

Philips Avents faktablad om amning

- **WHO:s rekommendationer**

För att säkerställa en optimal tillväxt, utveckling och hälsa hos barnet, rekommenderar WHO (World Health Organization) att amning börjar inom en timme efter födseln och att barnet helammas tills det är sex månader.¹

- **Utmaningar mammor ställs inför**

Upp till 60 % av de ammande kvinnorna slutar amma tidigare än de vill.² Det finns en mängd skäl till detta: vissa upplever problem med barnets diande eller sugteknik, vilket kan orsaka smärta eller obehag under amningen. Andra tror att de inte producerar tillräckligt med mjölk. Andra drabbas av medicinska problem eller väljer att gå tillbaka tidigt till arbetet.^{2,3}

- **Sjuk- och hälsovårdspersonalens viktiga roll**

Forskning har visat att mammor är mer benägna att sluta amma om de saknar praktiskt stöd från sjuk- och hälsovårdspersonalen vid kritiska tillfällen.⁴ Kvinnor gagnas av sjuk- och hälsovårdspersonal som förstår de praktiska dilemman som många kvinnor ställs inför och som ger råd som stärker kvinnornas självförtroende.⁴ Kvinnor tenderar att värdesätta sjuk- och hälsovårdspersonal med en verklighetsförankrad approach till matningsutbildning och som samarbetar med familjen för att skraddarsy matningslösningar efter deras behov.⁴

- **Avkoppling, mjölmängd och -flöde**

Mjölmängden och -flödet är nära kopplat till moderns psykologiska välbefinnande och stressnivåer.^{5,6,7} I en studie utförd av Philips Avent 2014, pumpade mammor ut signifikant mer mjölk efter att först ha ägnat 10–15 minuter åt andningsövningar eller till att lyssna på musik.⁸ Det har även visat sig att amning eller utpumpning av mjölk i en lugn, avkopplande, ändamålsenligt byggd miljö med en hemmalik atmosfär förbättrar amningsupplevelsen.⁹

- **Avskildhet och komfort**

En studie från 2012 visade att 1 av 10 kvinnor slutar amma eftersom hon tycker att det känns obehagligt att amma utanför hemmets avskildhet.³ I en annan studie med förvärvsarbetande mammor framkom att över 30 % skulle uppskatta tillgång till ett speciellt rum där de kunde pumpa ut mjölk.¹⁰ En studie bland mammor på BB-avdelningar visade att amning eller utpumpning av mjölk i en lugn och ändamålsenligt byggd miljö med en hemlik atmosfär underlättade amningen eftersom mammorna kände sig mer avspända.⁷

- **Återgång till arbetet**

Studier visar att nyblivna mammor som går tillbaka till arbetet möter ett stort antal hinder om de väljer att fortsätta amma: det gäller allt från kollegornas attityder och längden på mammaledigheten till utmaningar i form av skiftarbete och timlön.¹¹ Dessa faktorer bidrar till att en av fem mammor i USA³ och 1 av 10 mammor i Europa² slutar amma när de börjar arbeta igen.

¹WHO. 1 augusti 2013: Finns på: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counseling> (accessed Feb 2017)

²Odom EC, et al. Reasons for earlier than desired cessation of breastfeeding. *Pediatrics* 2013;131:e726

³De Jager M, et al. Barriers to Breastfeeding – A Global Survey on Why Women Start and Stop Breastfeeding. *Eur Obstet Gyn Suppl* 2012;25–30

⁴Hoddinott P, et al. A serial qualitative interview study of infant feeding experiences: idealism meets realism. *BMJ Open* 2012;2:e000504

⁵Lau C. Effects of stress on lactation. *Pediatr Clin North Am* 2001;48:221–234

⁶Newton M, et al. The let-down reflex in human lactation. *J Pediatr* 1948;33:698–704

⁷Ueda T, et al. Influence of psychological stress on suckling-induced pulsatile oxytocin release. *Obstet Gynecol* 1994;84:259–262

⁸Philips Avent Relaxation Study. Data on file.

⁹Hauck YL, et al. A qualitative study of Western Australian women's perceptions of using a Snoezelen room for breastfeeding during their postpartum hospital stay. *Int Breastfeed J* 2008;3:20. doi:10.1186/1746-4358-3-20

¹⁰Iellamo A, et al. Working mothers of the World Health Organization Western Pacific offices: lessons and experiences to protect, promote, and support breastfeeding. *J Hum Lact* 2015;31:36–3

¹¹Johnston ML, et al. Barriers and facilitators for breastfeeding among working women in the United States. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 2007;36(1):9–20