




Ofte stillede spørgsmål til mødre: Amning og udpumpning under COVID-19


Brystmælk er den bedste ernæringskilde for spædbørn og beskytter dem mod sygdom.^{1,2} Brystmælk fra smittede mødre indeholder ikke aktiv ny coronavirus^{3,4}, men det indeholder antistoffer mod det.^{5,6} Fordelene ved amning opvejer de potentielle risici, der er forbundet med COVID-19.^{1,2,7,8}


 Er det sikkert at amme, hvis jeg er smittet eller formodet smittet med COVID-19? **JA**⁸

 Er det sikkert at give udpumpet brystmælk, hvis jeg er smittet eller formodet smittet med COVID-19? **JA**⁸

 Er det mere sikkert at give modernælkserstatning, hvis jeg er smittet eller formodet smittet med COVID-19? **NEJ**⁸

 Er det sikkert stadig at holde mit barn hud mod hud, hvis jeg er smittet eller formodet smittet med COVID-19? **JA**⁸

 Er pasteuriseret donorbrystmælk fra en mælkebank sikkert at give til mit barn på neonatalafdelingen? **JA**⁴

 Er det sikkert at give min udpumpede mælk til mit syge eller for tidligt fødte barn på neonatalafdelingen, hvis jeg er smittet eller formodet smittet med COVID-19? **JA**⁷

Understøttelse af amning.⁸

Ved fødslen og på hospitalet

- Igangsæt amningen inden for den første time efter fødslen
- Øv hud mod hud-kontakt så hurtigt som muligt
- Fortsæt med at bruge de anbefalede retningslinjer for rengøring af pumpeudstyr

For spædbørn og småbørn fortsættes amning, og der introduceres supplerende mad, der er sikkert at spise og sundt, ved 6-måneders alderen⁸

Mødre og spædbørn bør ikke adskilles på grund af bekræftet/formodet COVID-19⁹

Sådan passer du godt på dig selv og dit barn under COVID-19


De tre trin:¹

- **BÆR** mundbind under amning
- **VASK** hænder med sæbe før og efter fysisk kontakt med barnet
- **AFTØR** og desinficér overflader ofte

Ofte stillede spørgsmål til mødre: Nyttige tips til bedre selvtillid i forhold til amning

Når du begynder at amme, synes du måske, at du ikke producerer ret meget mælk. Men de første par dage er det helt normalt kun at producere små mængder.¹⁻⁴ Cirka tre dage efter fødslen begynder din mælkemængde at stige hurtigt.^{3,4}

Det er derfor, spædbørn ofte taber sig til at begynde med og tager på igen, efterhånden som de drikker mere mælk. Når dit barn er 14 dage gammelt, bør det være tilbage på sin fødselsvægt eller over, og det skal fortsætte med at tage cirka 150-250 g på om ugen indtil 3-4-måneders alderen.^{3,4}



Hvor ofte skal en baby spise i de første fire uger, hvad er normalt?

Det virker måske, som om dit barn altid er sultent, men nyfødte kan spise 10 til 12 gange i døgnet – det er naturens måde at stimulere dine bryster på, så de bliver ved med at producere den rette mængde mælk.^{7,8} Hvis dit barn vokser og leverer de bleer, man forventer, går det hele sandsynligvis lige efter planen.




Hvordan ved jeg, om mit barn får nok mælk?


Ved at kigge på antallet af våde bleer og afføringer kan du holde øje med, om dit barn drikker nok mælk. Her ses, hvor mange våde og beskidte bleer du skal forvente hver dag:^{5,9}

	Dag 1 til 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 til uge 6
Våde bleer	1-2 	3+ 	Over 4 tunge 	Over 5 tunge 
Beskidte bleer	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Afføringens udseende	Mekonium: Sort og klæbrigt, bliver gradvist mere brunligt og mindre klæbrigt.	Grøn-brunt til brun-gult. Ikke længere klæbrigt.	Gult. Grynet tekstur, løst og vandet.	Gult. Grynet tekstur, løst og vandet.


Fra uge seks vil børn, der bliver ammet, fortsætte med at levere fem eller flere tunge, våde bleer om dagen. Nogle børn vil på dette tidspunkt have færre, men større, daglige afføringer. Afføringen ændrer ikke udseende, før du begynder at give barnet fast føde.^{5,9}




Hvordan øger jeg min mælkeproduktion, hvis mit barn ikke opfylder ovennævnte forventninger?




Kontrollér, om dit barn får ordentligt fat
En ekspert kan observere amningen og hjælpe med at sikre, at barnet får rigtigt fat i brystvorten.¹⁰



Hyppigere madning
Otte gange eller derover i løbet af 24 timer⁷⁻⁹ – og det er almindeligt, at nogle af madningerne finder sted om natten.




Hud mod hud-kontakt med dit barn
Udover, at det virker beroligende på jer begge to, styrker det også det hormon, der hjælper med dit mælkeflow.¹⁰



Pumpning efter hver madning
Denne midlertidige løsning kan hjælpe med til at forbedre din mælkeproduktion.^{5,10}

HUSK: Selvom det er helt normalt med hyppig madning og urolige perioder, er det en god ide at få tingene tjekket, hvis dit barn aldrig virker mæt og tilpas.



Hvad skal jeg gøre, hvis jeg har ømme brystvorter?¹¹⁻¹³

- Søg hjælp hos en ammerådgiver for at få tjekket, om dit barn får ordentligt fat ved amning og for tegn på for stramt tungebånd
- Udpump lidt mælk på dine brystvorter efter amningerne
- Brug ultraren lanolin i medicinsk kvalitet, f.eks. Puralan, på dine brystvorter efter amningerne
- Drøft med en ammerådgiver, om en Contact ammebrik kan være en hjælp for dig
- Hvis du er nødt til at afbryde amningen for at lade dine brystvorter hele, skal du sørge for at opretholde din mælkeproduktion med hyppig udpumpning (mindst otte gange i døgnet), indtil dit barn fuldammer igen



Hvad skal jeg gøre, hvis jeg er for syg til at amme, mens jeg har COVID-19?

Hvis du er for syg til at amme, er det bedste at udpumpe din mælk og få et andet familiemedlem til at give din mælk til dit barn.^{14,15}

Kildehenvisninger: 1 Ballard O, Morrow AL. *Pediatr Clin North Am.* 2013; 60(1):49-74. 2 Santoro W et al. *J Pediatr.* 2010; 156(1):29-32. 3 Saint L et al. *Br J Nutr.* 1984; 52(1):87-95. 4 Neville MC et al. *Am J Clin Nutr.* 1988; 48(6):1375-1386. 5 Wambach K, Riordan J (Eds.) *Breastfeeding and human lactation.* 5th ed. 2016. 6 Schanler RJ. (Ed.) *Breastfeeding handbook for physicians.* 2nd ed. 2013. 7 Kent JC et al. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2012; 41(1):114-121. 8 Salaria EM et al. *Lancet.* 1978; 2(8100):1141-1143. 9 Lawrence RA, Lawrence RM (Eds.) *Breastfeeding. A guide for the medical profession.* 7th ed. 2011. 10 Kellams A et al. *Breastfeed Med.* 2017; 12:188-198. 11 Cadwell K. *J Midwifery Womens Health.* 2007; 52(6):638-642. 12 Kent JC et al. *International journal of environmental research and public health.* 2015; 12(10):12247-12263. 13 Buck M et al. *Australian family physician.* 2015; 44(3):127-132. 14 UNICEF; 2020 [cited 2020 Jul 21]. Available from: <https://www.unicef.org/eap/breastfeeding-during-covid-19>. 15 UNICEF; 2020. Available from: <https://www.unicef.org/coronavirus/breastfeeding-safely-during-covid-19-pandemic>.