Far til et ammebarn

Informationsfolder udarbejdet af ammenet.dk, 2008

Fordi modermælk giver den bedste start på livet, er det vigtigt at bakke op om amningen. Det kan dog være svært, hvis man som far ikke ved, hvor man passer ind. Derfor vil vi forsøge at besvare nogle af de spørgsmål, man som far kan sidde med, når mor ammer, og man føler sig ude på et sidespor.

Ammenet.dk

…hvis du har spørgsmål om amning

Indhold

Hvorfor er det bedst at amme? 3

Det første møde 4

Hudkontakt 4

Søvn 4

Putteritualer 5

Trøst 6

Sex 7

Alenetid med baby 8

Alenetid med mor 9

Hvis amning er svært 10

Langtidsamning 10

Far kan ikke amme – men hvad kan han så? 12

Om Ammenet.dk 12

Hvorfor er det bedst at amme?

Modermælk er designet til at være den bedste ernæring til børn. Det er sammensat, så det ernærer børn med alle de proteiner og fedtsyrer, som de har behov for, for en sund udvikling af krop og hjerne. Det beskytter også mod sygdomme som for eksempel allergi, astma, diabetes samt alle de virus-infektioner, som omgiver os i hverdagen[1]. Samtidigt har det hele tiden den ideelle sammensætning af for eksempel vitaminer og mineraler til den alder, som barnet er i.

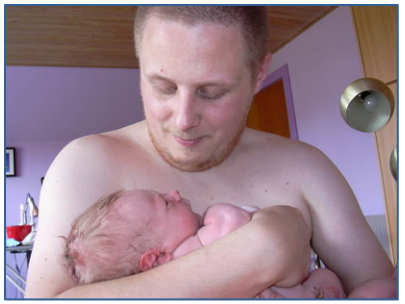
Modermælk giver barnet alt det, som det har brug for frem til cirka seks måneder, hvorefter man kan begynde at introducere fast føde[2]. Før dette er fast føde i bedste fald unødvendigt og i værste fald skadeligt for barnets umodne fordøjelse. Modermælk fortsætter med at være førsterangs ernæring, indtil barnet ikke længere er interesseret i det. Dette fordi modermælken til stadighed vil tilføre vigtige vitaminer, mineraler, fedtsyrer og proteiner og samtidigt give immunologiske fordele, som ikke kan opnås på andre måder. Det langtidsammede barn har derfor stor gavn af modermælken til trods for sin alder og indtag af andre fødevarer.

Nogle tror, at hvis mor ikke ammede, og barnet fik flaske, ville det være nemmere for far at være 'med'. Det er rigtigt, at far kan give flaske, men ikke bryst, men det betyder ikke, at far ikke kan være med, fordi der ammes. Amning er en vigtig sag, som ikke bør fravælges - og som man kan læse i det følgende, er det fuldt ud muligt at være en deltagende far til et ammebarn.

[1] Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries; http://www.ahrq.gov/clinic/tp/brfouttp.htm

[2] WHO: Global Strategy for Infant and Young Child Feeding; http://www.who.int/child-adolescent-health/NUTRITION/global_strategy.htm

Det første møde



I den første stund efter fødslen vil nogle mødre have det fint med, at far holder babyen, mens de evt. sys. Det er en dejlig måde at få den allerførste kontakt med sit barn på. Det vigtigste lige efter en fødsel er dog, at baby får lov i eget tempo at finde brystet og sutte, for det er lige i de første timer, at suttereflekSen er allermest stærk og måske afgørende for en veletableret amning. Men far kan dog godt være med her alligevel ved at lægge sig sammen med mor og baby og vente på den første stund med baby i armene, til baby er klar.

Hudkontakt

Hudkontakt er stimulerende for hjerneudviklingen[3] og oven i købet dejligt. Og her kan far sagtens være med helt fra starten. At smide blusen og sætte sig med den lille nyfødte, der kun er iført en ble, under et tæppe er helt fantastisk og meget tryghedsskabende for baby. Det samme kan man gøre med barnet hele vejen gennem de første måneder, og sover man sammen med barnet kan man også få masser af hudkontakt der – det er skønt at ligge med sådan en lille baby på maven.

Søvn

En baby sover meget, og den første tid vil langt hovedparten af babys vågne tid skulle være ved brystet for at få amningen i gang. Når baby er 3-4 uger gammel, er amningen forhåbentlig godt etableret, og baby begynder at have længere vågne perioder. Her begynder der at være god

3 Perinatal and Skin-to-skin Contact presented by Nils Bergman, MD, MPH, PhD 2007; http://nursingpathways.kp.org/national/learning/homestudy/docs/Syllabus_Perinatal-Skin2Skin_1-30-07.pdf

mulighed for, at far kan være mere sammen med baby, men allerede fra fødslen kan det være en fantastisk oplevelse for tilknytningen til barnet at sidde med det mætte, vågne barn i armene og udveksle blikke og smil. Det er også dejligt at sidde med det sovende og fredfyldte barn. Når barnet bliver sultent eller græder, skal det over til mor, men det er ikke en afvisning af far. Det er blot et udtryk for, at barnets behov for mad er vigtigere end alt andet.

At dele søvn er en fantastisk gave at give sit barn, og de fleste babyer sover bedst sammen med forældrene i dobbeltsengen. Måske har man hørt, at det er skidt eller endda farligt, men det behøver slet ikke være tilfældet. Sengen kan sikres, så baby ikke kan falde ud eller ned mellem madras og væg. Man skal naturligvis aldrig samsove under påvirkning af alkohol.

Forskere i søvn finder, at babys umodne nervesystem stimuleres af mor og fars åndedræt og hjerterytme, når det befinder sig i sengen med dem, hvilket nedsætter risikoen for vuggedød[4]. Derudover kan samsovning gøre meget for, at mor er mindre træt (og også far), fordi amning kan foregå uden, at nogen skal stå op - man kan nemt lære at amme liggende i sengen, og det er en stor hjælp for alle.

Putteritualer

Det er dejligt at amme et barn i søvn. Modermælk indeholder hormoner, der virker søvndyssende, og derfor falder de fleste børn også meget nemt i søvn ved brystet. Men hvad så når far skal putte babyen? Her tror nogle, at det vil være meget nemmere for dem at putte babyen, hvis moren holdt op med at amme, fordi de så kan bruge samme metode til at få barnet til at falde i søvn. Men sådan behøver det slet ikke at være. Far kan udmærket have sine egne putteritualer, uden at mor behøver at opgive sine eller opgive amningen i det hele taget.

En rigtig god idé med de små er at bruge en slynge. I den ligger barnet tæt og trygt, og hvis far for eksempel går rundt og synger en sang eller hører lidt musik eller går en tur, vil de fleste børn falde i søvn rimelig nemt. Det forudsætter naturligvis, at babyen ikke er sulten. En hængekøje er en slynge for både far og baby - der kan man ligge sammen og gynge blidt, og dette vil ofte virke så søvndyssende på en mæt baby, at den falder i søvn uden problemer (måske far også tager sig en skraber).Gåture med barnevogn kan også være et rigtig godt putteritual for far. Ikke alle børn er dog glade for barnevogne, og her kan slyngen være nyttig.

Trøst

De fleste mænd oplever, at babyen foretrækker mor, når der skal trøstes. Mange mænd tror det er på grund af amning alene og kan derved føle, at amningen fratager dem deres mulighed for at være den, der kan trøste barnet. Men mange mødre, der måtte opgive amning tidligt og derfor bruger flaske, oplever at deres børn også foretrækker dem til trøst. Det hænger ofte sammen med, at mor har været primær omsorgsperson for barnet den første lange tid, mens far for det meste er vendt tilbage til arbejdet efter en kort barsel. Det har derfor ikke altid noget med amning at gøre.

[4] Why babies should never sleep alone: A review of the cosleeping controversy in relation to SIDS, breastfeeding and bedsharing af James McKenna og Tom McDade (Pediatric Respiratory Reviews, nr. 6 2005)

Når det alligevel kan have med amning at gøre, er det fordi modermælken og den tætte hudkontakt pga. endorfiner har en smertestillende virkning på barnet. Hvis barnet har slået sig eller oplever smerter af anden årsag, er amning at sammenligne med, at vi andre tager en pille, når det gør ondt – bare meget sundere.

Mange mænd ser, at de kommer til at kunne trøste på lige fod med mor, når barnet er blevet lidt ældre – hvilken alder præcis afhænger meget af barnet. Fælles for disse mænd er, at de har fået barnet godt ind under huden, fundet deres fodfæste som far og er sikre på sig selv.

Hvis et barn endnu ikke vil trøstes af far, er det langt fra ensbetydende med, at han ikke har et nært forhold til barnet – det betyder måske bare, at han skal have tålmodighed lidt endnu. Det skal nok komme.

Sex

Nogle mænd tror, at deres kærestes eventuelle manglende lyst til sex efter en fødsel og under ammeperioden hænger sammen med amningen. Det er heldigvis ikke sandt. Mange kvinder oplever ikke meget lyst til sex i en lang periode efter en fødsel, men det er oftest, fordi de er trætte. For mange er sex først noget, de får lyst til, når de igen har overskud. Det er en overvældende oplevelse at få et barn, og der er så meget, der skal læres, både fysisk og følelsesmæssigt.

Men amning hindrer ikke et aktivt sexliv. For nogle kvinder er brysterne helt aseksuelle under ammeperioden, men sex behøver ikke at handle om bryster. Den værste hindring for sexlivet er nok dårlig kommunikation omkring behov og følelser. Det er altid godt at være gode til at snakke om, hvordan man opfatter situationen. Nogle mænd vil måske få det meget bedre ved at vide, at det altså ikke er dem, der afvises, men at det bare er drænende at få et barn - uanset om man vælger at amme det barn eller ej.

Hvis den manglende sexlyst bunder i træthed, kan det også være en god idé at deles om de huslige pligter, så der ikke ligger for meget på moren.

Som oftest står hun alene i hverdagene om den store opgave, det er at passe et lille barn. Det levner ikke meget tid til at holde hjemmet pletfrit, tøjet strøget og maden klar på bordet til far kommer hjem. Hvis far vælger at deltage i disse opgaver, samt naturligvis give sin kæreste et lille frirum ved at være sammen med babyen, når det er muligt, så vil mors overskud blive betydeligt større.

At der ligger et barn i dobbeltsengen er heller ikke en forhindring for et godt sexliv. For det første kan man sagtens have sex i samme seng som en sovende baby, og for det andet kan man jo vælge at have sex et andet sted i huset, mens babyen sover.

Alenetid med baby

Nogle fædre føler sig meget usikre med en lille ny, især førstegangsfædre. Somme tider kan mor uforvarende forværre denne usikkerhed med mange velmente råd om hvordan det ene og det andet skal gøres, for eksempel i forbindelse med bleskift, påklædning og andet. Her kan det ofte give far lidt selvtillid at være alene med baby og lære at gøre tingene på sin egen måde.

Det er naturligvis ikke hensigtsmæssigt at efterlade far alene hjemme med en lille ny baby, da de mindste har brug for mor rigtig meget af tiden, men allerede her kan far alligevel godt være lidt alene. For eksempel kan han

være alene om at skifte bleer af og til - og lad os lige skynde os at sige, at bleskift ikke bare handler om urin og afføring! Når man har barnet på tomandshånd på puslebordet, er det ofte på et tidspunkt, hvor barnet er både mæt og veludhvilet, og de fleste synes, det er et dejligt tidspunkt for kontakt med barnet. Det er en god ide at hygge og lave sjov med baby her, så baby oplever, at det er sjovt og dejligt at blive skiftet.

Når barnet er lidt større, kan man være sammen i lidt længere tid alene, dog gerne med mor et sted i huset, så hun kan komme, hvis behovet opstår. Man kan lege på gulvet, kilde og grine, lave fjollede ansigter og titte-bøh og smage på dejlig mad - alt det som de fleste mødre også laver med deres babyer, når de ikke lige ammer.

Det er ikke en falliterklæring at hente mor, hvis baby bare ikke er i humør til at undvære hende. Når der for eksempel er sygdom, tandfrembrud, appetitspring eller udviklingsspring, vil de fleste børn gerne være sammen med mor så meget som muligt. Amning virker smertestillende og hjælper derfor ved sygdom og tandfrembrud. Ved appetitspring prøver babyen at få hævet produktionen ved at efterspørge hyppigere amning. Hvis babyen forhindres i dette, vil udbud og efterspørgsel ikke hænge sammen, og babyen vil mangle mælk.

Alenetid med mor

Af og til bliver nogle mænd trætte af at være tre og vil gerne være alene med deres koner/kærester i lidt mere end bare et par timer om aftenen, mens baby sover. Her får mange så det råd af venner eller familie at invitere kæresten med på en lille ferie/weekendophold uden baby. For mange mødre er denne tanke ubehagelig. De er måske ikke klar til at være skilt fra barnet i flere dage, og hvad med amning?

Vi vil opfordre til, at man finder tid til at være kærester på anden vis end med ophold væk fra det lille barn i flere dage. Et lille barn har meget brug for sin mor (og far) og uhindret adgang til amning. For mor kan det være utrolig stressende at være væk fra barnet, eller bare at tænke på det. Stress giver dårligere søvn og kan give ammeproblemer. Nedløbsrefleksen, som driver mælken ned i brystet under amning, afhænger af udløsning af et hormon fra hjernen, som hedder oxytocin. Da stress kan påvirke udløsningen af dette hormon, kan det derfor forhindre en god nedløbsrefleks og dermed give et uroligt og grædende barn. Stresshormoner går desuden i mælken og påvirker barnet.

Hvis amning er svært

Det er vigtigt at slå fast, at **alle** mødre oplever perioder, hvor de er meget trætte eller overvældede af en ny baby, især når det er den første. Måske er de bekymrede omkring aspekter af forældreskabet, der også involverer amning. Dette er ganske normalt og betyder på ingen måde, at amning bør opgives – mødre der giver flaske bliver lige så trætte som ammende mødre.

For mange kvinder er amning noget, der fra tid til anden byder på udfordringer. Der kan være nervøsitet omkring vægtstigning, tilstoppede mælkegange med store smerter, sår på brysterne de første uger på grund af forkert sutteteknik eller andet. Her vil mange mænd måske komme til at tænke, at det da er synd for deres kone eller kæreste at skulle igennem ubehag for at kunne amme. Måske vil de foreslå et skift til flaske i stedet. Hvis moren er meget op sat på at få amningen til at fungere, vil det dog være langt mere hensigtsmæssigt at forsøge at bakke op om det, da det kan være en stor sorg at måtte opgive amningen. Langt størstedelen af alle ammeproblemer kan løses relativt nemt, hvis man får den rigtige hjælp til det. Læger og sundhedsplejersker ved ofte for lidt om emnet, men for eksempel på www.ammenet.dk eller hos Foreningen Forældre og Fødsels ammerådgivere er der masser af hjælp at hente.

Langtidsamning

Når man ammer længere end et år kaldes det ofte langtidsamning i Danmark. Verdenssundhedsorganisationen, WHO, anbefaler amning til mindst to år for alle, ikke kun i udviklingslande[5]. Den danske sundhedsstyrelse, SST, anbefaler amning i mindst et år og gerne længere[6].

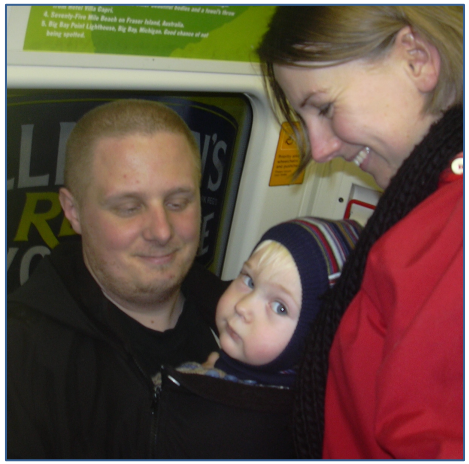
[5] WHO: Global Strategy for Infant and Young Child Feeding; http://www.who.int/child-adolescent-health/NUTRITION/global_strategy.htm

[6] Ammeanbefaling; http://www.sst.dk/Forebyggelse/Mad_og_motion/Ernaering/Amning_og_spaedbarnsernaering/Ammeanbefaling.aspx

Amerikanske børnelæger, The American Academy of Pediatrics, anbefaler amning så længe, mor og barn har glæde af det[7].

Så længe der ammes vil der være mælk, og den mælk er altid rig på næringsstoffer, anti-stoffer samt vitaminer og mineraler. Der er en lang række fordele ved langtidsamning, som man kan læse om i folderen om dette emne, som kan findes på www.ammenet.dk.

Nogle mænd er meget skeptiske overfor langtidsamning. De føler måske, at fastholdelsen af amning holder dem udenfor. Der er mange fordomme omkring langtidsamning, og for nogle mænd vil det måske føles pinligt, at deres kæreste og barn fortsat nyder ammestunderne. Måske er familien og omgivelserne skeptiske, og denne skepsis smitter af på far. Her kan information om fordelene ved langtidsamning være med til at udrydde fordomme og misforståelser.



Mor og far bør snakke sammen om deres følelser og vise forståelse for den andens synspunkter. Hvis mor ønsker at fortsætte amningen, vil det dog kunne være kilde til megen sorg for hende, hvis hun føler sig presset til at stoppe, før hun selv og barnet er klar. Man kan aldrig komme til at amme FOR længe, men man kan godt komme til at amme for kort. Der vil kunne være perioder, hvor det er svært at amme, men hvis mor og barn ellers er glade for amningen, bør beslutningen om at holde op hvile på dem.

[7] AAP: Revised breastfeeding recommendations; http://aap.org/advocacy/releases/feb05breastfeeding.htm

Far kan ikke amme – men hvad kan han så?

Han kan alt det samme som mor - undtagen at amme. Vi håber, at denne folder har givet fædre grund til at støtte op om amning og mod på at finde andre måder at knytte tætte bånd til deres dejlige unger. Vi står til rådighed på ammenet.dk med svar på spørgsmål fra fædre, der mangler mere information, eller måske kunne tænke sig at stille spørgsmål til nogle af de fædre, der har tilknytning til Ammenet.

Om Ammenet.dk

Ammenet er en side drevet af ammende mødre for ammende mødre (og deres mænd). Der er hjælp at hente til ammerelaterede problemer eller bare lyttende ører til hverdagsproblemer. I vores forum kan man stille spørgsmål og fortælle om sine erfaringer og oplevelser, og i vores wiki kan man med tiden finde information om alt vedrørende amning.

Ammenet kom til på grund af den store efterspørgsel på reel information om amning på nettet samt behovet for at mødes med andre, der ammer, uden at skulle forsvare eller forklare valget af amningen, evt. også ud over de gængse 12 måneder.

Ammenet nyder et samarbejde med La Leche League, en international organisation, som kan bryste sig af at være verdens førende ekspert indenfor amning. Der er endnu ingen afdeling i Danmark, men ellers er La Leche League repræsenteret verden over og har 60 års erfaring med forskning og uddannelse af såvel egne amme-eksperter, kaldet Leaders, som sundhedsfaglige indenfor amme-området.

Ammenet.dk

...hvis du har spørgsmål om amning