

Stärka amningen

Ett utvecklingsarbete, tre produkter om amning

Cassandra Fredlund, Julia Krok & Jessika Syrjäla

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH) och Barnmorska (YH)

Vasa 2024

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Cassandra Fredlund, Julia Krok & Jessika Syrjälä

Utbildning och ort: Hälsovårdare YH & barnmorska YH, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Stärka amningen – Ett utvecklingsarbete, tre produkter om amning

Datum: 21.11.2024 Sidantal: 12

Bilagor: 2

Abstrakt

Amning är av stor betydelse för både barnets och mammans hälsa. Trots detta upplever många mammor utmaningar med amningen. Syftet med detta utvecklingsarbete var att skapa informativa material för att stödja mammor i amningen och förebygga problem.

Baserat på kunskapskällor utvecklades tre olika produkter: en informationsbroschyr, en visuellt tilltalande plansch och en pedagogisk video om amningsställningar. De tre produkterna ger en översiktlig bild av amning och syftar till att öka kunskapen hos ammande mammor. Broschyren behandlar grundläggande aspekter av amning, planschen lyfter fram fördelarna och videon demonstrerar olika amningsställningar.

Genom att erbjuda lättåtkomlig och visuellt tilltalande information kan dessa produkter bidra till att stödja mammor i deras amning. Förhoppningen är att öka kunskapen om amning och därigenom minska antalet amningsproblem.

Språk: Svenska

Nyckelord: Amning, amningsställningar, amningsfördelar, mamma, broschyr, plansch, video

DEVELOPMENT PROJECT

Author: Cassandra Fredlund, Julia Krok & Jessika Syrjäla

Degree Programme: Public Health Nurse & Midwife

Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: Strengthening Breastfeeding – A Development Project, Three Products About Breastfeeding

Date: 21.11.2024 Number of pages: 12

Appendices: 2

Abstract

Breastfeeding is of great importance for both the baby's and the mother's health. Despite this, many mothers experience challenges with breastfeeding. The aim of this development project was to create informative materials to support mothers in breastfeeding and prevent problems.

Based on knowledge sources, three different products were developed: an information brochure, a visually appealing poster, and an educational video on breastfeeding positions. The three products provide an overview of breastfeeding and aim to increase knowledge among breastfeeding mothers. The brochure covers the basic aspects of breastfeeding, the poster highlights the benefits, and the video demonstrates different breastfeeding positions.

By providing easily accessible and visually appealing information, these products can help support mothers in their breastfeeding journey. The hope is to increase knowledge about breastfeeding and thereby reduce the number of breastfeeding problems.

Language: Swedish

Key words: breastfeeding, breastfeeding positions, benefits om breastfeeding, mother, brochure, poster, video

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte.....	1
3	Bakgrund.....	1
3.1	Hur vet man att barnet får i sig tillräckligt?	2
3.2	Hur vet man att barnet har rätt grepp?.....	2
3.3	När börjar mjölken stiga?	3
3.4	Amningsställningar	4
3.5	Fördelar med amning.....	6
4	Metod.....	7
4.1	Datainsamling.....	7
4.2	Produktutveckling	8
4.2.1	Broschyr	8
4.2.2	Plansch.....	8
4.2.3	Video	9
5	Kritisk granskning av utvecklingsarbetet.....	9
6	Avslutning.....	10
7	Litteraturförteckning.....	11

1 Broschyr

2 Plansch

1 Inledning

I detta utvecklingsarbete har skribenterna valt att skapa tre olika produkter kopplade till amning, speciellt för förstfödorskor. Skribenterna valde att göra en video med information om olika amningsställningar, en broschyr med allmän information om amning samt en plansch med fördelar om amning. Utvecklingsarbetet innehåller information från kunskapskällor kopplade till ämnet och produkterna.

Skribenterna har valt att göra dessa tre produkter för att videon ansågs lättillgänglig, planschen iögonfallande och broschyren för att hitta information i fysiskt format. Förhoppningen är att kunna förmedla information om amning på ett enkelt och okomplicerat sätt för så många mammor som möjligt att ta del av.

2 Syfte

I vårt examensarbete var syftet att ta reda på vilka utmaningar det finns kopplade till amning samt förstfödorskors upplevelser av dessa. När vi genomförde studien märkte vi att det var många förstfödorskor som hade upplevt utmaningar med amningen. Därför valde vi att i vårt utvecklingsarbete fokusera på grunderna med amning för att minska risken att utmaningar uppstår. (Fredlund, Krok, & Syrjälä, 2024). Vi tar upp fördelar med amningen samt ger tips om olika amningsställningar. Målet med arbetet är att lyfta fram fördelar med amningen samt att informera förstfödorskor om amning för att förhindra att utmaningar uppstår. Detta kommer vi att göra genom att tillverka tre olika informativa produkter som förstfödorskor kan ha nytta av. Produkterna kommer att vara en broschyr, en plansch och en informationsvideo.

3 Bakgrund

Som grund för detta kapitel används olika kunskapskällor kopplade till ämnet. I det här kapitlet behandlas hur man vet att barnet får i sig tillräckligt, hur man vet att barnet har rätt grepp, när mjölken börjar stiga, om olika amningsställningar samt fördelar med amning.

3.1 Hur vet man att barnet får i sig tillräckligt?

Ett nyfött barn har en mycket liten magsäck, detta gör att de behöver amma små mängder ofta. Att amma 8-12 gånger/dygn, även på natten, är helt normalt och rekommenderas för ett nyfött barn. Ett tätt amningsschema kan misstro en och ge intryck av att barnet inte blir mätt, men detta naturligt för spädbarn. (Bromert, 2021)

Det finns inget facit för hur länge amningsstunderna ska vara. En del barn äter snabbt medan andra föredrar att ta det lugnt. I början kan amningen ta endast några minuter till över en halvtimme. (Falkenström A., u.d.)

Som nybliven förälder kan det vara svårt att veta när ens barn får i sig tillräckligt under amningen. Många oroar sig över att de inte ska få i sig tillräckligt utan att man märker några tecken på detta medan andra blir oroliga då de märker att barnets beteende förändras. Längden på amningarna och intervallen mellan dem kan variera vilket kan orsaka ytterligare oro. De viktigaste tecknen på att barnet får i sig tillräckligt med mjölk är att barnet växer som det ska samt att det kissar och bajsar tillräckligt. (Imetyksen tuki)

Ett barn får tillräckligt med modersmjölk då barnet äter i sin egen takt, vanligen minst 8–12 gånger per dygn. En nyfödd kissar lika många blöjor som dess ålder är i dygn. Från det att barnet är fyra dygn och framåt kissar det minst 5 gånger per dygn. Det första mörka så kallade kådbajset kommer inom två dygn från födseln och ljusnar sedan till så kallat mjölkbajs inom 3–4 dagar. Ett annat mätinstrument som kan användas då man oroar sig ifall barnet får i sig tillräckligt är vikten. Ett nyfött barns vikt ska minska med högst 10 procent från födelsevikten och ska vända uppåt under det fjärde dygnet. Vikten på ett barn som är yngre än ett halvår borde ökar med ca 150 g varje vecka. Ett annat gott tecken är att barnet suger effektivt och man ser och hör att det sväljer mjölk under amningen. (Imetyksen tuki)

3.2 Hur vet man att barnet har rätt grepp?

Barnets grepp runt bröstvårtan har stor betydelse för amningen. Det påverkar hur mycket mjölk barnet får i sig men även hur smärtsam amningen kommer att upplevas för mamman. Det är viktigt att man ger barnet tid att använda sina medfödda sökreflexer vilket oftast medför ett optimalt tag om bröstet. Då barnet har ett bra grepp stimulerar det bröstet att utsöndra bröstmjölk, det förhindrar även att komplikationer med amningen uppstår. Komplikationer kan till exempel vara att det bildas sår på bröstvårtorna, att amningen

upplevs som smärtsam för mamman eller att mjölkstockning uppstår. (Hildebrand, Barnets tag om bröstet och amningspositioner, 2020)

Vid ett optimalt grepp har barnet sin överläpp mot mammans bröstvårta, barnets haka ligger in mot bröstet och näsan är fri. Vid ett sådant grepp syns vårtgården mer ovanför barnets överläpp än vid eller under underläppen. Mamman känner eventuell smärta bara i början av amningen vid barnets första sug. Smärtan varar inte under hela amningen och förvärras inte medan amningen pågår. För att barnet ska få ett optimalt grepp runt bröstvårtan behöver det öppna munnen stort och bröstvårtan ska vara djupt inne i barnets mun. Båda läpparna ska vara utvikta mot bröstet och man ska tydligt höra att barnet sväljer och känna ett starkt sugtag. Barnets kinder ska hållas runda och inte sjunka in i munnen så att det bildas små gropar i dem. Då mjölken stigit och barnet har munnen full av mjölk brukar det hålla en kort paus innan det sväljer. Då barnet har ett bra grepp suger det lugnt och verkar nöjd vid bröstet. Efter avslutad amning ska det inte synas någon skillnad på bröstvårtan såsom att den skulle vara tillplattad eller ha ändrat färg eller form. (Imetyksen tuki)

3.3 När börjar mjölken stiga?

Mjolkproduktionen styrs av hormoner. Under graviditeten börjar kroppen producera kolostrum, den första mjölken. Efter förlossningen ökar produktionen av prolaktin, hormonet som stimulerar mjolkproduktionen. Samtidigt minskar produktionen av andra hormoner, vilket gör att mjölkkörtlarna kan börja producera mjölk.

När barnet suger på bröstet frisätts hormonet oxytocin. Oxytocin gör att mjölken kommer ut ur bröstet och det hjälper livmodern att dra ihop sig. För att upprätthålla en bra mjolkproduktion är det viktigt att amma ofta och på barnets signaler. Ju oftare barnet ammar, desto mer prolaktin produceras, och desto mer mjölk bildas. Det är därför viktigt att amma även nattetid, då kroppen producerar som mest prolaktin. (Bromert, 2021)

Det kan ta tid innan amningen kommer igång och fungerar fullt ut. Det kan ta ungefär 2-3 veckor innan mjolkproduktionen kommer igång efter förlossningen. Som nybliven mamma kan man behöva lära sig sitt och sitt barns amningstillfällen och ibland kan mamman behöva använda hjälpmedel. (Almquist-Tangen, 2023)

För att öka mjolkproduktionen är det viktigt att stimulera bröstet regelbundet. Amma ditt barn ofta, helst efter barnets signaler, och minst 8-12 gånger per dygn. Se till att barnet har

ett bra tag om bröstet och använd gärna bröstmassage under amningen för att öka mjölkflödet. Hud mot hud-kontakt med ditt barn hjälper till att öka produktionen av hormonet oxytocin, som stimulerar mjölkproduktionen. Massera bröstet försiktigt och handmjölka vid behov för att få igång mjölken. Välj amningspositioner som är bekväma för både dig och barnet, så att amningen blir en positiv upplevelse. (Bromert, 2021)

3.4 Amningsställningar

I detta avsnitt beskriv olika amningsställningar samt hur dessa utförs. De amningsställningar som tas upp är avslappnad tillbakalutande amning, vilande sidoläge, upprätt amning/koalatag, amning i position ovanför barnet, rugbyollstag, sittande amning och tvillingamning.

Avslappnad tillbakalutande amning

Denna amningsställning är en av de vanligaste amningsställningarna. Den innebär att mamma halv sitter/ligger och barnet ligger uppefter mammas bröstorg. Då barnet placeras på bröstkorgen söker det av instinkt sig till bröstvårtan och börjar suga på den. Hud mot hud kontakten gör också att amningsinstinkten stimuleras. Mamman kan ligga i sängen eller på soffan med några kuddar bakom sig så att hon inte helt ligger ner. Det är viktigt att barnet ligger i sådan ställning att den kan ha huvudet något bakåtlutat så att den kan öppna munnen bättre och ha näsan fri. (Hälsobyn, 2020)

Vilande sidoläge

Denna amningsställning lämpar sig speciellt bra för amning under natten då mamman kanske ammar i sängen. Mamma ligger på sida i sängen/soffan och barnet ligger på sida mittemot. Mamman stöder barnet med sin ena hand eller en handduk/filt bakom ryggen ifall det inte själv hålls liggande på sida. Barnets näsa ska vara i samma höjd som mammans bröstvårta så att barnet kan luta huvudet lite bakåt när det tar grepp om bröstvårtan. Barnet ska dock inte behöva svänga på huvudet till sidan för att få ett bra grepp. För att göra det ännu bekvämare kan man sätta kuddar bakom ryggen, under huvudet eller mellan benen. Denna amningsställning kan även lämpa sig bra för mammor som varit med om kejsarsnitt eftersom barnet inte behöver ligga på operationssåret. I denna position kan det även vara lättare för mamman att vila och för barnet att somna efteråt. (SIKANA, 2023)

Upprätt amning eller koala-tag

Denna amningsställning innebär att barnet sitter i upprättställning på mammans lår med ett ben på var sida om låret. Mamma sitter på en stol/i en soffa med en kudde bakom ryggen och en pall/annat under fötterna så benen kommer högre upp. Barnets näsa ska vara i höjd med bröstvårtan. Ställningen kan rekommendera åt mammor vars mjölk kommer ut i kraftiga strålar. Denna ställning fungerar kanske bättre för lite äldre barn som kan sitta själva. Ifall barnet inte själv kan sitta behöver mamman stöda barnets rygg med ena handen och barnets höft med den andra. Det är dock viktigt att barnet kan hålla upp sitt eget huvud, därför kan man vänta med att prova denna ställning till barnet är åtminstone 2 veckor gammalt. Ifall barnet lider av reflux eller har en öroninflammation kan det vara bättre för dem att amma i upprättställning. (SIKANA, 2023)

Amning i position ovanför barnet

I denna amningsställning ligger barnet på rygg och mamman står på alla fyra över barnet. Mammans bröst hänger ner i barnets mun. Ställningen är inte den bekvämaste och mest ergonomiska men den kan vara bra att använda sig av i korta perioder ifall man drabbats av mjölkstockning/mastit. Då kan bröstet vara beröringsömma och göra ont ifall barnet ligger på bröstet eller vidrör det. För vissa mammor har denna ställning även hjälpt med att frigöra blockeringen vid mjölkstockning. (Medela, u.d.)

Rugbybollstag

Sitt upprätt i en bekväm ställning, placera en kudde som stödjer ryggen och axlarna, tex en amningskudde. Sittande i denna position ska du vara avslappnad. Placera barnet på kudden i nivå med bröstvårtan, liggandes på ena sidan med magen mot dig. Du stödjer barnet underifrån med din arm, ha ett stödjande handtag om barnets skulderblad/nacke. Barnets neder del, rumpan, benen och fötterna ska vila på kudden. När barnet gapar stort, för barnet snabbt mot bröstet. Luta dig inte mot barnet eller trycka på barnets huvud, utan för barnets huvud närmare genom att trycka på barnets skulderblad. Denna position är bra för dig som tex fött barn genom kejsarsnitt, denna position undviker att lägga barnets vikt på din mage. Du har även i denna position lätt att se vad som händer och kan hjälpa barnet. (SIKANA Svenska, 2023)

Sittande amning

Sitt upprätt i en bekväm ställning, stöd upp med kuddar, tex bakom din rygg samt en amningskudde framför dig, för att sitta i en avslappnad position. Placera barnet liggandes på sidan längs din kropp så att barnets huvud/nacke vilar i ditt armveck medan resten av din arm stödjer barnets rygg och rumpa. Se till så att barnet inte placeras för högt upp på kuddarna jämfört med ditt bröst. Dina bröst ska vara i naturlig höjd och barnets näsa i höjd med bröstvårtan. Barnet ligger med ansiktet och magen mot din kropp, för att komma nära. (Hildebrand, Barnets tag om bröstet och amningspositioner, 2020)

Tvillingamning

Sätt dig i en upprätt ställning. Stöd upp med kuddar, tex en amningskudde framför dig, för att sitta i en avslappnad position. Placera barnen liggandes på sidan med kropparna längs din kropp, med deras ben och fötter bak, under dina armar. Stöd barnen med kuddar och med dina händer över deras skulderblad. Barnen ligger tätt mot din kropp, hakorna mot bröstet och näsorna fria. Om det känns svårt i början kan det vara bra att träna med ett barn i taget. (Hildebrand, Barnets tag om bröstet och amningspositioner, 2020)

3.5 Fördelar med amning

Enligt World health organisation (WHO) rekommenderas att mammor världen över ammar sina spädbarn exklusivt under de första sex månaderna för att stödja optimal tillväxt, utveckling och hälsa. Efter sex månader rekommenderas näringsrik kompletterande mat samtidigt som amningen kan fortsätta upp till två års ålder eller längre. (WHO, 2011)

I Finland är rekommendationen att helamma i 4–6 månader, och från två veckors ålder bör barnet få D-vitaminsupplement utöver bröstmjölken. Delamning föreslås fortsätta fram till ett års ålder, eller längre om det är något familjen önskar. Amning har många fördelar för både den nyfödda och mamman. För barnet är bröstmjölken en idealisk näringskälla som är anpassad för att tillgodose alla deras näringsbehov under de första månaderna. Den innehåller en perfekt balans av proteiner, fetter, vitaminer och mineraler som är lättsmälta och främjar tillväxt och utveckling. Dess sammansättning anpassas efter barnets ålder och födselveckor. (Hälsobyn, 2020)

Bröstmjölken är dessutom full av antikroppar som stärker barnets immunförsvar, vilket hjälper till att skydda mot infektioner som öroninflammation, luftvägsinfektioner och magsjuka. Det minskar även risken för allergier och astma senare i livet. Amning kan också minska risken för astma, atopiskt eksem och plötslig spädbarnsdöd, samt för olika sjukdomar som nekrotiserande enterokolit, celiaki, barndomsleukemi, fetma, diabetes och högt blodtryck senare i livet. Bröstmjölken stöder även utvecklingen av en sund tarmflora hos barnet. Prematurer får speciellt stor nytta av bröstmjolk, vilket stödjer tillväxt och ger extra skydd. Utöver de fysiska hälsofördelarna ger amning också en trygg och nära stund mellan mamma och barn. Denna nära kontakt bidrar till att skapa en stark emotionell anknytning och kan lugna barnet genom att ge en känsla av trygghet och värme. (Hälsobyn, 2020)

Efter förlossningen bidrar amning till en snabbare återhämtning för mamman genom att livmodern drar ihop sig bättre och minskar risken för efterblödning. Dessutom frigörs oxytocin vid amning, ett hormon som lindrar stress och skapar en känsla av välbefinnande, vilket gör att ammande mammor löper en mindre risk att drabbas av depression. För mamman innebär amning ytterligare hälsofördelar, som minskad risk för bröst- och äggstockscancer, samt att det hjälper kroppen att återgå till dess naturliga form efter graviditeten. Långvarig amning minskar även risken för allvarliga sjukdomar, som typ 2-diabetes, högt blodtryck, bröstcancer och äggstockscancer. Bröstmjolk är både enkel och den finns alltid tillgänglig utan att någon förberedelse behövs. Detta är både ekonomiskt och smidigt att använda. För mamman innebär det även en kaloriförbränning på upp till 500 kalorier. (Medela, u.d.)

4 Metod

I det här kapitlet beskrivs datainsamlingen och produktutvecklingen. Skribenterna har tagit hänsyn till Forskningsetiska delegationens etiska principer och plagierar inte. (Kohonen, Kuula-Luumi, & Spoof, 2019)

4.1 Datainsamling

I arbetet har skribenterna använt sig av kunskapskällor kopplade till ämnet. Skribenterna började med att söka upp material för att sedan sammanställa detta som bakgrund för utvecklingsarbetet. Sökord skribenterna har använt sig av är till exempel *olika amningsställningar, amning, mjölkproduktion, barnets grepp om bröstvårtan och fördelar med amning*.

4.2 Produktutveckling

Under denna rubrik beskriver skribenterna produkterna i utvecklingsarbetet.

4.2.1 Broschyr

Skribenterna valde att göra en broschyr med relevant information om amning speciellt utformad för förstföderskor. Broschyren innehåller grundläggande information så som allmänt om amning, hur man vet att barnet får i sin tillräckligt med mjölk, hur man vet att barnet har rätt grepp runt bröstet, kost och livsstil, hur man kan öka mjölkproduktionen och när man bör söka vård. Skribenterna sökte upp källor ämnade till patienter för att informationen ska vara lätt att förstå.

Broschyren utformades med hjälp av Canva som är ett online verktyg för grafisk design. I programmet finns tomma bottnar för broschyrer att användas där skribenterna själva fick skapa och designa. I programmet finns även ett verktyg som skapade bilder utifrån egna beskrivningar, med hjälp av detta verktyg skapades relevanta bilder till produkten. Skribenterna valde själva färgerna i broschyren och skapade layouten. Det testades många olika designers tills det hittades en som alla var nöjda med. Efter att layouten och designen skapats sammanfattades de olika källorna till en text som användes som bakgrund till arbetet. Texten gjordes till punktform och lades in i broschyren under olika rubriker så att den mest relevanta infon framkom. Efter detta gjordes ännu små detaljändringar och efter det var broschyren klar.

4.2.2 Plansch

Idén om en plansch uppkom eftersom skribenterna ville sprida kunskap och få fram de många fördelarna med amning på ett tydligt och lättillgängligt sätt. En plansch är något som snabbt förmedlar information eftersom den finns lättillgänglig på till exempel en vägg eller en anslagstavla. Planschen utformades så att den ska synas och lätt fånga blickar så att så många som möjligt blir intresserad av att ta del ut av vad som står på den.

Planschen gjordes även den med det grafiska design verktyget Canva. I programmet fanns färdigt olika storlekar på tomma planscher som kunde användas. Skribenterna valde en i storlek 21cm x 30cm där man kunde skapa sin egen design. Det skapades många olika designers innan det hittades en som alla var nöjda med. Bakgrunden blev en bild på en liten sovande baby som en av skribenterna hade fått skickat till sig av en i sin närkrets. Den som

skickade bilden gav lov till att bilden används på planschen. Då bakgrunden var klar sammanställdes en text från de källor som skribenterna hade hittat gällande fördelar med amning. Ur texten plockade de mest relevanta fördelarna med amning och sattes sedan in på planschen. Efter detta gjorde de sista ändringarna och planschen blev färdig.

4.2.3 Video

Skribenterna valde att göra en video med information om olika amningsställningar speciellt utformad för förstföderskor. Videon innehåller grundläggande information om sex olika amningsställningar samt visar hur man praktiskt kan utföra dessa amningsställningar. Skribenterna sökte upp de vanligaste amningsställningarna samt information och hur dessa ska utföras. Källor som användes var bland annat Rikshandboken, Medela och Youtube. Inför videoinspelningen lånades en docka som rekvisita för att kunna göra det så verkligt som möjligt. Materialet sammanställdes och därefter spelade skribenterna själv in en demonstrationsvideo hur amningsställningarna genomförs. Efter inspelningen användes iMovie, ett redigeringsprogram för film, för att klippa ihop inspelningarna. Text lades till för att förtydliga vad som visas och bör tänkas på gällande de olika amningsställningarna. I bakgrunden av videon lades det till en färdig ljudfil från redigeringsprogrammet. Den färdiga videon laddades upp på Youtube under namnet ”Amning i olika positioner”.

5 Kritisk granskning av utvecklingsarbetet

I detta utvecklingsarbete använde skribenterna sig av litteratursökning som en metod för att samla in data till arbetet. Detta innebär att alla tre produkterna är baserade på evidens från pålitliga källor. På grund av detta anser skribenterna att produkterna är tillförlitliga eftersom evidensbaserade data samlades in innan produkterna skapades. Skribenterna kunde även ha sökt information på olika databaser men eftersom produkterna riktar sig till patienter och inte till professionella ansågs källor som riktar sig till patienter mera lämpliga att använda. Skribenterna ville att informationen skulle vara lätt att förstå så att produkterna skulle rikta sig till rätt målgrupp. Målgruppen var speciellt förstföderskor som inte har någon erfarenhet av amning.

I skribenternas examensarbete framkom att många förstföderskor upplevde utmaningar med amningen och därför skapades produkterna för att förebygga att dessa utmaningar uppstår

(Fredlund, Krok, & Syrjälä, 2024). Produkterna finns även tillgängliga för omfödernor som någon gång upplevt utmaningar med amningen eller som tidigare har ställt sig negativa till amningen.

När skribenterna funderade på vilka typer av produkter som skulle skapas valdes en video för att förmedla information om amningsställningar, främst för att det är lättillgängligt och vem som helst som har en telefon har tillgång till den. I skribenternas examensarbete framkom det att mammor hade velat ha mera information om vilka olika amningsställningar det finns (Fredlund, Krok, & Syrjälä, 2024). Förhoppningen med videon var att mammor skulle kunna ta del av informationen och få tips om olika amningsställningar. Det är svårt att utvärdera ifall förhoppningen med videon uppnåddes men skribenterna anser ändå att de förmedlat grundläggande kunskap genom videon.

Broschyren valdes för att kunna dela ut information i fysiskt format så att så många som möjligt skulle ha tillgång till informationen. I det tidigare examensarbetet framkom att många av förstfödernorna inte hade någon kunskap om amning och därför ville skribenterna skapa något lättillgängligt som innehöll allmän information om amning (Fredlund, Krok, & Syrjälä, 2024). Skribenterna ansåg att en broschyr är lätt för mammorna att på ett och samma ställe få information om flera olika relevanta teman kopplade till amning.

Planschen valdes för att den skulle vara iögonfallande och förmedla fördelar med amning. Skribenterna valde att endast lyfta de positiva sakerna med amning och inte fokusera på eventuella utmaningar för att uppmuntra mammor till att amma. Som bakgrund till planschen valdes en bild på en baby som ligger i sin mammas famn för att väcka intresse och som passade till planschens tema. Skribenterna valde att hålla texten kortfattad för att det ska vara lätt för mammorna att förstå och läsa all information som förmedlas i planschen.

6 Avslutning

Genom produkterna vill skribenterna förmedla relevant och lättillgänglig information för så många mammor som möjligt att ta del av. Förhoppningen med arbetet är att förebygga amningsutmaningar och uppmuntra till amning. Skribenterna anser att denna typ av information är viktig att prata om med tanke på att kunskap och förberedelse kan bidra till en bättre amningsupplevelse. Framöver kan dessa produkter användas som informationsmaterial på rådgivningar och BB för att stödja blivande mammor och de som redan intagit sin roll som mamma.

7 Litteraturförteckning

- Almquist-Tangen, G. (den 10 Juli 2023). *Amning*. Hämtat från Internetmedicin: <https://www.internetmedicin.se/obstetrik-och-gynekologi/amning>
- Bromert, A. (den 3 Februari 2021). *Bröstmjölksproduktion och amningsutmaningar*. Hämtat från Rikshandboken i barnhälsovård - för professionen: <https://www.rikshandboken-bhv.se/amning-och-nutrition/brost-och-brostmjolk/brostmjolkproduktion/#section-26429>
- Falkenström A., G. S. (u.d.). *Hur ofta och länge ska man amma?* Hämtat från Libero: <https://www.libero.se/du-just-nu/artiklar1/bebis/hur-ofta-och-lange-ska-jag-amma/>
- Fredlund, C., Krok, J., & Syrjälä, J. (den 3 Juni 2024). *"Jag kände helt enkelt att jag hade misslyckats" - En kvalitativ studie om amningsutmaningar hos förstföderskor*. Hämtat från Theseus: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/864074/Fredlund_Krok_Syrjala.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hälsobyn. (den 2 11 2020). *Amningsställningar*. Hämtat från Hälsobyn.fi: <https://www.terveyskyla.fi/sv/kvinnohuset/efter-forlossningen/amning/amningsställningar>
- Hälsobyn. (den 2 november 2020). *Fördelar med amning för barnet*. Hämtat från Hälsobyn.fi: <https://www.terveyskyla.fi/sv/kvinnohuset/efter-forlossningen/amning/fordelar-med-amning/fordelar-med-amning-for-barnet>
- Hildebrand, M. (den 17 December 2020). *Barnets tag om bröstet och amningspositioner*. Hämtat från Rikshandboken i barnhälsovård - för professionen: <https://www.rikshandboken-bhv.se/amning-och-nutrition/stodja-amning---oversikt/barnets-tag-om-brosted-och-amningspositioner/#section-26006>
- Hildebrand, M. (den 17 12 2020). *Barnets tag om bröstet och amningspositioner*. Hämtat från Rikshandboken: <https://www.rikshandboken-bhv.se/amning-och-nutrition/stodja-amning---oversikt/barnets-tag-om-brosted-och-amningspositioner/>
- Imetyksen tuki. (u.d.). Hämtat från Imetyksen tuki: <https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2019/09/Sujuvan-imetyksen-merkkej%C3%A4-SV.pdf>
- Imetyksen tuki. (u.d.). *Får babyen tillräckligt med mjölk*. Hämtat från Imetyksen tuki: <https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2021/03/Saako-vauva-tarpeeksi-maitoa-RUOTSI-netti-saavutettava.pdf>
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A., & Spoof, S.-K. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprovning inom humanvetenskaperna i Finland*. Hämtat från Tenk: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf

- Medela. (u.d.). *11 olika amningsställningar*. Hämtat från Medela:
<https://www.medela.com/sv-se/amningspumpning/artiklar/amningstips/elva-amningsstallningar>
- Medela. (u.d.). *Vilka är fördelarna med amning för mammor*. Hämtat från Medela:
<https://www.medela.com/sv-se/amningspumpning/artiklar/brostmjolkens-fordelar/vilka-ar-fordelarna-med-amning-for-mammor>
- SIKANA. (den 20 april 2023). Amningsprogram - Amning i vilande sidoläge. Hämtat från <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ShDb4RqEPzY>
- SIKANA. (den 20 april 2023). Amningsprogram - så här ammar du i upprätt amning. Hämtat från <https://www.youtube.com/watch?v=4HG3C06fFW4&list=PLYexPFheoo-siFy-XlzSy1FS5eodsH4Ug&index=5>
- SIKANA Svenska. (den 20 April 2023). Amningsprogram - Amning i RUGBYBOLLSTAG. Frankrike.
- WHO. (den 15 januari 2011). *Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere*. Hämtat från World Health Organization:
<https://www.who.int/news/item/15-01-2011-exclusive-breastfeeding-for-six-months-best-for-babies-everywhere>

1 Broschyr



Allmänt om amning:

- Mjölproduktionen styrs av hormoner. Under graviditeten börjar kroppen producera kolostrum, den första mjölken.
- Ju oftare bebisen ammas, desto mer mjölk bildas. Det är därför viktigt att amma ofta, även nattetid.
- Det kan ta ungefär 2-3 veckor innan mjölkproduktionen kommer igång.
- Som nybliven mamma kan man behöva lära sig sitt och sitt barns amningstillfällen och ibland kan mamman behöva använda hjälpmedel.
- Ett nyfött barn har en mycket liten magsäck, detta gör att de behöver amma små mängder ofta.
- Att amma 8-12 gånger/dygn, även på natten, är helt normalt och rekommenderas för ett nyfött barn.
- En del barn äter snabbt medan andra föredrar att ta det lugnt. I början kan amningen ta endast några minuter till över en halvtimme.

Hur man vet att barnet får i sig tillräckligt:

- Barnet kissar lika många gånger som åldern i dygn, från 4 dagars ålder minst 5 ggr/dygn
- Det första bajset kommer inom 2 dygn och ljusnar till mjölkbajs efter 3-4 dygn
- Vikten minskar med högst 10% från födelsevikten under de första dagarna
- Barnet suger effektivt och sväljer mjölk
- Barnet verkar nöjd och mätt efteråt

Hur man vet att barnet har rätt grepp:

- Mammans bröstvårta är mot barnets överläpp, barnets haka ligger mot bröstet och näsan är fri
- Barnet öppnar munnen stort och bröstvårtan är djupt inne i munnen
- Eventuell smärta känns bara i början av amningen, vid barnets första sug
- Barnet sväljer tydligt och har ett starkt sugtag
- Barnets över- och underläppar är utvikta mot bröstet
- Bröstvårtan är inte tillplattad och har inte ändrat färg efter amningen

Kost och livsstil:

- En ammande mamma behöver ungefär 300-500 kalorier mer per dag än vanligt.
- Det är viktigt att fokusera på en näringsrik och balanserad kost som ger energi och stödjer mjölkproduktionen.
- D-vitamintillskott rekommenderas och det är viktigt att få tillräckligt med kalcium, folat och jod genom kosten.
- Ät regelbundna måltider för att undvika onödigt småätande
- Mamman behöver dricka tillräckligt, särskilt vatten, eftersom vätskebehovet ökar under amningen. Ungefär en liter extra vätska behövs under amningen.
- Kaffe och koffein bör konsumeras med måtta och alkohol undvikas.
- Rökning under amning rekommenderas starkt att undvikas, eftersom det kan påverka både mamman och barnet negativt.
- Motion är tryggt under amning och påverkar inte mjölkens kvalitet eller mängd.

Hur man kan öka mjölkproduktionen:

- Amma ofta: Följ barnets signaler och amma minst 8-12 gånger per dygn.
- Rätt amningsteknik: Se till att barnet har ett bra tag om bröstet.
- Bröstmassage: Genom att försiktigt massera bröstet under amningen kan öka mjölkflödet.
- Massera och handmjölka: Massera bröstet och handmjölka för att få igång mjölken.
- Amningspositioner: Att välja amningspositioner som är bekväma och fungerar för både mamman och barnet kan öka produktionen.



När man bör söka vård:

- Sök vård om du har svårt att få amningen att fungera eller om det gör ont att amma.
- Om du får sår på bröstvårtorna och om de inte läker inom några dagar.
- Om såren varar eller om du får feber eller smärta bör du också kontakta vården.
- Om du har hög feber, kraftiga smärtor eller ett nedsatt allmäntillstånd.
- Om du har tecken på förlossningsdepression.
- Om ditt barn inte verkar må bra eller få i sig tillräckligt med mjölk.

NOVIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Av: Cassandra Fredlund, Julia Krok & Jessika Syrjälä

Utvecklingsarbete för hälsovårdar- och barnmorske (YH)-examen

Vasa 21.11.2024

Amning

En grundläggande guide till amning



2 Plansch

Utvecklingsarbete för hälsovårdar- och barnmorske
(YH)-examen
Vasa 21.11.2024

Bröstmjolk innehåller alla näringsämnen (förutom D-vitamin) som barnet behöver för att växa och utvecklas under de första sex månaderna.

Bröstmjolkens sammansättning anpassas efter barnets ålder och födelseveckor.

Varför välja AMNING?

Bröstmjölken innehåller antikroppar och antiinflammatoriska ämnen som hjälper barnet att hålla sig friskt.

Bröstmjölken innehåller mjölksyrebakterier som stöder utvecklingen av en sund tarmflora hos barnet.

Snabbare återhämtning för mamman efter förlossningen. Livmodern drar ihop sig bättre och minskar efterblödning.

Oxytocin frigörs vid amning, vilket lindrar stress och ger en känsla av välbehag. Ammande mammor löper mindre risk att drabbas av depression.

Bröstmjolk är snabbt och enkelt – ingen förberedelse behövs, alltid tillgängligt.

NOVIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Av: Cassandra Fredlund, Julia Krok & Jessika Syrjalä