

## Täta amningsperioder



## Då baby har svårt att komma till ro vid bröstet



## Dygnsrytmer



## Fast föda



## Avvänjning



## Stöd med amningen





## EN KOMPASS som stöd för föräldrar som funderar på amning. Hur förändras amningen då babyn växer?

3

När babyn växer förändras också amningen. Sömn, vardagens rytmer och att börja med fast föda kan väcka tankar och frågor hos föräldrarna. Amning är viktigt för hela familjen och en del av babys liv ännu långt efter de första levnadsåren.

### Då babyn ständigt är vid bröstet

**Täta amningsperioder är skeden som hör babytiden till.** Babyn vill då vara vid bröstet hela tiden och försäkrar på det sättet att mjölmängden hålls tillräcklig också i fortsättning.

Täta amningsperioder kan komma då och då och de räcker vanligtvis från några dagar till en vecka.

**Täta amningsperioder är inte ett tecken på att mjölken tar slut.**

Ibland vill babyn bli ammad ofta på grund av hen är sjuk, får tänder eller för att det sker förändringar i omgivningen eller i livssituationen.

De täta amningsperioderna kan göra föräldrarna oroliga och de kan ta mycket av mammans tid. Då är stödet från närstående eller rådgivningen speciellt viktigt.

### Då babyn har svårt att komma till ro vid bröstet

**Babyn kan ha perioder då hen har svårt att greppa bröstet och komma till ro vid bröstet.** Det kan vara frågan om en utvecklingsfas där babyn är så intresserad av att följa med omgivningen att det blir flera avbrott i amningen. Det betyder ändå inte att babyn inte skulle vilja ha eller inte skulle behöva modersmjölk.

**Till en början kan man prova** att krypa till sängs och mysa tillsammans, hålla babyn i famnen, amma på natten och prova nya amningsställningar och – situationer. En orolig baby äter ofta bättre då hen är sömnig. Att ha hudkontakt och att bli buren hjälper babyn att komma till ro också under en orolig dag.

**Om situationen fortsätter är det bra att försöka utreda andra möjliga orsaker** till babys beteende, så som infektion, allergi, spant tungband eller någon annan anatomisk avvikelse i munnen. En orsak kan också vara smärta, täppt näsa, jästsvampinfektion eller att tänderna bryter fram. Ibland reagerar babyn på att mjölken rinner till för långsamt eller för snabbt. Och ibland kan orsaken till oron vara sugtekniken (suggreppet, nappanvändning eller flaskmatning).

### Att hitta en rytm för dag och natt

**En liten, några månader gammal, baby** har inte ännu utvecklat en dygnsrytm. Också en liten baby drar nytta av att dagarna är aktivare och att de innehåller bland annat utevistelse. Den övriga familjens regelbundna rytm är också bra för babyn.

**Den lite större babyn, som närmar sig ett halvt år,** drar nytta av att man redan från morgonen skapar en tydlig dygnsrytm med regelbundna åldersanpassade måltider, umgänge och utevistelse.

**Det är normalt att babyn vaknar flera gånger under natten för att amma.** Då babyn växer börjar föräldrarna vanligtvis lära sig när babyn behöver mat och när hen behöver tröst under natten. Som tröst kan man förutom bröstet också försöka erbjuda andra alternativ för att babyn ska komma till ro och somnar om. Föräldrarna kan t.ex. prova på att smeka babyn eller att lägga handen lugnande på babyn.

**Att hålla babyn vaken eller att väcka babyn från hans dagsömn ökar inte mängden nattsömn.** Man har inte heller kunnat konstatera att introducerandet av fast föda skulle ha någon effekt på kvaliteten på babys nattsömn.

### Då det är dags att börja med fast föda

För en frisk, fullgånge baby **räcker modersmjölken som näring** under de första sex månaderna. **Vid 4–6 månaders ålder** börjar man ge smakprover enligt babys intresse. Babyn är mogen att äta fast föda då hen kan sitta stadigt och själv kan föra mat till munnen. Till en början är smakproven pyttesmå eller max 1–2 tsk. Babyn får delta i familjens gemensamma måltider. **Från 6 månaders ålder** erbjuder man babyn mångsidigt olika födoämnen för att trygga babys näringsintag. Babyn får äta själv med händerna. Ju mångsidigare en baby äter, desto mindre är chansen att hen ska utveckla allergier senare i livet.

**Efter övergången till fast föda fortsätter** amningen efter babys behov. Erbjud babyn bröstet först och sedan den fasta födan. Modersmjölken är barnets huvudsakliga näringskälla under det första levnadsåret. **Amningen kan fortgå så länge familjen önskar.** Modersmjölken är rik på näringsämnen och skyddar mot infektioner också efter 12 månader.

Läs mer om näringsrekommendationerna i Tillsammans kring matbordet (THL, 2016).

### Då det är dags för avvänjning

**En lyckad avvänjning sker gradvis i enlighet med mammas amningsönskemål,** gärna som en lång process. Då babyn minskar på amningsgångerna minskar också mjölmängden efterhand. Oftast lämnar man bort de viktigaste amningsstunderna till sist.

**Man minskar på amningen i en takt som passar både mamman och babyn,** en amningsstund åt gången. Ju långsammare man kan avsluta amningen, desto bättre är det för både mamman och babyn.

**Babyn måste anpassa sig till den nya situationen** både näringsmässigt, immunologiskt och psykologiskt.

**För bröstet är det bra att avvänjningen sker gradvis** då det minskar risken för bröstinflammation.

**Barnets naturliga avvänjningsålder är 2–7 år.**

### Var får jag hjälp och stöd med amningen?

I bästa fall är amningen en resa med flera olika skeden – ibland också utmaningar. Också efter de första amningsveckorna kan det uppstå situationer då det finns behov av att fundera över hur amningen fungerar.

**Partnern och andra närstående** är det viktigaste stödet i amningen också då amningen fortgår en längre tid – uppmuntran och respekt är ofta vad mamman behöver!

**Rådgivningen och förlossningssjukhuset** handleder familjer i alla tänkbara amningsfrågor. Hör dig för om vilken sorts hjälp och stöd det egna områdets rådgivning erbjuder och när man bör vända sig till sjukhuset.

**Imetyksen tuki ry:s utbildade stödmammor** erbjuder värdefull information och hjälp per telefon, via Facebook-grupper, nätsidor och amningsstöddgrupper. I början av amningen kan man också få stöd av **en doula**.

**Av en privat amningshandledare** kan man få hjälp direkt hem.

**På sjukhusen och på rådgivningarna** delas ofta ut skriftligt och elektroniskt material om amning – de kan vara nyttiga att ha nära till hands.