naturlig sugeteknikk.

Lær deg å gi mat på kopp: Kopp bruker man når barnet er våkent. Før du mater barnet for første gang kan personalet vise deg hvordan du skal gjøre det. Det brukes en spesialtillaget kopp.

► Flaske

For å ikke sugeforvirre barnet brukes flaske kun ved helt spesielle anledninger på sykehus, for eksempel:

- Når mor eller barnet ikke kan amme (sykdom, brystreduksjon, ol.).
- Barnet skal utskrives og trenger supplement av morsmelkserstatning.
- Mammaen har valgt å gi ekstra mat på flaske framfor kopp, eller har valgt bort amming.

Smokk

Barn som er innlagt på Intensiv for nyfødte og blir atskilt fra mammaen sin kan ha stor nytte av smokk.

Smokken gir trøst og en viss smertelindring ved ubehagelige opplevelser (for eksempel blodprøvetaking). Barnet faller lettere til ro og sovner.

Et barn som sondemates tar opp næringen bedre når det suger på noe.

Man skal likevel passe på at smokken ikke blir en erstatning for brystet, når barnet søker. Det varierer veldig fra barn til barn hvor stort sugebehovet er.

Men det er dere foreldre som bestemmer om barnet skal ha smokk eller ikke!



Brystskjold - et bra hjelpemiddel i noen situasjoner

Brystskjold er bra for barn som har prøvd lenge og ikke klarer å ta tak eller beholde taket, suger lite, og ved spente bryst, flate eller såre brystknopper hos mor. Det finnes to størrelser.

Slik bruker du dem:

Vend ut og inn på den delen som er rundt "brystknoppen".

Fukt innsiden, før du setter den på.

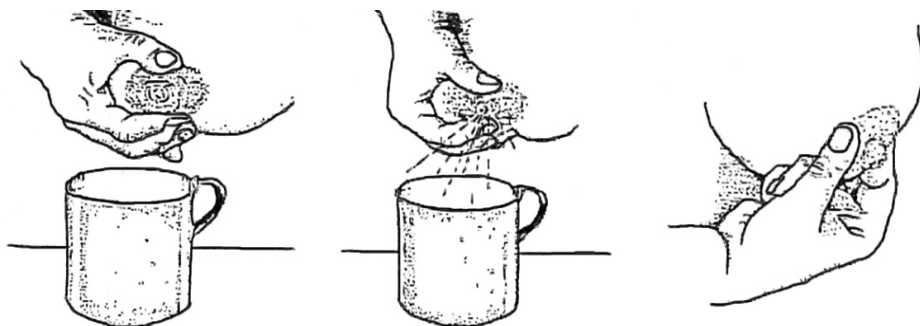
Forsøk uten med jevne mellomrom.

Håndmelking

Noen ganger kan det være bra å tømme brystet uten pumpe.

Fordeler: Det ligner barnets sugebevegelse og man har alltid hendene tilgjengelig.

- Plasser tommel og pekefinger på brystet og trykk innover mot brystknoppen.
- Press sammen brystet bak brystknoppen mens du har brystknoppen mellom tommel og pekefinger.
- Gjør dette fra alle sider slik at du får tømt brystet.



Amme tvillinger

► Det er nok melk til to barn

Man kan klare å produsere nok melk til å fullamme to barn. Det kan til og med holde til flere enn to. Tilbudet styres av etterspørsel! Tvillinger suger dobbelt så mye, derfor produserer mor dobbelt så mye melk.

Det stimulerer melkeproduksjonen best når man dobbeltammer eller dobbeltpumper.

► Amme en om gangen eller begge på en gang?

I starten foretrekker mødre ofte å amme en om gangen. Dette er gjerne for at man skal bli kjent med hvert enkelt barn. Det virker uoverskuelig med to på en gang eller når det ene barnet suger bedre enn det andre. Når man starter med å ha begge barna til brystet, kan det ta litt tid å finne frem til den beste ammestilling for nettopp dere.

En tvilling ammepute kan være et bra hjelpemiddel.

Det er flere fordeler med dobbeltamming:

- Du får mer tid med begge barna.
- Det stimulerer melkeproduksjonen.
- Lettere å få barna inn i samme døgnrytme.
- Hvis en tvilling suger kraftig så får den melken til å renne, og den andre tvillingen får lettere i seg melk.
- Du får mer tid til å gjøre noe annet.

► Amme ved samme bryst eller bytte side?

Hvis barna suger ulikt både av styrke og varighet kan det være lurt å bytte side fra gang til gang. Da stimuleres melkeproduksjonen like bra på begge sider. Det kan også være sånn at barnet foretrekker en side.

► Tvillingamming: Ammestillinger

Sett deg godt tilrette. Sørg for god støtte omkring deg. Si ifra til personalet om du vil ha hjelp til å legge til barna.

- Barna ligger på hver sin side med bena bak deg.

Fordeler: Lettere å holde dem tett og ha øyekontakt.

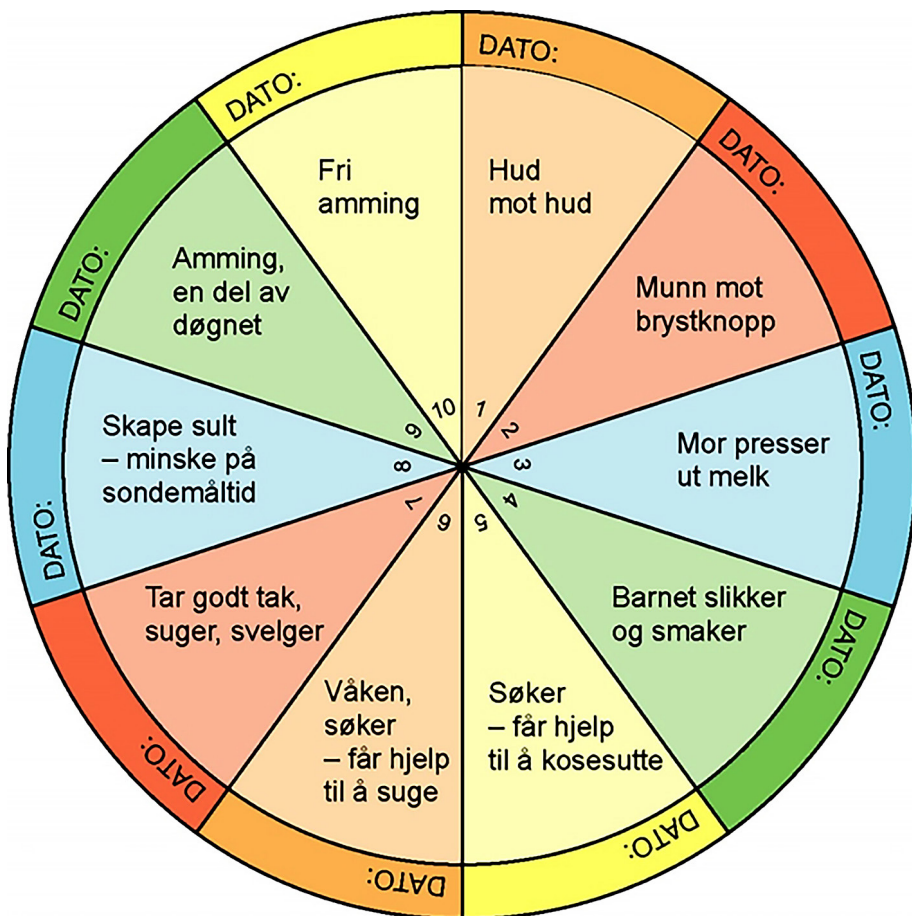


- Barna ligger med bena til samme side. Den ene med magen mot den andres rygg.



- Barna ligger mot hverandre krysset.





Hvis man ikke har det bra over lengre tid, kan melkeproduksjonen opphøre til tross for regelmessig pumping. Det er ikke så merkelig, når tilværelsen som mamma til et barn på sykehus er helt annerledes enn hva du hadde forestilt deg. Hvis barnet ditt er født for tidlig får det "bankmelk" og senere morsmelkserstatning.

Man er en like god mamma selv om man ikke ammer!

www.sykehuset-innlandet.no

