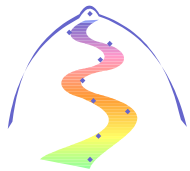


Egne noter:

Amning når barnet har svært ved at lave vakuum



Videnscenter for amning af børn med specielle behov
Neonatal- og børneafdelingerne samt føde- og barselsafdelingerne
Juliane Marie Centret
Rigshospitalet
Blegdamsvej 9
2100 København Ø

Web:

www.ammevidenscenter.dk

www.neonatal.rh.dk

www.gravid.rh.dk

Forfattet Januar 2008 af
Ragnhild Måstrup

Information til forældre

Videnscenter for amning af børn med specielle behov
Neonatal- og børneafdelingerne

Amning, når barnet har svært ved at lave vakuum eller hurtigt bliver træt

Nogle børn har svært ved at lave et godt vakuum på brystet, når de bliver ammet, fordi de er mere slappe. Andre børn bliver hurtigere trætte, sutter kun lidt, og falder i søvn af træthed i stedet for mæthed. Det kan for eksempel skyldes sygdom eller umodenhed.

I denne pjece har vi prøvet at give nogle forslag til, hvad du kan gøre for at hjælpe dit barn, så det får mest muligt ud af sine sparsomme kræfter.

Forslagene kan forhåbentlig hjælpe, så dit barn langsomt kan sutte en større og større del af sit måltid ved brystet, og til sidst ikke har brug for ekstramad.

Du kan ikke bruge alle forslag på en gang, men du kan finde de idéer, som virker bedst for dig og dit barn.

- s. 3 Forslag til at komme i gang med amningen
- s. 4 Forslag til hvordan barnet får mere mælk uden at bruge flere kræfter
- s. 6 Vær opmærksom på dit barns respons
- s. 7 Forslag til at stimulere og forstærke barnets sutterefleks
- s. 8 Forslag til at optimere ammestilling og sutteteknik
- s. 10 Forslag til at forøge barnets vågne-opmærksomme perioder og/eller vække det meget sovende barn
- s. 11 Forslag til at holde barnet vågen under måltidet

Forslag til at komme i gang med amning *Hud-mod-hud kontakt*

Hud-mod-hud kontakt er vigtig for dit barn. Hud-mod-hud kontakt vil sige at barnet i mange (eller få) timer ligger opad sine forældres bare bryst, når barnet kun har ble på. Det er en fordel at komme tidligt i gang med hud-mod-hud kontakten og at blive ved med det hver dag, indtil dit barn er blevet god til at sutte. Find en rytme, der passer ind i jeres familie.

Tidlig kontakt med brystet

Lad dit barn ligge ved brystet tidligt, så det lærer brystet at kende. Selvom dit barn kun snuser lidt, skaber det sig nogle erfaringer. Så har barnet også mulighed for at vise, hvad det kan, når det gerne vil begynde at sutte. Bliv ved med at lade dit barn ligge ved brystet i forbindelse med måltider, også selvom det ikke sutter, fordi barnet får stimuleret mundmotorikken af kontakten med brystvorten.



Forslag til hvordan barnet får mere mælk uden at bruge flere kræfter

Tilstrækkelig mælk

Hvis du sørger for at have tilstrækkelig mælk til dit barn, er det nemmere for barnet at sutte mælken i sig. Hvis dit barn ikke kan spise alt, hvad det har behov for, direkte fra brystet, skal du malke ud. Du skal malke ud efter hver gang, dit barn har suttet, både fordi barnet så kan få din mælk som ekstra mad, men også fordi du på denne måde sørger for at have den mængde mælk, som dit barn har brug for, når det kan sutte det hele selv direkte fra brystet.

Ammesugerør

Hvis du ikke har nok mælk til dit barn, kan du give det ekstra mad med et ammesugerør. Spørg personalet hvordan. Du kan også få en pjece om det.



Blødt bryst

Det er nemmere for dit barn at få fat på brystet, hvis brystet er lidt blødt – malk evt. lidt ud inden du lægger barnet til, hvis brystet er spændt.

Aktivere nedløbsrefleksen

Du kan stimulere/aktivere nedløbsrefleksen, inden du lægger dit barn til ved at nulre din brystvorte, massere brystet eller begynde at malke ud med hånden. For de fleste mødre går der 1-2 minutter, fra barnet begynder at sutte, til mælken begynder at løbe. Når du aktiverer nedløbsrefleksen, får dit barn mælk i alle de minutter, det orker at sutte, på den måde får det mere mælk uden at bruge flere kræfter.

Massere brystet

Hvis du masserer brystet, samtidig med at dit barn sutter, hjælper du barnet med at få mælken ud af brystet.

Vær opmærksom på dit barns respons

Det er vigtigt at du er opmærksom på, hvordan dit barn reagerer ved brystet, hvornår det har brug for en pause, og hvornår det trænger til lidt ekstra stimulation.

Personalet vil hjælpe dig med at tolke dit barns signaler.



Brug for en pause



I balance

Forslag til at stimulere og forstærke barnets sutterefleks

Stimulere griberefleksen

Når man stimulerer griberefleksen hos børn, så stimulerer og forstærker man sutterefleksen.

Du kan stimulere dit barns griberefleks, ved at lade det gribe om din finger med sin hånd eller med tæerne. På denne måde kan dit barn sutte kraftigere eller længere. Hvis dit barn er født for tidligt, skal du vente med dette, indtil barnet er mere end 34-35 uger for ikke at overstimulere barnet.

Dryppe mælk i munden

Du kan stimulere dit barns spytsekretion ved at dryppe eller malke lidt modermælk ind i barnets mund – det er let at gøre, når du har stimuleret nedløbsrefleksen. Når barnet får mælk i munden, vil det begynde at sutte og synke. Når barnet åbner munden, kan du lægge det til brystet.

Hjælpe barnet med at bevare kroppen "krummet".

Når du hjælper dit barn med at holde kroppen krummet og puttet ind til dig, og sørger for at det har bøjede hofter, kan det bedre koncentrere sig om at sutte, end hvis benene er strakt.

Hvis du giver dit barn modstand under fødderne, kan det bøje benene. Lad dit barn skubbe imod din hånd, en pude, armlænet eller ryglænet på stolen.

På denne måde forstærker du dit barns sutterefleks.



Forslag til at optimere ammestilling og sutteteknik:

Sørg for at sidde godt med god støtte til dine arme. Hvis du har en amme pude, skal den støtte *din* arm, så du sidder godt. Du skal holde dit barn direkte i armene.

Fuld kropskontakt mellem mor og barn.

Træk dit barn godt ind til dig. Dit barn skal have sin mave vendt mod din mave.

Barnets hoved og hele krop støttes.

Hvis dit barn ikke er så god til at lave vakuum på brystet – har svært ved at holde brystet i munden – kan det hjælpe, at du støtter dit barns hoved, altså ikke presser hovedet ind mod dit bryst, men støtter hovedet med din hånd, så barnet beholder brystet i munden, selvom det holder en lille suttepause. Dette kan være nemmere i "tvillinge-ammestillingen", hvor barnet har sine fødder bagud under din arm, eller i "kryds-stillingen" (når barnet ligger ved dit venstre bryst, holder du barnets hoved i din højre hånd)

Sidde på tværs

Nogle børn kan bedre bevare vakuum, hvis de sidder overskrævs på moderens ben med front mod brystet. Barnet skal støttes godt. Når barnet sutter lige på brystet, fylder brystet mere i munden, og der kommer ikke luft ind ved siden af, dvs. barnet kan nemmere lave vakuum.

Ballerina-greb.

En anden måde at hjælpe dit barn med at lave vakuum, er at bruge ballerina-greb. Du lægger den modsatte hånd under brystet med håndfladen opad. Når barnet kommer til brystet holder du med din tommel- og

pegefinger på barnets kinder. På denne måde hjælper du barnet med at tage fat om brystet. Nogle børn har bare brug for at få støttet hagen – f.eks. med din pegefinger – som hjælp til at lave vakuum.



Forslag til at forøge barnets vågne-opmærksomme perioder og/eller vække det meget sovende barn

Hud-mod-hud kontakt

Når barnet sover hud-mod-hud op ad sine forældre, har det en dybere søvn, får mættet sit behov for kontakt og vil måske være mere villig til at vågne og holde sig vågen under måltidet.

Hvis du bærer dit barn hud-mod-hud så stor en del af dagen som muligt, kan du mærke alle barnets tegn på, at det vil spise, og du vil hurtigere lægge barnet til. På den måde vil dit barn måske spise 10 gange i døgnet i stedet for 8 gange, og det er måske lige det, der skal til, for at dit barn tager nok på. Dit barn vil også blive stimuleret og vækket af dine bevægelser, så det ikke sover alt for mange timer i træk. Børn, der ikke har så mange kræfter til at sutte, har tit gavn af små hyppige måltider.



Vække under let søvn

Hvis dit barn ikke vågner selv, bør du vække det, når det sover let (bevæger sig lidt, bevæger øjenlågene, har små ændringer i vejrtrækningen) f.eks. ved at skifte ble eller klæde det af.

Forslag til at holde barnet vågen under måltidet
Nogle børn falder i søvn, ligeså snart de bliver lagt ved brystet. Du kan gøre følgende for at holde dit barn vågent:

Skifte bryst under amning

Sædvanligvis skal barnet tømme det ene bryst først, før det lægges til det andet bryst, fordi barnet både skal have for-mælken og efter-mælken. Du kan imidlertid holde dit barn vågent ved at skifte til det andet bryst efter 3-4 minutter og skifte tilbage igen efter 3-4 minutter, bliv ved så længe du kan få dit barn til at sutte. Hvis man skifter bryst hyppigt under amning, bør det kun være i en kortere periode, for at lære barnet at holde sig vågent til det er mæt. Det er ikke hensigtsmæssigt, at gøre det i flere uger, medmindre du alligevel malker ud og giver barnet noget ekstramad.

Skifte ble under amning

Hvis dit barn falder hurtigt i søvn ved brystet, inden det har spist sig mæt, kan du vække barnet ved at tage det op foran dig og snakke med det, eller ved at skifte ble. Når dit barn vågner, kan du lægge det til brystet igen.

Suttebrik

Hvis intet andet har hjulpet, kan en suttebrik hjælpe til at holde barnet vågent under måltidet, fordi den giver en stærkere stimulation af ganen. Suttebrikken kan også hjælpe barnet med at lave et bedre vakuum. Men suttebrikken har også nogle ulemper: Dit barn kan blive afhængig af den stærke stimulation, så det er svært at vænne suttebrikken fra igen. Brystet bliver ikke tømt ligeså godt gennem en suttebrik, hvilket betyder, at du skal malke ud 1-2 gange i døgnet efter dit barn har spist, for at forhindre, at din mælkemængde falder til under dit barns behov.