

Upphaf brjóstagjafar og ráðleggingar

Ráðleggingar um brjóstagjöf

Mælt er með að brjóstagjöf hefjist á **fyrstu klukkustund** eftir fæðingu og að börn séu **eingöngu** á brjósti fyrstu sex mánuði lífsins og áfram með annarri fæðu til **tveggja ára eða lengur** (Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO), Unicef, amerísku barnalæknasamtökin, Landlæknir, Landspítali o.fl.)

Brjóstagjöf er alltaf val konunnar og við á deildinni styðjum konur í þeirra ákvörðunum.

Gott er að upplýsa starfsfólk deildarinnar um þær væntingar sem þú/þið hafið til brjóstagjafar og jafnframt láta vita ef ætlunin er að hafa barnið ekki á brjósti.



Upphaf brjóstagjafar - ráðleggingar

- Til að stuðla að árangursríkri brjóstagjöf:
 - Hafðu barnið þitt mikið húð við húð
 - Lærðu að þekkja merki barnsins þíns um svengd
 - Mælt er með að barnið fari á brjóst u.þ.b. 8-12 sinnum á sólarhring (2-3 klst. fresti) þar til mjólkurframleiðslan er komin í gang (ATH. að algengt er að barn fari sjaldnar á brjóst fyrsta sólahringinn eftir fæðingu).
 - Best er að leyfa barninu að ráða – sum vilja fara á brjóst á 1-2 klst. fresti.
 - Stundum er þörf á að vekja barnið ef það sefur í lengri tíma.
 - Gott að miða við að leggja barnið á **bæði brjóst í ca 10 mínútur á hvort brjóst.**
 - Rétt grip barns á geirvörtu er mikilvægt og kemur í veg fyrir sár (mynd).



Húð við húð – af hverju?

- Barnið liggur bert húð við húð hjá móður sinni, gott er að hafa teppi yfir því.
- Jákvæð áhrif á brjóstagjöf – örvar flæði hormóna sem styðja tengslamyndun og losa mjólkina úr brjóstunum.
- Hjálpar barninu að aðlagast lífinu fyrir utan legið; halda á sér hita, halda blóðsykri stöðugum, hjartsláttur og öndun verða stöðug.
- Hvetur barnið til að leita að brjóstinu (meðfædd viðbrögð).
- Rannsóknir hafa sýnt að börn sem eru mikið húð við húð gráta minna.
- Hormónin sem losna þegar barnið er húð við húð hafa einnig róandi áhrif á móður.
- Rannsóknir hafa einnig sýnt að húð við húð tengist betri mjólkurframleiðslu, hjálpar barni við að koma reglu á svefn, styrkir ónæmiskerfið og barnið þyngist betur.

Mjólkurframleiðsla

- Hér gildir lögmálið um framboð og eftirspurn = því meira sem barnið sýgur → því meiri mjólk framleiðir líkaminn.
- Mjólkurframleiðsla er undir áhrifum hormóna sem líkaminn framleiðir. Þessi hormón eru viðkvæm fyrir streitu og verkjum. Því er ró og næði mikilvæg fyrstu dagana og að konunni líði vel.
- Mælt er með að halda heimsóknum í lágmarki fyrstu daganna á meðan móðir og barn ná tökum á brjóstagjöfinni.



Broddurinn og mjólkurmagn

- Fyrsta mjólkin kallast broddur og byrjar stundum að leka á meðgöngu.
- Hver teskeið inniheldur milljónir af bakteríudrepandi frumum og er stundum kallaður fyrsta bólusetningin.
- Broddurinn er oftast þykkur, gulur og slímugur.
- Á fyrsta sólahring eftir fæðingu eru magnið lítið eða nokkrir millilítrar (sem er nægjanlegt magn þar sem magi barnsins er mjög lítill við fæðingu).
- Hver dropi er mikilvægur
- Best er að ná broddinum úr brjóstinu (ef barn sýgur ekki) með handmjólkun. Ef notuð er mjaltavél næst broddurinn ekki eins vel.

- Broddurinn er í flestum tilvikum nóg, fyrir fullburða heilbrigt barn, fyrstu 2-4 dagana þar til mjólkurmagnið eykst töluvert.
- Á 2-4 degi finna konur ofast að brjóstin fyllast af mjólk. Þá er eðlilegt að finna að brjóstin þyngjast, verða heitari og fyllri.
- Mikilvægt er að barnið drekki á næturnar því hormónið sem stýrir mjólkurframleiðslunni er hæst í blóði á nóttunni.



Rétt grip barnsins á geirvörtu

- Rétt grip barnsins á geirvörtu er lykilatriði í brjóstagjöf – þannig nær barnið meiri mjólk og móðir finnur minni sársauka (**ath. fyrstu dagana eru óþægindi í geirvörtum eðlileg**).
- Mikill sársauki í geirvörtum/brjóstum og sár á geirvörtum eru ekki eðlileg.
- Qr kóði með vídeói: <https://globalhealthmedia.org/videos/attaching-your-baby-at-the-breast/>



Að leggja barn á brjóst – skref fyrir skref

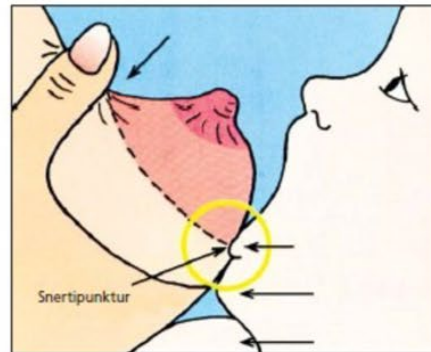
- Halda barninu þétt að sér
- Styðja vel við háls, axlir og bak
- Magi barns við maga móður
- Höfuð og líkami í beinni línu (höfuð ekki snúið – erfiðara fyrir barnið að sjúga og kyngja)
- Nef barnsins vísar að geirvörtu
- Barnið þarf að galopna munninn og hafa munnfylli af brjóstinu uppí sér.
- Hvernig hjálpa ég barninu að ná taki á brjóstinu

<https://www.youtube.com/watch?v=zz7S95mJhKQ&t=70s>

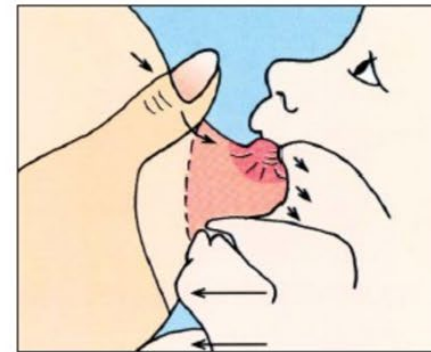
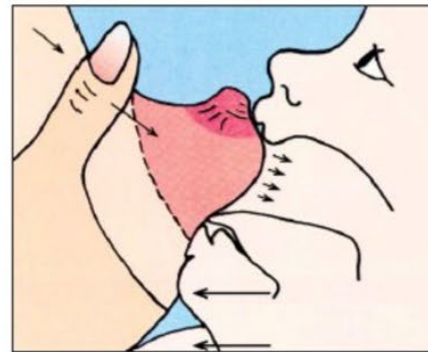


- Til að fá barnið til að opna vel – láta höku þess snerta brjóstið eða strjúka geirvörtu við efri vör.
- Barn sýgur brjóstið en ekki eingöngu geirvörtuna.
- Langoftast má rekja sár og sársauka við brjóstagjöf til þess að barnið sýgur of grunnt.

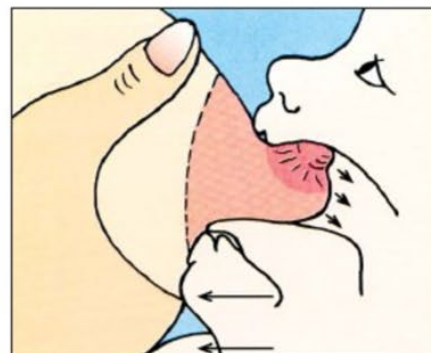
3 of 9



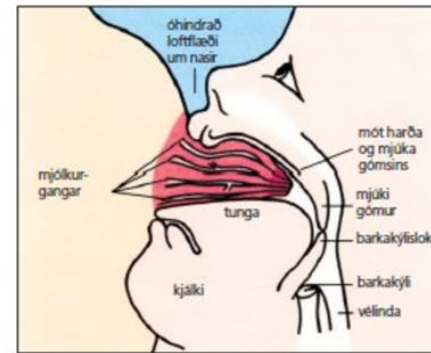
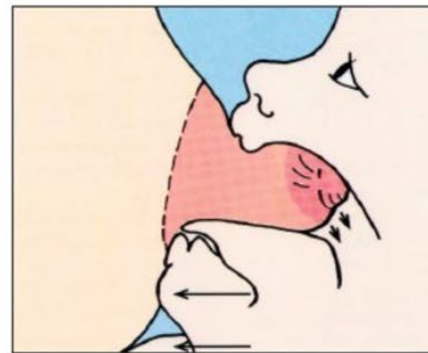
Brýstið barninu að brjóstinu með því að halda undir axlir þess



Brjóstið fyllir alveg upp í munn barnsins



Tungan liggur vel undir vörtubaug



Þetta stuðlar að sogviðbragði barnsins

Gagnleg myndbönd af brjóstagjöf

- <https://www.helsenorge.no/en/spedbarn/infant-food-and-breastfeeding/breastfeeding/>