

ÁRANGURSRÍK BRJÓSTAGJÖF

Eftir Rebecca Gloyer
ljósmóður og brjóstagjafaráðgjafa



Að ná góðri færni við brjóstagjöf

Brjóstagjöf er ekki meðfædd heldur nokkuð sem þarf að læra. Þú getur lært með því að fylgjast með öðrum mæðrum (sem er ekki alltaf sjálfgefið í þínu nánasta umhverfi) og þú getur einnig lært með því að prófa þig áfram og æfa þig. Þú og barn þitt eruð einstök heild og þú verður mjög fljótt fær um að bregðast við merkjum barns þíns.

AÐ SKILJA BRJÓSTAGJÖF

Á fyrstu þremur til fjórum mánuðum ævinnar sýgur barnið brjóstið vegna meðfæddra viðbragða. Þessi viðbrögð viðhaldast einungis við rétta líkamlega snertingu móður og barns.

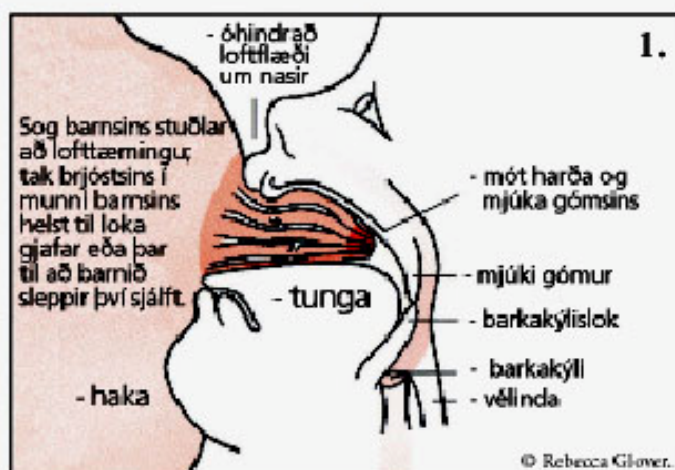
Brjóstagjafaviðbrögðin verða þegar barni er **haldið þétt upp að** líkama móður. Þetta veitir barninu líka þann **þétta stuðning** sem þarf til að framkalla sogviðbrögðin.

Geta barnsins mun koma þér á óvart.

Haltu svöngu barni þínu þétt að líkama þínum (sjá skref 2.) og fylgstu með hvernig barnið nýtir meðfæddan hæfileika sinn til að lyfta höku og munni upp til að leita að geirvörtunni, við það hallar barnið höfðinu aftur.

Þegar varir og haka barnsins snerta brjóst þitt, mun það ósjálfrátt **galopna munn sinn** (þetta gefur þér merki um að færa barnið að brjóstinu). Þetta gerir það að verkum að **tungan fellur á réttan stað**, kjálki og haka fellur vel undir geirvörtu og barnið tekur munnfylli af brjóstinu og byrjar að sjúga.

Gott grip við brjóstið



Til að stuðla að góðri brjóstagjöf þarf barn að taka munnfylli brjósts svo að fremsti hluti geirvörtu fari upp að mótum mjúka og harða göms; þetta er öruggur staður þar sem geirvarta klemmist ekki eða skaddast.

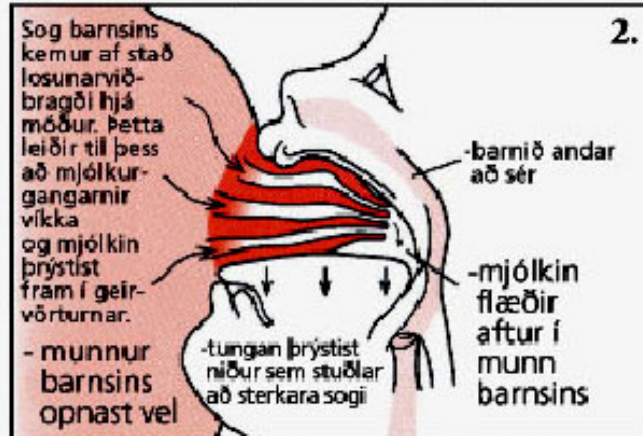
Renndu tungunni eftir efri góm þínum þannig að þú áttir þig á hversu langt er inn að mjúka gómnum.

Barnið sýgur brjóstið en ekki eingöngu geirvörtuna, þegar barnið tekur munnfylli þá er um þriðjungur af því geirvartan, restin er brjóstið sjálft.

Til að ná góðu mjólkurflæði úr brjóstinu, þarf tungan að vera vel undir geirvörtunni og hluta af brjóstinu (eins og sést á skýringarmynd 1).

SOG BARNIS Á BRJÓSTI OG GOTT MJÓLKURFLÆÐI

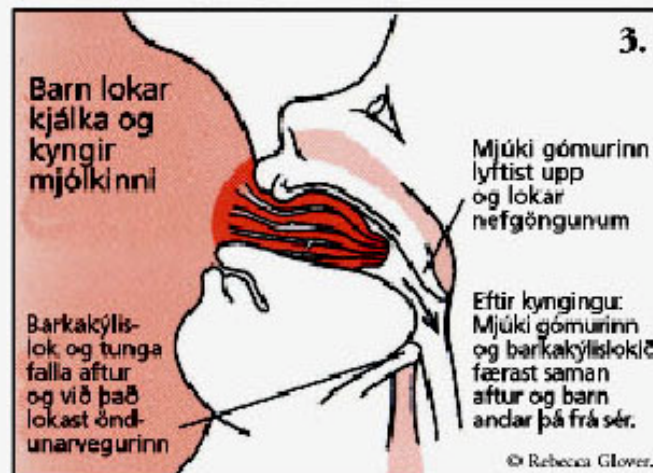
Gott grip kemur af stað sogviðbrögðum barnsins



Til að ná mjólkinni úr brjóstinu, þarf barnið að opna munninn vel og tungan að þrýstast niður, við það eykst sog barnsins innst í munnum. Við þetta flæðir mjólkinn út úr brjóstinu upp í munn barnsins á sama tíma og losunarviðbragð verður hjá móður.

Kynging og öndun barns

Þegar næg mjólk hefur safnast saman aftarlega í munni barns, kemur það af stað kyngingarviðbragði.



Hlustaðu eftir útöndunarhljóði úr nösnum barnsins eftir hverja kyngingu.

Staða barnsins við brjóstið er mjög mikilvæg

Taktu vel eftir stöðu barnsins við brjóstið á myndunum, þar sem hakan leggst að brjósti og nefið vísar frá.

Öll börn hafa inndregna höku. Til þess að stuðla að því að tungan og hakan fari vel undir brjóstið, þarf höfuðið að halla aftur. Þetta er góð stelling til að drekka, þegar við drekkum lyftum við höku og munninn upp og höllum höfðinu aftur til að kyngja. Prófaðu sjálf að kyngja með hökuna niður að bringu, frekar óþægilegt er það ekki!

AUÐVELD SKREF AÐ GÓÐRI BRJÓSTAGJÖF

*Grundvallaratriðin eru þau sömu
fyrir allar stöður og stellingar*

1. skref. Að undirbúa brjóstagjöf

- Næði - Gefðu brjóst þar sem fer vel um þig. Sérstaklega í byrjun eða þar til þú ert öðlast öryggi.
- Komdu þér þægilega fyrir - SITJANDI: Þú þarft að sitja með beint bak og hafa fætur í gólf þannig að lærin myndi 90 gráðu horn út frá líkamanum. Gott er að nota kodda eða púða til að styðja við bak og mjóbak og nota fótskemil sé þess þörf.
- Leyfðu brjóstinu að falla eðlilega - Losaðu um brjósta-haldara eða önnur fót sem hindrað geta eðlilega brjóstagjöf.
- Fjarlægðu teppi eða sæng - barnið verður að vera þétt við líkama þinn. Þetta hjálpar líka til við að halda hita á barninu á meðan á brjóstagjöf stendur.

Nú ertu tilbúin til að leggja barnið eðlilega á brjóst.

2. skref. Hvernig haldið er á barninu

- Haltu hendi þinni við háls barns og á milli axla þess með því að hafa úlnlið slakan.
- Þetta ætti að „réttu úr“ barninu; þannig að brjóstakassinn þrýstist að þér og höfuð barnsins sveigist aftur um leið og barnið lyftir höku og munni í leit að geirvörtunni. Höfuð barnsins hallar aftur og hvílir á úlnlið þínum og framhandlegg eða þumli og vísifingri.

*Skóðaðu myndirnar fyrir
neðan og finndu út hvaða
stelling hentar ykkur*

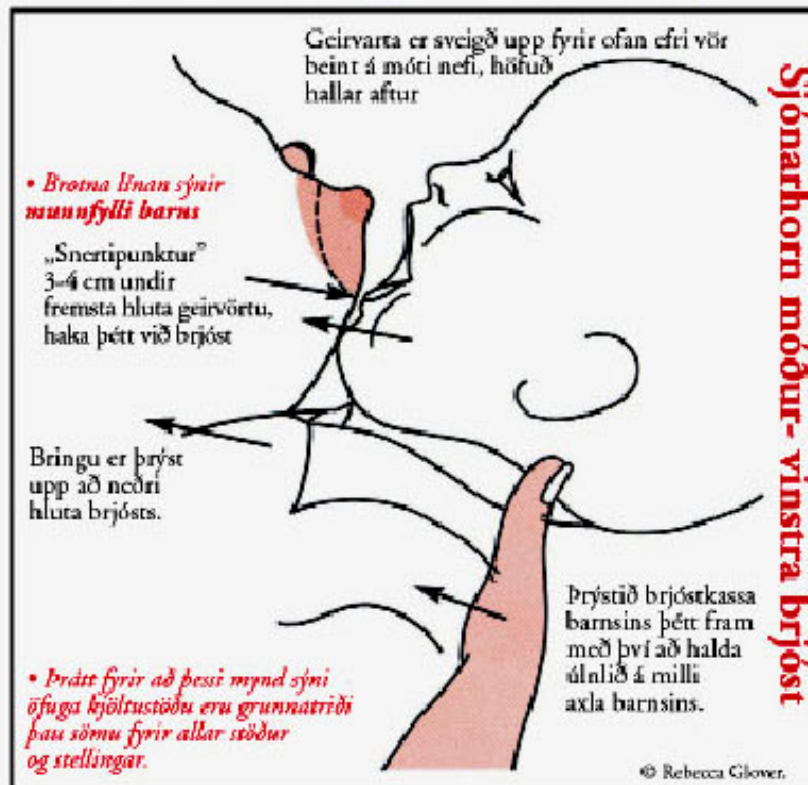


*Leggðu barnið
þétt upp að
líkama þínum
og brjósti*

Kjöltustaða

© Rebecca Glover.

3. skref. Að leggja barn rétt á brjóst



Allur líkami barns snýr að þínum og bringa þess liggur þétt að brjósti þínu neðanverðu; EKKERT BIL ER Á MILLI.

Geti barnið sett hönd og handlegg á milli ykkar bendir það til þess að þú haldir barninu ekki nógu þétt upp að þér.

4. skref. Bjóddu barninu brjostið FYRIR NEÐAN geirvörtuna

Neðri vör barns, tunga og kjálki þurfa að vera staðsett undir geirvörtu.

Gott er að setja þumal eða vísifingur rétt fyrir ofan geirvörtuna, samsíða vörum barnsins, til að:

- vísa geirvörtu upp
- bjóða barni brjostið undir geirvörtunni
- stýra geirvörtunni yfir efri vör barnsins beint á móti nefi þess.

Hvöldu hönd og úlnlið upp við líkama þinn, hafðu hina fingurna lausa við brjostið.



5. skref Barn lagt á brjóst

Þegar búið er að koma barni vel fyrir við brjóstið, þá ertu tilbúin að leyfa barninu að ná góðu taki.

Haka barnsins vísar að brjosti og geirvartan er fyrir ofan efri vör barnsins, beint á móti nefinu. Strjúktu varir og höku barns með brjóstinu og geirvörtunni.

Bíddu eftir að barnið bregðist við með því að **galopna** munninn með tunguna niður.

Þrýstu barninu ákveðið að brjóstinu með því að **halda á milli axla þess**.

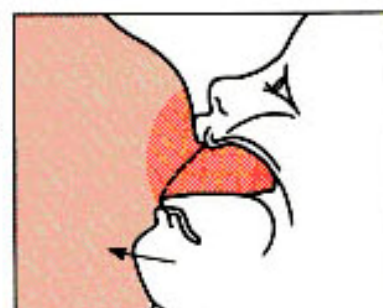
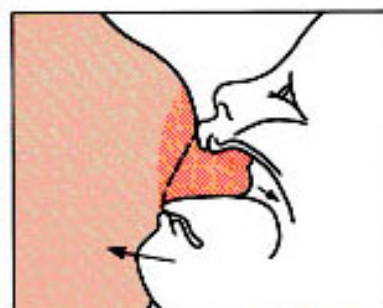
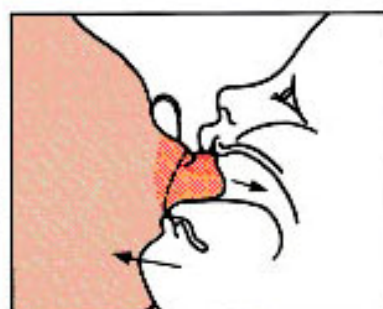
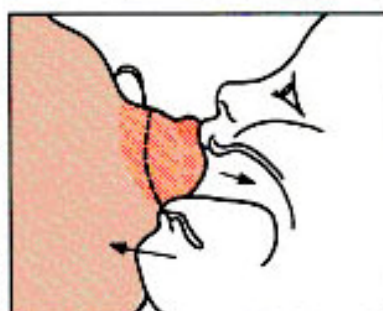
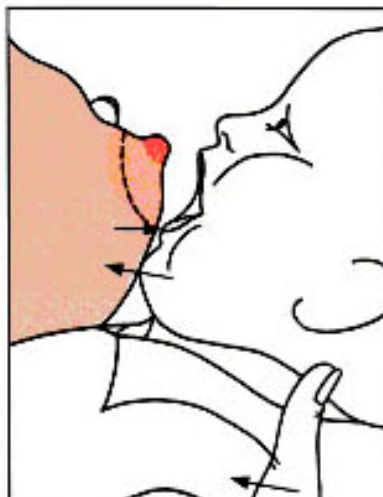
Staðsettu neðri vör barnsins rúma 3-4 cm fyrir neðan geirvörtu.

Því lengra sem neðri vör fer undir geirvörtuna þeim mun meiri munnfylli tekur barnið.

Gættu þess að hakan þrýstist að brjóstinu og geirvartan dragist eða renni undir efri vör barns.

Ef þörf er á því notaðu fingur eða þumal til að hjálpa við að stýra brjóstinu og geirvörtunni upp í munn barnsins.

Þetta staðsetur tungu barnsins vel undir brjóstinu, geirvartan rennur upp að mjúka gómi og barnið nær góðu taki og byrjar að nærast.





MERKI UM GÓÐA BRJÓSTAGJÖF

Enginn sársauki – Brjóstagjöfin er 100% þægileg.

Öll óþægindi, klemmd geirvarta, sviði eða stingir eru merki um að barnið er ekki að taka brjostið rétt og getur því skaðað geirvörtuna.

Settu finger upp í munnvik barnsins og losaðu þannig sögið. Taktu barnið af brjóstinu og reyndu aftur.

Fylgstu með sogtaki barnsins

Þegar barnið tekur brjostið vel er það rólegt og afslappað og nærast með taktföstu sögi.

Það felur í sér:

Hratt og grunnt sog í byrjun, sem leiðir til „losunarviðbragðs“.

Síðan kemur fjöldi af djúpum og hægum sogum **og kyngingum**. Fylgstu með ákveðnum kjálkahreyfingum og kyngingum þegar barn nær góðri munnfylli af mjólk.

Hlé: Það er eðlilegt að barn taki sér hlé þegar það sýgur. Ef barn nær góðu taki á brjosti, byrjar það næsta sog og kyngingu **án þess að hika**. Þegar barn sýgur verður sog og kyngingartími styttri og hléin lengri.

Horfðu á lögun geirvörtunnar EFTIR gjöf

Ef barn tekur brjostið vel og án óþæginda mun geirvartan vera **kringlótt** og lík því sem hún var áður en barn byrjaði að sjúga.

Fylgstu með stellingunni og hvernig barnið tekur brjostið

Eru axlir þínar og handleggir í slakri og eðlilegri stöðu?

Heldur líkami þinn að **mestu** leyti uppi þunga barnsins?

Styður þú við barnið á milli herðablaðanna?

Snýr líkami barnsins að líkama þínum án þess að bil sé á milli?

Þrýstist haka barnsins þétt að brjóstinu og nær barnið að anda eðlilega?

Sástu barn taka munnfylli af brjóstinu undir geirvörtu?

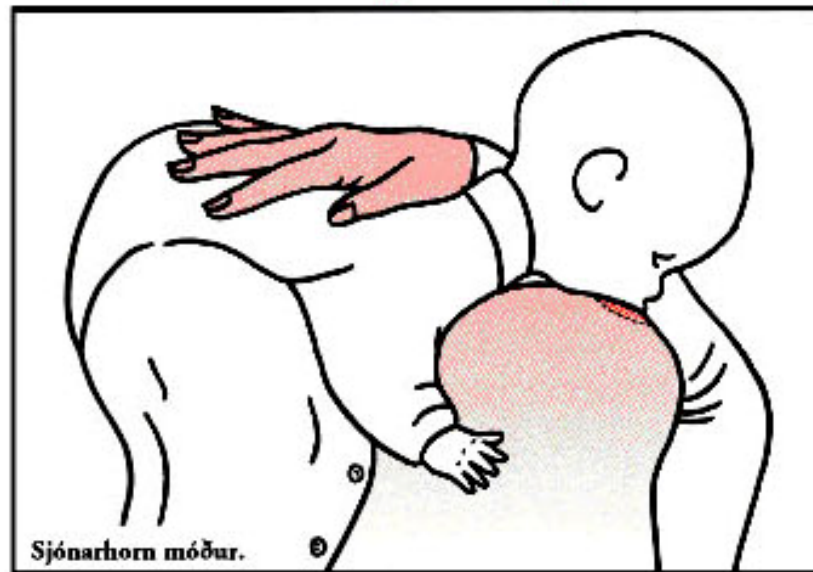
Ef þú þarft að losa takið á brjóstinu einhverra hluta vegna og þú sérð alla ofangreinda þætti þá getur þú verið nokkuð viss um að barnið hafi náð góðu og réttu taki á brjóstinu.

Kinnar barnsins ættu ekki að sogast inn og enginn smellur eða smjatt ætti að heyrast á meðan á gjöf stendur en þetta tvennt hljómar allt öðruvísi en eðlileg kynging.

Ef brjostið hreyfist inn og út úr munni barnsins eða rennur auðveldlega út úr munni þess, þá hefur barnið **EKKI** náð réttu taki á brjóstinu.



GÓÐ BRJÓSTAGJÖF



Helstu ástæður fyrir erfiðleikum við að leggja barn á brjóst geta verið:

Skortur á æfingu, sjálfsöryggi og þekkingu. Munið að brjóstagjöf er nokkuð sem þarf að tileinka sér og að æfingin skapar meistarann. Stundum verða erfiðleikar við brjóstagjöf vegna stærðar og lögunar brjósta. Einnig getur munnur, tunga eða gómur barns valdið erfiðleikum, t.d. stór geirvarta og lítill munnur barns.

Þegar erfiðleikar koma upp við að leggja barn á brjóst er oftast hægt að yfirstíga þá með æfingu og réttri brjóstagjafatekni. Farðu vandlega yfir hvert skref fyrir sig.

Ef þú lendir samt í erfiðleikum, leitaðu þá aðstoðar hjá ljósmóður/hjúkrunarfræðingi á fæðingarstofnunum, hjúkrunarfræðingi í ung- og smábarnavernd eða brjóstagjafaráðgjafa.

Teikningar: Rebecca Glover

Heimildir

1. Woolridge M.W. 1986 "The Anatomy of Infant Sucking". Midwifery, 2, 164-171.
2. Woolridge M.W. 1986 "The Aetiology of sore nipples". Midwifery, 2, 172-176
3. Minchin M. 1985 "Breastfeeding matters". Alma Publications. Allen & Unwin Australia, Chapter 3.
4. Ramsay D.T. Hartmann P.E. 2005 Milk removal from the breast. Breastfeeding Review Vol 13. No1.

© Rebecca Glover 2005. Eftirprentun eða ljósrítun er ólögleg.



Þýtt með leyfi 2007: © Rebecca Glover - www.rebeccaglover.com.au

Björk Tryggvadóttir; ljósmóðir, hjúkrunarfræðingur og brjóstagjafaráðgjafi-IBCLC

Ingibjörg Baldurdóttir; hjúkrunarfræðingur og brjóstagjafaráðgjafi-IBCLC

Jóna Magnrét Jónsdóttir; hjúkrunarfræðingur og brjóstagjafaráðgjafi-IBCLC