

Under internationella Amningsveckan utforskar Philips Avent alla fantastiska steg i amningsresan, med start i graviditeten till att komma igång med amning och upprätthålla amningen längre.

1

Förbered amningen



Rekommendationer och verklighet

- Amning spelar en viktig roll när du lägger grunden för att ge barnet en hälsosam start i livet. Amning kan **skydda barnet från infektioner** och även från kroniska sjukdomar som fetma och astma senare i livet
- WHO rekommenderar att barnet ska börja amma **inom 1 timme från födseln** och sedan fortsätta att amma **uteslutande i 6 månader**, för att försäkra bästa möjliga tillväxt, utveckling och hälsa för barnet¹
- Trots dessa rekommendationer är det endast 2/5 spädbarn som uteslutande dricker bröstmjolk under de första 6 månaderna²
- Och, **60% av alla kvinnor** som ammar slutar tidigare än vad de egentligen vill

2

Få en bra start



- Många kvinnor lider av vanliga problem med amning så som, **bröstkörtelinflammation, ömma bröstvårtor eller inverterade bröstvårtor**
- För vissa kan amning förknippas med smärta och obehag
- Andra tror att de inte producerar tillräckligt mycket mjölk
- Det är mer sannolikt att kvinnor slutar amma om de känner att de saknar stöd från **professionell vårdpersonal** när amningen känns besvärlig och påfrestande³
- Men, för att komma igång med amningen finns professionell vårdpersonal som förstår den utmaning amning innebär, och därmed kan finnas som stöd och även skräddarsy amningslösningar för familjens behov³

3

Hur du upprätthåller amningen



- **1 av 5 mammor** i USA⁴ och **1 av 10 mammor** i Europa⁴ slutar amma när de återgår till jobbet efter en tids
- Mer än **30% av mammorna** vill att det ska finnas ett tillägnat rum för att producera bröstmjolk som en hjälp för att underlätta upprätthållningen av amningen⁵
- **Hela 74% av millennium-föräldrar** är positivt inställda till nya tekniker som kan hjälpa till med amningen
- En mobil enhet har möjlighet att via SMS, röstmeddelanden, appar och videos stötta mammor i deras amning
- En mammas psykologiska välmående och stressnivå är ihopkopplad med mjölkproduktionens mängd och flöde⁶. Mammor kan producera betydligt mer mjölk efter 10-15 minuters andningsövningar eller genom att lyssna på musik⁷
- Efter en mängd ledande kliniska studier och forskning, tillsammans med professionell vårdpersonal, vet Philips Avent att **fysiologin av amning och spädbarnsmatning är otroligt viktig** för att erbjuda rätt lösningar för riktiga problem hos föräldrar och barn

1 WHO. 01 augusti 2013. Tillgänglig på: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counseling> (tillgång feb 2017)

2 UNICEF, oktober 2016. WHO. 01 augusti 2013. Tillgänglig på: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counseling> (tillgång feb 2017)

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

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

5 Iellamo 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

6 Lau C. Effects of stress on lactation. Pediatr Clin North Am 2001;48:221–234. Newton M, et al. The let-down reflex in human lactation. J Pediatr 1948;33:698–704. Ueda T, et al. Influence of psychological stress on suckling-induced pulsatile oxytocin release. Obstet Gynecol 1994;84:259–262

7 Philips Avent Relaxation Study. Data on file