

Jeg har ikke mælk nok!

Af Louise Nabe, indehaver af Careforbirth.dk, doula og sygeplejerske.

Er du nu også sikker på at du har for lidt mælk?

Først og fremmest, er du så sikker på at du ikke har nok mælk? Jeg møder meget ofte mødre, der tror at de ikke har mælk nok til at mætte deres barn. Men det er sjældent tilfældet. Hvis dit barn tager på, som det skal, udelukkende på modermælk, så har du ikke et problem med din mælkeproduktion.

Det er vigtigt at bemærke, at fornemmelsen i brystet, din babys adfærd, hyppigheden af amningen, fornemmelsen af nedløbsrefleks eller den mængde mælk, du kan pumpe ud ved malkning, ikke er afgørende for, om du har nok mælk til din baby.

Er baby blevet vejet fornyligt? Måske er der gået nogle uger siden sidst? Hvis din baby har et tilstrækkeligt antal våde og beskidte bleer og ellers er i trivsel, er de følgende punkter ikke ensbetydende med, at du har for lidt mælk.

- Dit barn ammer ofte. Modermælk fordøjes hurtigt (normalt hver 1,5-2 timer), så ammebabyer skal spise oftere end MME-ernærede babyer. Mange børn har et stort behov for at sutte. Desuden har baby ofte brug for kontinuerlig kontakt med mor for at føle sig trygge. Alt dette er normalt, og du kan ikke 'overforkæle' dit barn ved at opfylde disse behov.
- Dit barn øger pludselig hyppigheden og/eller varigheden af amningerne. Dette er ofte et appetitspring. Baby ammer mere (dette kan normalt vare et par dage til en uge), hvilket øger din mælkeproduktion. Tilbyd ikke baby erstatning når dette sker, da det blot vil informere din krop og dit bryst om, at barnet ikke behøver den ekstra mælk, og din mælkeproduktion vil falde.
- Dit barn ammer oftere og er 'utidigt' om aftenen.
- Dit barn ammer ikke så længe hun gjorde tidligere. I takt med at babyer bliver ældre og bedre til amme, bliver de mere effektive ved brystet.
- Dit barn er 'utidigt'. Mange babyer har sådan et tidspunkt på dagen - ofte om aftenen, hvor man som forældre ikke føler, at man kan gøre noget for at trøste sit barn. Nogle babyer er sådan det meste af tiden. Dette kan der være mange årsager til, og nogle gange går det i sig selv, før du finder årsagen :-)
- Dit barn nærmest sluger en flaske erstatning eller udpumpet mælk efter amning. Mange børn vil gerne tage en flaske, selv efter de er blevet fyldt godt op ved brystet. Læs mere allernederst i dette blogindlæg om, hvorfor barnet kan gøre dette (der bliver ofte tilbudt en flaske i forbindelse med

barnets 'utidighed' om aftenen, i ren frustration fra forældrenens side). Hvis du jævnligt supplerer efter amning, vil din mælkproduktion falde.

- Dine bryster lækker ikke mælk, lækker kun lidt, eller stopper med det. At lække mælk har intet at gøre med lav mælkeproduktion. Det stopper ofte efter din mælkproduktion har tilpasset sig dit barns behov.
- Dine bryster føles pludselig blødere. Igen, dette sker normalt efter din mælkproduktion har tilpasset sig dit barns behov.
- Du mærker aldrig nedløbsrefleksen, eller den synes ikke så stærk som før. Nogle kvinder mærker den aldrig. Dette har intet at gøre med, at have nok mælk.
- Du kan kun pumpe meget lidt eller ingen mælk med håndpumpe eller malkemaskine. Den mængde mælk, du kan pumpe ud, er ikke en nøjagtig måling af den mælk der er til rådighed til din baby. En baby med en korrekt og effektiv sutteteknik, kan få mælk fra dit bryst meget mere effektivt end nogen pumpe. Desuden er pumpning er en erhvervet færdighed (anderledes end amning), og kan være meget afhængig af, hvilken type pumpe du bruger. Nogle kvinder, der har rigeligt med mælk kan ikke få mælk ud, når de pumper. Desuden er det meget almindeligt og normalt at den udpumpede mælkemængde vil falde over tid.

Hvad skal jeg gøre hvis jeg er bekymret for min mælkemængde?

Hvis du er bekymret for din mælkemængde, vil det være en god idé at kontakte din sundhedsplejerske eller en erfaren ammerådgiver. Hvis dit barn ikke tager på i vægt eller taber sig, er du nødt til at kontakte din sundhedsplejerske eller læge, da det er muligt, at det er en medicinsk tilstand der ligger til grund for dette. Supplering kan blive nødvendig til babyer, der taber sig, indtil din mælkeproduktion stiger. Hvis supplering er nødvendigt, at det bedst at supplere med din egen udpumpede mælk.

Potentielle årsager til 'for lidt mælk'.

Disse ting kan forårsage eller bidrage til en lav forsyning af mælk:

- Supplement. Amning er en udbud & efterspørgsels-proces. Mælk produceres i takt med at din baby ammer, og den mængde mælk hun ammer, fortæller din krop, hvor meget mælk der er påkrævet. Hver flaske med erstatning som du tilbyder dit barn, fortæller din krop at den skal producere så meget mindre mælk.
- Flaskepræference. En flaske kræver en anden sutteteknik end amning, og det er lettere for dit barn at få mælk fra en flaske. At tilbyde en flaske, kan enten medvirke til at din baby får svært ved at

sutte på brystet, eller det kan resultere i, at baby foretrækker den konstante hurtigere strøm af mælk fra flasken.

- Sutter. Sutter kan påvirke babys sutteteknik. De kan også reducere mængden af tid, dit barn tilbringer ved brystet, og det kan være medvirkende til at din mælkproduktion falder.
- Suttebrikker kan være et nyttigt redskab i nogle tilfælde, men de kan også være grund til, at dit bryst bliver stimuleret mindre effektivt og at der bliver fjernet mindre mælk end hvis der blev ammet direkte på brystet. Det kan forstyrre udbud & efterspørgsel-processen.
- Planlagte amninger efter skema kan forstyrre udbud & efterspørgsels-processen og kan føre til et reduceret udbud. Nogle gange kan det komme til udtryk flere måneder senere i stedet for lige i starten. Am din baby, når hun er sulten.
- Søvnig baby. I de første par uger er nogle babyer meget søvnige og beder kun om at amme sjældent og i korte perioder. Indtil barnet vågner op og begynder at amme godt, ammes barnet mindst hver 2. time i løbet af dagen og mindst hver 4. time om natten for at etablere og optimere din mælkeproduktion.
- At afbryde amninger. Afbrydelse af en amning før dit barn selv afslutter måltidet, kan forstyrre udbud og efterspørgsels-processen. Din mælks fedtindhold stiger senere i det enkelte måltid og det hjælper din baby til at tage på i vægt, og holde sig mæt i længere tid.
- Tilbyder du kun ét bryst ad gangen? Det er fint, hvis mælkemængden i det ene bryst kan mætte dit barn og hvis hun tager på og trives. Hvis du forsøger at øge din mælkproduktion, så lad barnet afslutte ved det ene bryst, og tilbyd derefter det andet.
- Sundhedsmæssige eller anatomiske problemer med baby (herunder, gulsot, for kort tunge- eller læbeband, etc.) kan forhindre baby i at fjerne tilstrækkelig med mælk fra brystet, og dermed falder mælkemængden.
- Mors sundhed (ukontrolleret anæmi eller hypothyroidisme, postpartum blødning ...), tidligere brystoperation/tilskadecomst, gastric bypass-opererede, hormonelle problemer (f.eks PCOS), anatomiske problemer, medicin, eller rygning kan også påvirke mælkeproduktionen.

Øg din mælkeproduktion

Som nævnt er mælkeproduktionen et spørgsmål om Udbud og efterspørgsel. Hvis du har brug for at øge din mælkeproduktion, er det vigtigt at forstå, hvordan mælken er lavet - forstå dette og det vil hjælpe dig til at gøre de rigtige ting for at øge din produktion.

For at fremskynde mælkeproduktionen og øge den samlede mælkemængde, er det vigtigt at fjerne mere mælk fra brystet og at gøre det ofte, sådan at mindre mælk ophobes i brystet mellem amningerne.

Godt så! Nu ser vi på de ting, du kan gøre for at øge din mælkeproduktion:

- Sørg for, at barnet ammer effektivt. Dette er "fjern-mere-mælk"- delen af en stigende mælkeproduktion. Hvis mælken ikke fjernes effektivt fra brystet, så falder mors mælkeproduktion. Hvis babys sutteteknik er forkert, kan baby formentlig ikke fjerne mælken effektivt. En søvngig baby, brug af suttebrikker eller diverse sundheds- eller anatomiske problemer, kan også forstyrre barnets evne til at fjerne mælk.
For en baby, der ikke sutter effektivt, kan dét at fjerne mælk fra brystet, sammenlignes med at forsøge at tømme en swimmingpool med et sugerør - det kan tage for evigt. Ineffektiv mælkeoverførsel kan føre til, at baby ikke får nok mælk eller et behov for at amme næsten konstant for at få mælk nok. Hvis barnet ikke fjerner mælk effektivt, så er det vigtigt at mor pumper ud efter og/eller mellem amningerne, for at opretholde mælkeproduktionen, mens ammeproblemerne bliver behandlet.
- Am ofte, og så længe dit barn sutter effektivt. Husk - du vil fjerne mere mælk fra brysterne og gøre det ofte. Hvis baby har vægtøgningproblemer, kan der ammes mindst hver 1,5-2 timer i løbet af dagen og mindst hver 3. time om natten.
- Tag på amneferie. Tag barnet med dig i seng i 2-3 dage, og lav ikke andet end at amme (ofte!) Og hvil dig! (Ok, du må også gerne spise...og gå på toilettet!)
- Tilbyd begge bryster ved hver amning. Lad barnet blive færdig ved det første bryst og tilbyd derefter det andet.
- Skift side. Skift side 3 eller flere gange i løbet af hver amning -hver gang barnet falder i søvn, skifter til at hyggesutte, eller mister interessen. Brug hver side mindst to gange pr. amning.
- Undgå sutter og flasker, hvis det er muligt. Babys suttebehov stilles ved brystet. Hvis et midlertidigt supplement er medicinsk påkrævet, kan det gives på kop eller med ske.
- Giv kun barnet modernælk. Undgå erstatning og andet, hvis barnet er yngre end seks måneder. Hvis du bruger mere end en lille smule erstatning hver dag, så prøv gradvist at udfase det, mens du arbejder på at få dine bryster til at producere mere mælk.
- Pas på mor. Hvil dig. Sov når baby sover. Slap af. Sluk tørsten (men tving ikke dig selv til at drikke ud over det du føler du har behov for- at tvinge ekstra vand ned giver dig ikke mere mælk!), og spis en sund og nærende kost.
- Overvej at malke ud. At tilføje malkesessioner efter eller mellem amningerne kan være meget gavnligt - pumpning er meget vigtigt, hvis barnet ikke ammer effektivt eller ofte nok, og kan fremskynde mælkeproduktionen. Formålet med udmalkning er, at fjerne mere mælk fra brysterne og/eller for at øge hyppigheden af brysttømning. Når du pumper med det formål at øge mælkeproduktionen, skal du, for at sikre dig, at pumpen fjerner den optimale mængde mælk fra brystet, sørge for at malke 2-5 minutter efter den sidste dråbe mælk.

Hvorfor kan mit barn sluge en flaske efter endt amning?

Forældre, der ikke ved at 'utidighed' er normalt, vil ofte reagere ved at give en flaske, fordi de tror barnet ikke er "mæt eller tilfreds" ved brystet. Når flasken kommer ind i barnets mund vil munden fyldes med mælk, og nu er barnet forpligtet til at sluge mælken. Når baby sluger mælken bliver der helt per refleks ledt hen til et nyt 'sug' i flaskesutten, og sådan fortsætter det. Og så kan det sagtens forveksles med at baby er så sulten, at hun sluger en hel flaske i løbet af 0,5!

Dette bidrager naturligvis kun til mors og fars frygt for, at barnet ikke fik nok ved brystet og de tilbyder herefter flere og flere flasker (forståeligt nok), som derved forårsager en virkelig lav mælkeproduktion (udbud-efterspørgsels-processen). Ofte falder barnet fredeligt i søvn efter denne episode, og dette styrker også forældrene i deres tro på, at flasken var lige hvad baby havde behov for. Det der i virkeligheden sker er, at barnet tilfældigvis er kommet til den naturlige afslutning af sin 'utidighed' (de fleste forældre giver flasken som en sidste udvej, som betyder, at 'utidigheden' har stået på i et stykke tid) og/eller barnet har trukket sig, fordi mælkestrømmen fra flasken faktisk var stressende og ikke hvad barnet ønskede, men hun kunne ikke stoppe strømmen, og er nu så udmattet at hun falder i søvn. At tilbyde flasken under disse 'aften-seancer' er ofte ikke nødvendigt.

Frit oversat efter inspiration hos Kellymom.com