

Vanliga frågor för mammor: Amning och pumpning under Covid-19-perioden

Bröstmjök är den bästa näringskällan för barn och skyddar dem mot sjukdomar.^{1,2} Bröstmjök från smittade mammor innehåller inget aktivt nytt coronavirus,^{3,4} men däremot innehåller det antikroppar mot viruset.^{5,6} Fördelarna med amning väger tyngre än de potentiella risker som förknippas med Covid-19.^{1,2,7,8}

	Är det säkert att amma om jag är/misstänker att jag är sjuk i Covid-19?	JA ⁸
	Är det säkert att ge barnet utpumpad bröstmjök om jag är eller misstänker att jag är sjuk i Covid-19?	JA ⁸
	Är det säkrare att ge ersättning om jag är eller misstänker att jag är sjuk i Covid-19?	NEJ ⁸
	Är det säkert att fortsätta ha hud-mot-hud-kontakt med barnet om jag är eller misstänker att jag är sjuk i Covid-19?	JA ⁸
	Är det säkert att ge mitt barn pastöriserad bröstmjök från en mjölkbank på en neonatal intensivvårdsavdelning?	JA ⁴
	Är det säkert att ge min utpumpade mjök till mitt sjuka eller för tidigt födda barn på en neonatal intensivvårdsavdelning om jag är eller misstänks vara sjuk i Covid-19?	JA ⁷

Stödjer amning.⁸

Vid födseln och på sjukhuset

- Initiera amning inom den första timmen efter födseln
- Se till att hud-mot-hud-kontakt sker så snart som möjligt
- Fortsätt att följa rekommenderade riktlinjer för rengöring av pumpningsutrustning

När det gäller spädbarn och småbarn ska du fortsätta amma och införa säkra och hälsosamma kompletterande måltider vid sex månaders ålder⁸

Mammor och barn ska inte hållas åtskilda på grund av bekräftade/misstänkta fall av COVID-19⁹

Så ser du till att du och ditt barn är säkra under coronaperioden

De tre stegen:¹

- **ANVÄND** ansiktsmask under amning
- **TVÄTTA** händerna med tvål och vatten innan och efter att du rör vid barnet
- **TORKA AV** och desinficera ytor regelbundet

Vanliga frågor för mammor: Användbara tips för att du ska känna dig trygg med din amning

När du börjar amma kanske du tror att du inte producerar tillräckligt med mjölk. Under de första dagarna är det normalt att bara producera små mängder.¹⁻⁴ Från omkring tre dagar efter förlösningen börjar dina mjölkvolymerna att öka i snabb takt.^{3,4}

Det är anledningen till att barn ofta går ned i vikt i början för att sedan börja gå upp igen när de får i sig mer mjölk. Barnet ska ha återfått sin födelsevikt eller ha överskridit den vid omkring 14 dagars ålder och ska fortsätta gå upp i vikt med omkring 150 g – 250 g per vecka tills det blir tre – fyra månader.^{3,4}



Hur ofta ska ett barn äta under de första fyra veckorna – vad är normalt?

Det kanske känns som om barnet alltid är hungrigt, men faktum är att nyfödda barn kan äta tio till tolv gånger per dygn. Det är naturens sätt att stimulera dina bröst så att de fortsätter producera tillräckligt stora mjölkvolymerna.^{7,8} Om barnet växer, bajsar och kissar som förväntat är allt förmodligen precis som det ska.



Hur vet jag att mitt barn får i sig tillräckligt med mjölk?

Ett sätt att ta reda på om barnet får i sig tillräckligt med mjölk är att hålla koll på antalet blöjor. Så här många kiss- respektive bajsblöjor bör du förvänta dig per dag:^{5,9}

	Dag 1–2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 – vecka 6
Kissblöjor	1–2 	3+ 	4+ tunga 	5+ tunga 
Bajsblöjor	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Bajsets utseende	Bajs med mekonium (barnbeck): svart och klabbigt, blir gradvis brunare och mindre klabbigt.	Grönbrunt till brungult. Inte längre klabbigt.	Gult. Kornig konsistens, löst och vattnigt.	Gult. Kornig konsistens, löst och vattnigt.

Från vecka sex fortsätter ammande barn att producera minst fem tunga kissblöjor per dag. I det här skedet bajsar vissa barn mer sällan, men större mängder under ett dygn. Bajset kommer att se ut på samma sätt från och med nu fram till dess att du börjar ge barnet fast föda.^{5,9}



Hur ökar jag min mjölkproduktion om barnet inte uppfyller förväntningarna ovan?



Kontrollera barnets suggrepp
En expert kan närvara vid ett amningstillfälle och hjälpa till med suggreppet om det behövs.¹⁰



Amma oftare
Äta eller fler amningstillfällen under ett dygn⁷⁻⁹ – det är normalt att vissa av dessa tillfällen inträffar på natten.



Håll barnet hud-mot-hud
Förutom att det gör er båda lugnare ökar det också förekomsten av det hormon som bidrar till att bröstmjölken flödar.¹⁰



Pumpa efter varje amningstillfälle
Denna tillfälliga åtgärd kan bidra till att öka din mjölkproduktion.^{6,10}

KOM IHÅG: Även om perioder av frekvent amning och oro hos barnet är normalt kan det vara värt att kontakta vården om barnet äter konstant och aldrig verkar bli mätt.



Vad ska jag göra om jag har ömma bröstvårtor?¹¹⁻¹³

- Ta kontakt med en professionell amningsrådgivare för att kontrollera barnets suggrepp under amning och eventuella tecken på för kort tungband hos barnet
- Pumpa ur lite mjölk på bröstvårtorna efter amning
- Smörj in bröstvårtorna med ultrarent lanolin av medicinsk kvalitet, som till exempel Purelan
- Diskutera med en amningsspecialist kring om ett amningsvårtskydd skulle kunna vara till hjälp för dig
- Om du inte kan fortsätta med amningen för att bröstvårtorna behöver läka är det viktigt att du håller mjölkproduktionen igång genom frekvent pumpning (minst åtta gånger per dygn) tills barnet kan börja helamma igen



Vad ska jag göra om jag är för sjuk i Covid-19 för att orka amma?

Om du är för sjuk för att orka amma är det bästa om du kan pumpa ur mjölk och låta någon annan i familjen mata barnet med den.^{14,15}