REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND

Gode råd til amning og udmalkning af modermælk

Denne pjece om amning er til dig, der lige har født. Dit barn er blevet indlagt på vores Neonatalafsnit på Sengeafsnit for Børn og Unge. Barnet er indlagt hos os, enten fordi det er født for tidligt, eller fordi det har haft problemer eller var sygt efter fødslen.

Under sådanne omstændigheder vil du og dit barn få en start på amningen, der bliver anderledes, end hvis fødsel og barselsforløb havde været uproblematisk.

Du kan derfor ikke regne med, at du kan amme dit barn fra starten. På sigt lykkes det dog for langt de fleste mødre på Neonatalafsnittet at komme til at amme deres børn.

Hud mod hud

Tæt og tidlig kontakt er vigtig for den fremtidige relation mellem jer og jeres barn. Derfor er det vigtigt at lægge barnet hud mod hud. Det kan selv svage nyfødte rumme – og have godt af. Især er det oplagt at have barnet hud mod hud, når I og jeres barn hviler mellem amningerne.

Vi vil opfordre til – og eventuelt hjælpe med - at få lagt barnet hud mod hud, barnet kun iført ble. Den tætte kontakt:

- fremmer tilknytningen
- giver bedre vilkår for amning
- virker beroligende på mor og barn
- får blodtryk og puls til at falde
- stabiliserer vejrtrækningen
- giver bedre trivsel.

Sådan lægger du barnet til brystet

Læg barnet godt til
Lige meget hvilken ammestilling du vælger, er det vigtigt, at barnet er rigtig placeret, inden du begynder at amme. Barnet skal ligge tæt til din krop med ansigt og mave vendt ind mod dig. Barnets næse skal være ud for brystvorten. Derved bliver barnets hoved let bagoverbøjet, hvilket gør det lettere for barnet at tage rigtigt fat om brystet.

Sæt dig godt med barnet
Det er meget vigtigt, at du sidder eller ligger godt og så afslappet som muligt, når du skal amme. Sørg for at have god støtte i ryggen, under armen og under fødderne.

Når du sidder op og ammer, er det lettest at lægge barnet til, jo mere opret du sidder.

Når du ligger ned og ammer, skal der være støtte under hovedet, mellem knæene og især i ryggen.

Du ammer i mange timer, og derfor er det vigtigt, at dit velvære bliver så stort som muligt. Hvis du er anspændt, kan det give muskelømhed og hæmme nedløbsrefleksen.

Gode ammestillinger

Det er en god idé at prøve forskellige ammestillinger, før I bliver udskrevet. Så undgår du kun at bruge den samme stilling på grund af usikkerhed.

Du kan også bruge forskellige ammestillinger, når du har behov for at tømme et bestemt område i brystet, fordi området, hvor barnets hage rører brystet, tømmes bedst.

Liggende stillinger
Det er godt at ligge på ryggen, hvis du er hæmmet i bevægelserne, fx efter et kejsersnit. Du kan også ligge tilbagelænet – også kaldet ”laid back-metoden” - med højere nakke- og rygstøtte. Det er godt at ligge på siden, når amning og hvile skal kombineres, fx om natten.

Siddende stillinger
Den mest anvendte stilling er at sidde med barnet foran sig. Det skyldes, at denne stilling kan bruges alle steder. Du kan også sidde ned og have barnet til siden. Denne stilling er velegnet til stereoamning (amning af fx tvillinger). Stillingen kan også været et alternativ, hvis du fx har mælkeknuder på ydersiden af brystet.

Særligt om tvillinger
De fleste tvillingemødre, der ønsker at amme, forventer at stereoamme. Stereoamning har fordele, men også ulemper, og singleamning er også en mulighed, hvis man har tvillinger.

Stereoamning
Fordelene ved stereoamning er, at det er tidsbesparende, hvilket er en vigtig faktor for at få familiens tid til at slå til. Desuden bliver der mere tid til søvn og hvile.

Ulemperne er, at det kræver lidt flere forberedelser og er mere pladskrævende. Der skal være mulighed for at lægge ét eller begge børn fra sig under amningen. Mange har oplevet at de ’sidder fast’, fx i forhold til større søskende.



Singleamning
Fordelene ved singleamning er, at det er lettere at amme uden forberedelser 'hvor som helst', og at man kun skal koncentrere sig om 1 barn.

Ulemperne er, at det tager mere tid, og at man risikerer at have et uroligt 'barn nummer 2'.

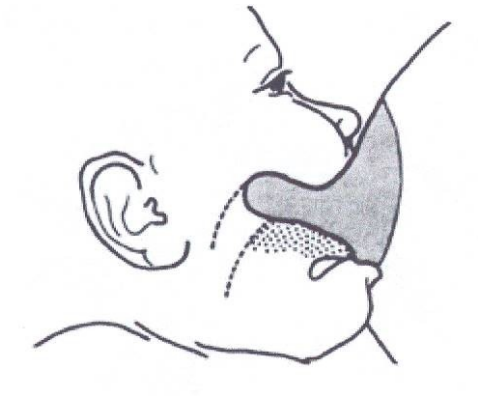
Sådan tager barnet godt fat om brystet

Når barnet har godt fat om brystet, er munden vidt åben, og underlæben ligger længere inde på brystet end overlæben. Underlæben er krænget udad og ligger et godt stykke inde på brystet. Tungen kan tit ses i mundvigen og ligger under brystvorten.

Barnet skal have hele munden fuld af bryst. Det vil sige, at både brystvorten og en del at det brune område omkring brystvorten er i barnets mund.

Når barnet har godt fat om brystet, arbejder kæbemusklerne, så det kan ses helt op til ørerne. Kan det kun ses på kinderne – hvis barnet laver 'smilehuller', når det sutter på brystet - har det ikke godt fat.

Det er vigtigt, at dit barn har godt fat om brystet, for at det får den mælk, det skal have. Desuden gør det ondt, hvis barnet ikke sutter rigtigt, og der er stor risiko for, at barnet så sutter hul på brystvorten.



Råmælk

Allerede når dit barn er født, er råmælken dannet. Råmælken har et højt indhold af proteiner og adskillige andre værdifulde stoffer, fx antistoffer, som er vigtige for dit barn. Mængden af råmælk varierer meget, men selv en ganske lille smule mælk er værdifuld for dit barn.

Derfor er modermælk så godt

Modermælken er tilpasset nøjagtigt dit barn. Ud over væske og næring indeholder mælken også vigtige stoffer, der styrker dit barns immunforsvar.
I begyndelsen er mælken meget tyk og cremet, og i løbet af de første dage bliver den lysere og mere tyndtflydende. Mælken tilpasser sig barnets behov.

De første måltider

Dit barn vil sandsynligvis ikke være i stand til at sutte råmælken i sig. Måske kan det ligge ved dit bryst, mens vi giver det din råmælk eller anden mælk gennem en sonde. Så lærer barnet at forbinde brystet med mad. Måske har du slet ikke haft mulighed for at være til stede ved dit barns første måltider.

Hvis dit barn ikke er i stand til at sutte tilstrækkeligt, eller måske slet ikke kan komme til brystet, er det vigtigt, at du på anden måde stimulerer dine bryster til at danne mælk. Vi anbefaler derfor, at du begynder at malke ud.

Sådan plejer du brystet

Du kan pleje brystet på følgende måder:

- Lufttør brystet efter amning og udmalkning. Det er ikke nødvendigt at bruge creme.
- Hold brystet tørt mellem måltider og udmalkning.
- Hold brystet varmt.

Ved rifter (fissurer) på brystet:

- Kontrollér, at barnet tager rigtigt fat om brystet.
- Lindr eventuelt smerten ved at bruge ammebrik indtil heling.
- Malk eventuelt ud i stedet for at amme for at aflaste brystet, da malkemaskinen kan reguleres ned i sugestyrke.
- Få mælken til at løbe til, før du lægger barnet til.
- Mindsk spændingen i brystet ved at malke lidt ud, hvis barnet har svært ved at få rigtigt fat.
- Læg barnet til ved den mindst ømme side først.
- Find eventuelt en bedre ammestilling.
- Før fingeren ind i barnets mundvig for at fjerne vakuum, før du stopper med at amme barnet.

Blod i modermælken
Blod i modermælken er ufarligt og skyldes, at du har en rift (fissur) ved brystet. Barnet må gerne få mælken, men hvis du synes, der er for meget blod i, kan du også kassere den.

Modermælkens holdbarhed

Udmalket mælk kan gemmes til senere brug. Mælken bør afkøles umiddelbart efter udmalkning og er holdbar i 3 døgn i køleskab ved maksimalt 5 grader. Du kan også fryse mælken inden for 24 timer efter udmalkning. Ved -18 grader er mælken holdbar i op til 6 måneder. Når mælk fra fryseren er tøet op, er den holdbar i 1 døgn ved 5 grader.

Mad og drikke i ammeperioden

Ammende kvinder anbefales at spise, som de føler sult til. Du behøver ikke spise overdrevent eller 'for 2'. I ammeperioden er det vigtigt, at du spiser sundt og varieret og følger Sundhedsstyrelsens kostråd. Det anbefales endvidere, at du tager en multivitamintablet med mineraler i ammeperioden. Så er du sikker på, at din kost er tilstrækkelig.

Der er intet belæg for at fraråde en ammende kvinde at spise fx kål, druer, løg, jordbær, chokolade, nødder, fisk eller appelsiner. Erfaringsmæssigt reagerer nogle få børn dog

indimellem på det, moderen spiser, men det er umuligt på forhånd at sige, hvilke børn der reagerer på hvad. Du må prøve dig frem. En god tommelfingerregel er, at du spiser alt med måde.

Hvis du flere gange oplever, at dit barn reagerer på det, du spiser, må du prøve at undgå den pågældende fødevare i et par uger og derefter prøve igen.

Rygning

Mange af de (gift)stoffer, der findes i cigaretter (fx nikotin, tjære, blåsyre og kulilte), passerer over i modermælken. Nikotin er det bedst undersøgte stof, og det går særligt let over i modermælken, således at koncentrationen i kvindens mælk er op til 3 gange højere end i hendes blod. Spædbarnet udsættes for de sundhedsskadelige stoffer i tobaksrøg via modermælken. Jo kortere tid der er gået, efter at en ammende kvinde sidst har røget, jo mere nikotin er der i modermælken.

Derfor fraråder Sundhedsstyrelsen ammende kvinder at ryge. De fraråder ligeledes, at andre ryger i barnets omgivelser. Hvis du alligevel ryger, er det bedst at gøre det lige efter en amning eller udmalkning.

Alkohol

Alkohol udskilles i modermælken og opnår her en koncentration på omkring samme niveau som i moderens blod.

Det nyfødte barn har en betydelig større følsomhed over for alkohol end voksne, og man kender ikke den nedre grænse for skadelig påvirkning. Du bør derfor begrænse dit alkoholforbrug i amme-perioden.

Medicin

Fortæl personalet, hvis du får medicin fast. Så finder vi sammen ud af, om medicinen har indflydelse på amningen.

Udmalkning med brystpumpe

På afdelingen benytter de fleste en elektrisk brystpumpe, da denne er mere effektiv end en manuel.

Din mælkeproduktion kommer godt i gang, hvis du starter med at malke ud hurtigt efter fødslen. Opstartstidspunkt har indflydelse på, hvor meget mælk du har i resten af den tid, hvor du skal amme eller malke ud.

Vi anbefaler, at du begynder at stimulere brystet inden for de første 1-6 timer efter fødslen. Er du adskilt fra dit barn, så start med at massere brystet og malk eventuelt lidt ud med hånden. Selv få dråber modermælk er vigtige for dit barn.

Forbered dig til udmalkning
Inden du begynder at malke ud, skal du vaske hænder og sikre dig, at dit bryst er rent.

Det er nemmest og mest behageligt at malke ud, når du sidder godt. Sørg for at have god støtte i ryggen og noget at drikke - og hvad du kan have brug for - ved hånden, når du malker ud. Sid eventuelt let foroverbøjet.

Prøv at slappe af, træk vejret dybt og sid tæt ved dit barn.

Sådan gør du
Inden du begynder at malke ud, er det godt at stimulere nedløbsrefleksen. Det kan du gøre ved at massere brystet blidt, enten i små cirkelbevægelser eller ved at stryge det med flad hånd. Malk gerne de første dråber ud med hånden. Når nedløbsrefleksen virker, og de første dråber mælk løber, påsættes udmalkningssættene fra de elektriske brystpumper.

Vi anvender malkemaskiner fra Medela. Personalet vil vise dig, hvordan de fungerer. Det er vigtigt, at udmalkningstragten passer til dit bryst. Vi hjælper dig med at finde den rette størrelse.

Det er vigtigt at malke ud med så meget styrke, som du kan holde ud. Det må dog ikke gøre ondt.

De første gange, du malker ud, kommer der måske ingen eller kun et par dråber mælk. I løbet af nogle dage vil mælkemængden øges.

Så længe og så ofte skal du malke ud
De første dage bruger du et program, der stopper automatisk efter 15 minutter.

Når mælken er løbet til, skal du malke ud, så længe mælken løber eller cirka 10 minutter. Hold en pause, hvor brysterne masseres igen. Herefter malkes yderligere 5 – 10 minutter.

Vi anbefaler, at du malker ud hver 3. time. Det er i orden, at der 1 gang i døgnet går op til 6 timer mellem 2 udmalkninger.

Vi anbefaler så vidt muligt, at du udmalker begge bryster samtidig, da det øger mælkemængden, og det er tidsbesparende.

Lad dine bryster lufttørre, når du har malket ud.

Hæld mælken på en engangsflaske med dit barns navn samt dato og klokkeslættet for udmalkning.

Rengør malkemaskinen og pumpesæt efter brug. Vi viser dig, hvordan du gør.

Når du har malket ud, gendannes mælken hurtigt. På 1 time har du gendannet cirka 40 % af den udmalkede mælk, og efter 2 timer er cirka 75 % gendannet.

Er du brystopereret, så tag en snak med personalet om de eventuelle problemer, der er forbundet med udmalkning.

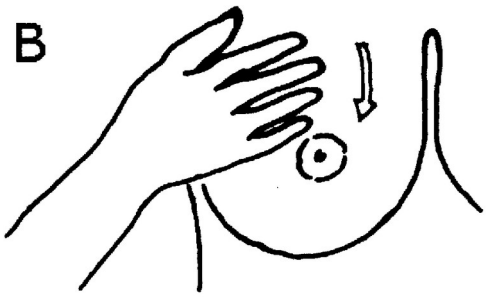
Udmalkning med hånden

Det er skånsomt for brysterne at malke ud med hånden, og når først du har lært teknikken, er det mindst lige så effektivt som med en pumpe.

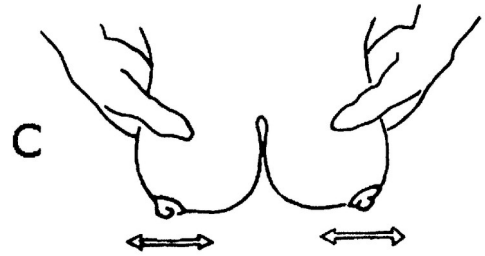
Før du begynder, skal du have mælken til at løbe. Det kan du gøre ved at massere brystet blidt.



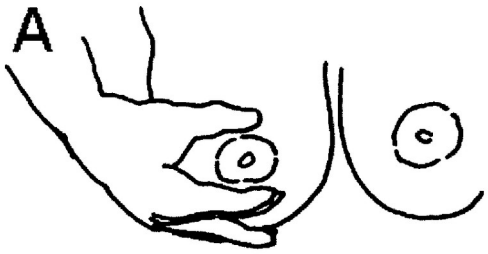
Massér brystet med blide cirkelbevægelser med 3 fingre.



Stryg med lette bevægelser fra yderkanten af brystet mod vorten. Gør dette hele brystet rundt.

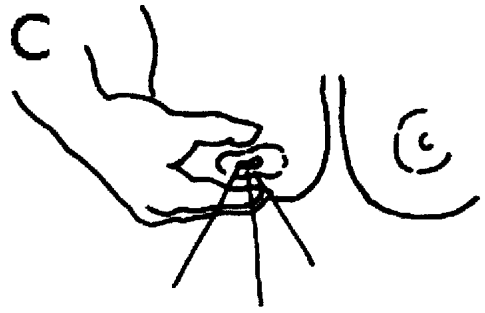


Læn dig fremover og bevæg overkroppen let.



Når mælken løber, skal du anbringe tommelfingeren over brystvorten i kanten af det brune område og pege- og langefinder under brystvorten. De sidste 2 fingre skal stritte.





Pres forsigtigt hele hånden ind i brystet mod brystkassen. Klem fingrene sammen om mælkekamrene. Klem og slip.

En af fordelene ved at malke ud med hånden er, at du kan efterligne dit barns sutterytme.

For at få fat i alle mælkekamrene er du nødt til at flytte hånden. Brug eventuelt den anden hånd, så du når hele vejen rundt. Når mælken ikke løber mere, kan du starte forfra med at massere brystet og gentage hele proceduren.

Du kan finde videoer på YouTube, der viser, hvordan du gør.

For lidt mælk

Mængden af mælk falder i løbet af dagen. Det er helt normalt og betyder ikke, at du har for lidt mælk. Men hvis du på døgnbasis har mindre mælk, end dit barn spiser, skal du tale med os om det.

Du må forsøge at få nok hvile, mad og drikke i løbet af dagen, da mælkeproduktionen falder, hvis du er træt, uoplagt eller følelsesmæssigt ude af balance.

Mængden af mælk regulerer sig efter, hvor ofte du ammer eller malker ud. Det vil sige, at jo oftere brystet stimuleres, des mere mælk danner du. Mælkemængden øges derfor, hvis du øger antallet af amninger eller udmalkninger. Måske kan det hjælpe at malke ud om natten, hvor du danner mest mælk. Du kan ikke øge mælkedannelsen ved at springe en udmalkning over. I stedet nedsætter du blot dannelsen af mælk og risikerer at danne mælkeknuder.

For meget mælk

Hvis du kan malke mere ud, end dit barn kan spise, kan du tale med os om det.

Man kan nedregulere mælkeproduktionen, så den passer til barnets behov, på flere måder. Man kan også kombinere forskellige metoder, når man gør det.

Du kan øge intervallet mellem udmalkningerne. Du må i så fald acceptere en vis brystspænding. Du skal dog være opmærksom på, at brysterne ikke bliver smertefuldt spændte, da dette kan medføre mælkeknuder og brystebetændelse.

En anden metode er at undlade at 'tømme' brystet, når du malker ud. Det kan du gøre ved at reducere udmalkningstiden med få minutter.

Producerer du mere mælk, end dit barn har behov for, er vi behjælpelige med at nedfryse den overskydende mælk.

Når mælken løber til

I løbet af 2-4 dage vil mælkeproduktionen øges markant. Vi taler da om, at mælken 'løber til'. Nu er der ikke længere tale om råmælk, men om den senere mælk.

Mange kvinder får hårde, spændte og ømme bryster i den periode, hvor mælken løber til. Disse gener forsvinder igen, efterhånden som amningen etableres.

I starten af hver amning er mælken tynd for først at slukke barnets tørst. Efter den tynde mælk bliver mælken federe og mere rig på ernæring. Det mætter barnet i længere tid. Derfor er det vigtigt, at barnet tømmer ét bryst ad gangen og kun tilbydes det andet bryst, hvis det er mere sultent. Ved næste amning skal barnet først ammes ved det bryst, der ikke blev tømt.

Brystbetændelse

Brystbetændelse opstår, når et bryst ikke tømmes tilstrækkeligt. Brystet forbliver spændt, og der opstår ofte mælkeknuder. Brystet bliver ømt, og der kan være områder, hvor huden bliver rød. Du vil ofte også få høj feber.

For at forebygge brystbetændelse skal du sørge for, at dit bryst er blødt og uden mælkeknuder, når du er færdig med at amme. Hvis du har mælkeknuder, kan du massere fra knuden og ned imod brystvorten, indtil knuden er forsvundet. Du kan gøre det, mens du ammer, eller mens du tager et varmt brusebad.

Sørg for at have tøj på, der passer til årstiden. Du må ikke blive kold eller komme til at fryse, da det vil forstærke tendensen til brystbetændelse. Hvis du får brystbetændelse, skal du vide, at dit barn skal sutte hos dig alligevel. Det er netop vigtigt, at du får tømt brysterne. Skulle du få brystbetændelse, skal du tale med os med henblik på yderligere vejledning og behandling.

Amning af for tidlig fødte børn

Rent fysiologisk er de fleste børn ikke klar til at sutte og synke, før de er 34-36 uger. Dog ser vi indimellem, at børn helt ned til uge 32 er i stand til at sutte. Der kan dog også være forhold, der gør, at barnet er senere om at sutte.

Selvom barnet er født for tidligt, er det vigtigt, at det lægges til brystet så ofte som muligt og gerne til hvert måltid. I kan opleve, at barnet i den første tid bare ligger ved brystet, uden at det tager fat ved brystet. Efterhånden vil barnet vende hovedet mod brystet og måske snuse til eller slikke på brystvorten. Når barnet er klar til det, vil det selv prøve at tage ved brystet og efterhånden sutte mere og mere.

Al erfaring viser, at det kan være en lang proces, og at det er vigtigt, at du ikke presser barnet til mere, end det er modent til. Selvom barnet kun ligger ved brystet, er det med til at fremme processen mod amning. Samtidig stimulerer det nedløbsrefleksen i brystet.

Det er en vurdering fra barn til barn, hvornår det er klar til egentlige ammemåltider. Det er vigtigt, at dit barn er i trivsel og har vist, at det gerne vil sutte, inden I starter med rene ammemåltider.

Ammeplan

Når vi i samråd med dig har vurderet, at dit barn er klar til rene ammemåltider, laver vi en ammeplan, som er tilpasset dit barn.

En ammeplan er en plan for, hvordan dit barn gradvist får flere og flere ammemåltider og samtidig bliver reduceret i antallet af sondemåltider, indtil der opnås fuld amning hele døgnet. Det er meget individuelt, hvor lang tid der går, fra man påbegynder ammeplanen, til barnet er på fuld amning.

I begyndelsen spiser barnet udelukkende ved brystet til få måltider. Antallet øges, efterhånden som barnet bliver stabilt og mere vågent og formår at spise mere selv.

Når du skal begynde at amme, fjerner vi altid 2 sondemåltider. Det gør vi for at give barnet en chance for at blive sulten og for at lære barnet selv at sige til. Herefter vil vi gradvist øge antallet af sondefrie måltider.

Inden for den sondefrie periode er det dit barn, der selv bestemmer, hvor mange gange og hvor meget det vil spise. Der er stor forskel på, hvor hyppigt børn melder sig de første dage, når du er begyndt at følge ammeplanen. Det, der er vigtigt i denne periode, er, at barnet får lov at sutte, når det har lyst. Barnet skal nu lære at spise sig mæt ved brystet, og I skal finde jeres egen rytme med hensyn til antallet af måltider i løbet af døgnet.

Husk, at et for tidligt født barns signaler, når de melder sig, er svagere end signalerne hos et barn født til tiden. Det er derfor vigtigt, at du reagerer, når du registrerer de første signaler på, at dit barn er sultent. Du skal ikke vente for længe, så dit barn bliver træt og falder i søvn, før det kommer til brystet. Du kan med fordel lægge dit barn til brystet, når det melder sig, og du kan skifte barnet midtvejs i måltidet for at holde det vågent. Er du i tvivl om, hvorvidt dit barn melder sig for sjældent, eller om det får mad nok, så tager vi en snak om det undervejs.

Mens amningen etableres, anbefaler vi, at du fortsætter med at malke ud. Vi anbefaler også, at du malker ud 2 gange i døgnet efter udskrivelsen, og indtil barnet når terminsdatoen.

Du vil kunne opleve, at dit barn står lidt stille i vægt eller endda taber sig lidt. Dette er helt normalt og acceptabelt i en kort periode. Ellers tilstræber vi at barnet tager cirka 25 gram på i døgnet.

Dit barn vil fortsat blive vejet mandag og torsdag under indlæggelsen.

Amning af børn født til tiden

Når dit barn er blevet indlagt i Børneafdelingen, har det ofte ikke haft mulighed for at blive lagt til brystet umiddelbart efter fødslen. Så snart du og dit barn er klar til det, vil vi hjælpe dig med at etablere amning.

Måske kan dit barn die hos dig med det samme. Måske vil dit barn have brug for gradvist at overgå til fuld amning. I de tilfælde vil dit barn blive tilbudt ekstra mad enten via sonde eller på kop. Det kan variere, hvor lang tid det tager, inden barnet er på fuld amning.

Det er optimalt, at dit barn bliver lagt til, når det melder sig. Er du i tvivl om, hvorvidt dit barn melder sig for sjældent, eller om det får mad nok, så tager vi en snak om det.

Et mæt og tilfreds barn er vågent, har godt våde bleer og er i stand til at melde sig med passende intervaller.

Det er normalt, at børn taber sig inden for de første levedøgn. Dit barn vil blive vejet mandag og torsdag under indlæggelsen.

Som nybagte forældre kan det være svært at vide, om barnet får mad nok ved amning, da det i modsætning til ved flaskeernæring ikke kan måles, hvor meget barnet får. Men der er andre måder at sikre sig, at barnet får, hvad det har brug for, end at måle og veje.

Kig på dit barn og vær opmærksom på, hvordan amningen fungerer. Dit barn får mad nok, når det:

- spiser mindst 5-6 gange i døgnet
- spiser med tydelige synkelyde efter at have suttet lidt
- er vågen, opmærksom og interesseret i at tage brystet
- virker tilfreds mellem måltiderne
- gør bleerne godt våde 6-8 gange i døgnet
- har bløde og gullige afføringer
- har normal hudfarve, ikke grå eller bleg.

Du kan også let blive usikker, hvis du sammenligner dit barn med andre. Men børn er forskellige, og det er meget forskelligt, hvor ofte og hvor længe det enkelte barn spiser for at få, hvad det har brug for.

Hvis barnet bliver uroligt eller grædende kort tid efter afsluttet amning, er det vigtigt at tænke på, om barnet har fået bøvset godt af. Mavekneb og luft i maven kan godt få barnet til at virke søgende, uden det er sultent.

Hvis barnet fortsat er uroligt, sover dårligt mellem måltiderne og er uroligt ved brystet, kan det skyldes, at barnet får for lidt mælk. Hvis dette er tilfældet, er det vigtigt:

- at barnet lægges rigtigt og ofte til brystet
- at barnet tømmer brystet
- at du som mor har gode muligheder for barselshvil.

Barselshvile

En fødsel er en stor belastning såvel fysisk som psykisk. Det kræver både ro og hvile samt god kost og rigelig væske at genopbygge kroppen og etablere en amning.

Livssituationen er en anden med et nyfødt barn i huset, der ofte betyder mindre og afbrudt søvn. Derfor er et hvil midt på dagen en god idé.

At lære sit nye barn at kende og etablere amning kræver tid og ro, og mange kan have svært ved at finde ro til amning, hvis der er besøgende.

At have gæster og vise sit barn frem er godt og vigtigt, men må ikke blive en belastning. Det kan derfor være en god idé at lave 'besøgstider' – også efter udskrivelsen. Det er også en god idé at sige 'ja tak' til den hjælp, man kan få.

For at føle sig veltilpas, er det også vigtigt, at man som mor finder tid til sig selv – til bad, pleje og en gåtur.

Brug af sut

Under normale omstændigheder anbefales det ikke at udlevere sut, før amningen er etableret. Når dit barn er indlagt på neonatalstuen, er situationen imidlertid anderledes. Det syge eller for tidligt fødte barn er adskilt fra mor og kan ikke altid blive lagt til, når det er suttelystent og derved få sit suttebehov dækket.

Hvis dit barn ligger i CPAP, kan det være nødvendigt at tilbyde en sut, for at barnet kan holde munden lukket og derved få mere gavn af CPAP'en. Desuden er det med til at forbedre fordøjelsen, når dit barn sutter, mens det får mad. Fortæl os gerne, hvad du/I har gjort jer af tanker om dét at bruge sut.

Videoer

Afdelingen har videoer, der omhandler amning og udmalkning. Sig til, hvis du er interesseret i at se én af disse.

Kontakt og mere viden

Vi er bevidste om, at der kan være andre behov og hensyn end dem, der er nævnt i denne pjece. Dem vil vi naturligvis gerne hjælpe med, mens du er indlagt.

Det er vores ønske, at de råd, du får her i pjecen, er så konkrete og brugbare, at perioden, hvor du ammer, må blive en god oplevelse for både dig og dit barn.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Sengeafsnit for Børn og Unge, Neonatalafsnittet
Tlf. 97 64 10 35