




Vanlige spørsmål for mødre: Amming og pumping under COVID-19


Brystmelk er den beste næringskilden for babyer og beskytter dem mot sykdom.^{1,2} Brystmelken til mødre med infeksjon inneholder ingen aktive nye koronavirus^{3,4} men kan inneholde antistoffer mot den.^{5,6} Fordelene ved amming er viktigere enn de potensielle farene som er knyttet til COVID-19.^{1,2,7,8}


 Er det trygt å amme hvis jeg har eller mistenker at jeg har COVID-19? **JA**⁸

 Er det trygt å gi nypumpet brystmelk hvis jeg har eller mistenkes å ha COVID-19? **JA**⁸

 Er det trygt å gi morsmelk-erstatning hvis jeg har eller mistenkes å ha COVID-19? **NEI**⁸

 Er det trygt å fremdeles holde babyen med hud-mot-hud-kontakt hvis jeg har eller mistenker at jeg har COVID-19? **JA**⁸

 Er pasteurisert donorbrystmelk fra en melkebank trygg å gi til babyen på nyfødtintensivavdelingen? **JA**⁴

 Er det trygt å gi utpumpet melk til min syke eller premature baby på nyfødtintensivavdelingen hvis jeg har eller mistenker at jeg har COVID-19? **JA**⁷

Støtting av amming.⁸

Ved fødselen og på sykehuset

- Start ammingen i løpet av den første timen etter fødselen
- Gjennomfør hud-mot-hud-kontakt så raskt som mulig
- Fortsett å følge anbefalte rengjøringveiledninger for pumpeutstyret

Fortsett ammingen av barnet, og introduser trygg og sunn komplementær mat når barnet er 6 måneder gammelt⁸

Mødre og babyer bør ikke adskilles på grunn av bekreftet/mistenkt COVID-19⁹

Slik holder du deg og babyen trygg under COVID-19

De tre trinnene:¹

- **BRUK** ansiktsmaske under ammingen
- **VASK** hender med såpe før og etter berøring av babyen
- **TØRK AV** og desinfiser overflatene regelmessig

Vanlige spørsmål for mødre: Nyttige tips for ammeselvtillitt

Når du begynner å amme, kan det hende du tror at du ikke produserer nok melk. Det er vanlig å bare produsere små mengder de første dagene.¹⁻⁴ Fra omtrent den tredje dagen etter fødselen begynner mengden av melk å øke raskt.^{3,4}

Det er derfor babyer normalt går ned i vekt den første tiden, men går opp i vekt når de begynner å drikke mer melk. Babyen skal være tilbake til fødselsvekten eller veie mer når den er 14 dager og fortsette å øke i vekt med cirka 150 til 250 g i uken til babyen er tre til fire måneder.^{3,4}



Hvor ofte skal en baby ammes de første fire ukene, hva er normalt?

Det kan også virke som babyen alltid er sulten. Men nyfødte kan spise 10 til 12 ganger i døgnet – det er naturens måte å stimulere brystene på, slik at de fortsetter å produsere gode melkevolum.^{7,8} Hvis babyen vokser og gir skitne bleier som forventet, går det sannsynligvis helt fint.



Hvordan vet jeg at babyen får nok melk?

Du kan sikre at babyen drikker nok melk ved å se på babyens avføring. Dette er hvor mange våte og skitne bleier du kan forvente hver dag.^{5,9}

	Dag 1–2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 – uke 6
Våte bleier	1–2 	3+ 	4+ tunge 	5+ tunge 
Skitne bleier	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Avføringens utseende	Mekonium: sort og klebrig, blir gradvis brunere og mindre klebrig.	Grønnbrun til brungul, ikke lenger klebrig.	Gul. Kornet tekstur, løs og vandig.	Gul. Kornet tekstur, løs og vandig.

Fra uke seks fortsetter brystbarn å ha fem eller flere tunge, våte bleier i døgnet. På dette stadiet har noen færre men større bleier med avføring på 24 timer. Avføringen vil fortsette å se lik ut til du begynner med fast føde.^{5,9}



Hvordan øker jeg melkeproduksjonen min hvis babyen ikke møter forventningene over?



Kontrollere babyens sugetak
En ekspert kan observere en amming og hjelpe til med sugetaket hvis det er nødvendig.¹⁰



Øke ammefrekvensen
Åtte eller flere i døgnet⁷⁻⁹ – det er normalt at noen av disse ammingene skjer om natten.



Holde babyen hud-mot-hud
I tillegg til å skape ro for deg og babyen styrker dette hormonet som hjelper til med brystmelkstrømmen.¹⁰



Pumping etter hver matning
Dette midlertidige tiltaket kan også bidra til å øke melkeproduksjonen.^{6,10}

HUSK: Selv om det er normalt med hyppige amninger og perioder med uro, er det verdt å få det sjekket hvis babyen din spiser konstant og aldri virker mett.



Hva skal jeg gjøre hvis jeg har såre brystvorter?¹¹⁻¹³

- Opsøk profesjonell ammehjelp for å sjekke babyens sugetak under ammingen og tegn på kort tungebånd.
- Pump ut noe av melken på brystvortene etter matning.
- Etter matinger bruker du ultraren lanolin av medisinsk kvalitet, som Purelan, på brystvortene.
- Diskuter med en ammeveileder om et contact brystskjold kan være til hjelp for deg.
- Hvis du ikke kan fortsette ammingen for å la brystvortene leges, må du sørge for å opprettholde melkeproduksjonen med hyppig pumping (minst åtte ganger i døgnet) til babyen er tilbake på fullamning igjen.



Hva bør jeg gjøre hvis jeg ikke er frisk nok til å amme mens jeg har COVID-19?

Hvis du ikke er frisk nok til å amme, kan du ideelt sett pumpe ut melken og få et annet familiemedlem til å mate babyen.^{14,15}