

# Trygg minskning av tilläggsmjölk och övergång till helamning

Det är möjligt att öka mängden modersmjölk så att man kan minska på mängden tilläggsmjölk (modersmjölk-ersättning) eller sluta helt med den. Ju kortare tid det har gått sedan förlossningen, desto lättare är det att minska mängden tilläggsmjölk. Den här anvisningen fungerar i situationer där babyn kan suga effektivt, är kliniskt i gott skick och född som fullgången samt där mamman är kapabel att följa med säkerhetstecknen för amning.

## Att effektivisera amningen

Hudkontakt är ett lätt sätt att effektivisera amningen, speciellt när babyn är liten. Barn som hålls i hudkontakt äter oftare. Mammorna märker också tidigare att babyn söker efter bröstet och erbjuder då babyn bröstet tillräckligt ofta.

Ett effektivt sätt att främja amningen är att amma halvsittande med babyn liggande på mage på mammans bröst (biological nurturing). I den här positionen fungerar babyns suginstinkter bättre, suggreppet är ofta bättre och mamman kan hjälpa barnet vid bröstet mer aktivt.

När mamman vill öka mjölmängden, behöver bröstet stimuleras minst 10–12 gånger per dygn. Mamman kan då antingen amma eller pumpa ut mjölk. Brösten behöver stimulans också på natten, så att inte mjölmängden minskar. Mjölmängden ökar ju oftare brösten stimuleras.

Det lönar sig inte att ha långa, över fyra timmars, pauser mellan amningarna då man vill effektivisera amningen. Se till att familjen känner igen babyns hungersignaler.

### Babyn signalerar hunger genom att

- öppna munnen
- vända huvudet åt sidan
- slicka med tungan
- föra handen till munnen
- suga på fingrarna eller knytnäven

Kom ihåg att gråt är en sen hungersignal, som det inte lönar sig att vänta på.

Om babyn inte suger tillräckligt ofta eller tillräckligt effektivt, kan mamman öka mjölmängden också genom att pumpa ut mjölk.

Säkerhetstecknen för amningen bör noga följas upp medan man minskar på mängden tilläggsmjölk. Familjen behöver inte kontrollera babyns vikt på egen hand. Viktkontrollerna på rådgivningsbyrån eller amningspolikliniken är viktiga och den person som ansvarar för vården bestämmer hur ofta vikten behöver kontrolleras.

Om säkerhetstecknen inte uppfylls, ska man hålla flera mellan-dagar tills tecknen har uppfyllts två dagar i följd. Om säkerhetstecknen fortfarande inte uppfylls, ska mängden tilläggsmjölk ökas till föregående nivå. I samband med amningsrådgivningsbesöket uppgörs en ny plan för att effektivisera amningen och minska mängden tilläggsmjölk.

Säkerhetstecken för amningen:

- Babyn ammar effektivt minst 8 gånger per dygn.
- Från och med det fjärde dygnet efter förlossningen kissar babyn ner minst 5 blöjor per dygn.
- När babyn är under sex veckor bajsar hen minst en gång per dygn.
- Vikten ökar minst 20 gram per dygn eller 140 gram i veckan.

Familjen ska omedelbart ta kontakt om säkerhetstecknen upprepade gånger inte uppfylls

## Att minska mängden tilläggsmjölk

### När babyn är 1–5 dagar gammal

Om babyn har fått små mängder tilläggsmjölk på förlossningssjukhuset, kan behovet av tilläggsmjölk fort ta slut när mammans egen mjölmängd ökar. Om mängden ersättning är under 40 ml per måltid, mamman känner att mjölken stiger och säkerhetstecknen för amningen uppfylls, kan man sluta med tilläggsmjölken på en gång.

Om babyn får över 40 ml tilläggsmjölk per måltid eller över 320 ml per dygn, ska mängden dras ner stegvis. Mängden tilläggsmjölk minskas med 10 ml per måltid. Mängden minskas varannan dag. Mamman bör samtidigt effektivisera amningen och iaktta säkerhetstecknen för amningen hemma. Be föräldrarna ta kontakt genast om säkerhetstecknen inte uppfylls.

### Exempel:

Babyn har fått 60 ml tilläggsmjölk per måltid. Mamman ges anvisningar om hur hon ska effektivisera amningen och iaktta säkerhetstecknen för amningen.

Tilläggsmjölk hemma:

- Dag 1: 50 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 2: 50 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 3: 40 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 4: 40 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 5: 30 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 6: 30 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 7: 20 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 8: 20 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 9: 10 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 10: 10 ml x 8 + effektiviserad amning
- Dag 11: effektiviserad amning

### När babyn är högst 6 veckor gammal

Om babyn får över 200 ml ersättning per dygn, ska mängden dras ner stegvis. Mängden tilläggsmjölk minskas med 10 ml per måltid. Mängden minskas varannan dag. Mamman bör samtidigt effektivisera amningen och iaktta säkerhetstecknen för amningen hemma. Be föräldrarna ta kontakt genast om säkerhetstecknen inte uppfylls.



## Exempel:

Babyn har fått 60 ml tilläggsmjölk per måltid. Mamman ges anvisningar om hur hon ska effektivisera amningen och iaktta säkerhetstecknen för amningen.

Tilläggsmjölk hemma:

Dag 1: 50 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 2: 50 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 3: 40 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 4: 40 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 5: 30 ml x 8 + effektiviserad amning: babyn kissar bara fyra gånger

Dag 6: 30 ml x 8 + effektiviserad amning: babyn kissar bara fyra gånger

Dag 7: 40 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 8: 40 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 9: 30 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 10: 30 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 11: 20 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 12: 20 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 13: 10 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 14: 10 ml x 8 + effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

Dag 15: effektiviserad amning: säkerhetstecknen uppfylls

## När babyn är 6 veckor–4 månader gammal

När det har gått över 6 veckor från förlösningen, är det vanligen mycket svårt att minska stora mängder av tilläggsmjölk. Man kan försöka minska mängden på samma sätt som för en baby under 6 veckor, men då bör säkerhetstecknen för amningen och barnets vikt följas med ytterst noga.

## När babyn är över 4 månader gammal

Om babyn har behövt små mängder ersättning för att gå tillräckligt upp i vikt, kan familjen pröva på att sluta med ersättningen och börja med puréer vid 4 månaders ålder. Mamman kan dessutom effektivisera amningen.

## Amningsrådgivningsbesöken

### Telefonrådgivning före besöket

1. Be mamman bokföra mängden ersättning och antalet amningsgångar samt hur ofta babyn kissar och bajsar under två dygn, så får ni en uppfattning om hur mycket tilläggsmjölk babyn får per dygn.
2. Ge mamman råd om hur hon redan kan börja effektivisera amningen.

## Första amningsrådgivningsbesöket

Väg babyn. Det är inte nödvändigt att väga babyn före och efter amning. Säkerhetstecknen för amningen och viktutvecklingen beskriver bättre hur väl mjölken räcker till. Gör upp en plan tillsammans med mamman. Vilket mål har mamman med amningen? Är hon beredd att jobba för att effektivisera amningen? I början bör viktutvecklingen och amningen följas upp oftare än vanligt, till exempel en gång i veckan, tills man ser att vikten fortsättningsvis ökar bra.

lakta hur amningen fungerar. Följ med en amning från början till slut.

- Har mamman en bra ställning?
- Ligger babyns kropp mot mammans?
- Är babyns huvud i linje med kroppen?
- Kan babyn böja huvudet bakåt?
- Hur känns babyns suggrepp för mamman (svagt/effektivt/smärtsamt/smärtfritt)?
- Hur ser babyns sugande ut och hur låter det?
- Om suggreppet är dåligt, titta babyn i munnen. Förhindrar tung- eller läppbandet ett bra suggrepp?

Skriv ner målen, iakttagelserna, metoderna för att effektivisera amningen och en plan för att minska tilläggsmjölken. Ge mamman en kopia av texten.

## Fortsatt uppföljning

Följande amningsrådgivningsbesök bör vara cirka en vecka senare.

Låt mamman berätta om hur många gånger hon har ammat eller pumpat, hur mycket tilläggsmjölk babyn har fått och hur ofta babyn har kissat och bajsat. Fråga hur mamman tycker att amningen fungerar.

Babyns vikt borde öka minst 20 gram per dygn eller 140 gram i veckan. Det är inte nödvändigt att väga babyn före och efter amning. Säkerhetstecknen för amningen och viktutvecklingen beskriver bättre hur väl mjölken räcker till.

Fråga vilka önskemål mamman har i fråga om amningen och minskningen av mängden tilläggsmjölk; orkar hon fortfarande jobba för att effektivisera amningen?

lakta amningen. Är det till exempel möjligt att förbättra mammans eller barnets ställning för att ytterligare effektivisera amningen? lakta amningen.

Skriv ner mål och metoder. Ge mamman en kopia av texten.

## Att stödja mamman om man inte lyckas minska mängden tilläggsmjölk

Försäkra dig om att familjen kan mata barnet med flaska; repetera hur mjölken hanteras och förvaras aseptiskt. Ge familjen råd om flaskmatning i babyns takt. Särskilt mammor som delvis ammar har nytta av att flaskmata i babyns takt.

Uppmuntra fortfarande mamman att amma, om hon så vill. Att amma delvis eller pumpa ut mjölk till babyn är också mycket nyttigt för både mamman och babyn. Det går bra att ge tilläggsmjölken före amningen, så att babyn får uppnå mättnadskänslan vid bröstet.

Det kan vara en stor besvikelse för familjen om helamningen inte lyckas. Sätt ord på situationen: vad har hänt, vad har det lett till och vad har familjen framför sig. Det viktigaste är ändå att lyssna på familjen. Familjen kan också ha nytta av kamratstöd via Amningshjälpen rf och deras bok Imetyksen lohtukirja. [http://issuu.com/imetyksentuki/docs/lohtukirja\\_issuu](http://issuu.com/imetyksentuki/docs/lohtukirja_issuu)