

## *Saker du inte behöver göra*

---

- Du behöver inte plocka undan i sovrummet. Skjut på saker, bokstavligt, så skapar du en liten gång utan risk för snubbel.
- Du behöver inte ringa alla och rapportera om hur saker gått om du inte vill. Blir rapporteringsskyldigheten för stor: skicka mass-sms!
- Du behöver inte åka till IKEA för att kunna inreda ett perfekt barnrum. Det kan du göra lagom till barnets 5-årsdag eller 25-årsdag.
- Du behöver inte börja fundera på "att komma tillbaka" kroppsligt. Låt hjärna och kropp för en gångs skull ha en välbehövlig paus från all hets.
- Du behöver inte vårda alla relationer med bebis, partner, vänner eller släktingar just nu. Det är relationer som klarar pauser.
- Du behöver inte borsta tänderna just idag. Det är en dag imorgon också. Låt tandtrollen kalasa lite!
- Du behöver inte bjuda hem folk för bebis-  
uppvisning! Gör det när du vill och låt det gå så lång tid du behöver. Bebisen är söt efter några månader också.
- Du behöver inte läsa böcker eller ha koll på den senaste musiken. På sin höjd kan du plöja någon serie under tiden du ammar/matar/vaggar. En lagom odramatisk serie.
- Du behöver inte vara så himla flexibel och anpassa dig efter andra! Du får tänka helt och hållet på dig själv och ditt barn.
- Du behöver inte säga ja! Vare sig det gäller aktiviteter med barnet eller dig själv. Säg nej!
- Du behöver inte göra egen barnmat om du inte absolut vill. Det finns färdiga burkar av en anledning!
- Du behöver inte baka den finaste födelse-dagstårten. Du behöver inte baka det bästa surdegsbrödet. Du behöver inte dra till med det mest vällagade långkoket. Halvfabrikat eller köttbullar och makaroner funkar fint! Sänk ambitionerna med matlagning!



# HORMONER

Oxytocin är ett hormon som produceras i hypofysen i hjärnan, och som har flera olika viktiga funktioner i människokroppen. Detta hormon skapar avslappning, minskar stress, oro och sänker blodtryck samt orsakar vissa muskelkontraktioner. Mest känt är oxytocin för de egenskaper som hör ihop med relationer: känsla av samhörighet, tillit och kärlek. Hos kvinnor är oxytocin en nyckelspelare vid förlossning och amning.

Oxytocin frigörs vid hudkontakt, både vid exempelvis massage, kramar eller att vara hud mot hud med en bebis. För ammande kvinnor spelar oxytocinet en stor roll för utdrivningen av mjölken. Föräldrar som inte ammar kan också få en hög nivå av oxytocin genom att vara nära barnet. Hos alla föräldrar kan närheten till barnet skapa en ”hud-mättnad” som bland annat minskar sexlusten under en tid.

Hos ammande kvinnor frigörs oxytocin när barnet suger på bröstvårtan. Detta skapar utdrivningsreflexen och kommer också bidra till att livmodern drar ihop sig efter förlossningen. Oxytocinfrisättningen från amningen och närheten med bebisen kommer också göra så att både mamma och barn blir avslappnade, får högre kroppstemperatur och ofta en upplevelse av nära anknytning. Oxytocinfrisättningen kan dock orsaka kraftig törst och i vissa fall ge huvudvärk. Om du har mycket ont efter förlossningen eller kejsarsnittet kan oxytocinfrisättningen hämmas av smärtan. Se till att ta den smärtlindring du blir rekommenderad, så optimeras förutsättningarna för amningen! Stress, oro och förmågan att slappna av kan påverka oxytocinfrisättningen i kroppen, och därigenom försvåra för utdrivningsreflexen. Utsöndringen av oxytocin försenas och minskas om modern är trött, ledsen eller orolig. Det är bland annat därför det är svårt att amma och/eller pumpa ur bröstmjölk när du är stressad eller ledsen.

Vissa kvinnor upplever olust och nedstämdhet i samband med och strax innan utdrivningsreflexen (när mjölken strömmar till och ut till barnet, det känns som en pirrande åtstramning i bröst och bröstvårta). Det verkar också finnas samband med någon slags fysisk känsla i magen, lite ont eller en kän-

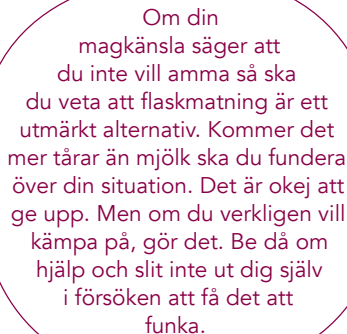
la av att det vänder sig i magen. Fenomenet håller i sig bara några sekunder för de allra flesta. Mekanismen bakom fenomenet är oklar, men kan höras ihop med en nivå-sänkning av dopaminen i kroppen i samband med utdrivningen av mjölken. Denna lustkänsla betyder inte att någonting är fel, men det kan vara bra att veta att du inte är ensam. Detta fenomen brukar försvinna efter en tids amning.

Prolaktin är ett hormon som ökar kraftigt under graviditeten, och som stimulerar tillväxten av bröstet som en förberedelse inför mjölkproduktionen. Andra hormon, som också finns i hög dos under graviditeten (progesteron och östrogen) blockerar prolaktinets mjölkproducerande funktion för tillfället. Efter förlossningen, när moderkakan släppt, faller nivåerna av östrogen och progesteron drastiskt och prolaktinet hindras inte längre från att vara med och framställa bröstmjölk.

Prolaktinnivåerna ökar när barnet suger på bröstet, och nivåerna är som högst 30 minuter efter påbörjad amning. Dess största verkan är alltså att påbörja produktion inför nästa amningstillfälle. Under de första veckorna av amning kommer barnet stimulera bröstet ofta, och ju mer barnet

suger på bröstet, desto mer prolaktin frisläpps och desto mer mjölk produceras. Därför är tät amning speciellt viktigt i början för att etablera mjölkproduktionen. Bara efter några veckor är sambandet mellan hög prolaktinhalt och hög mjölkproduktion inte lika tydligt.

Prolaktin produceras och frisläpps som mest på kvälls- och nattetid. En del barn är närhetskrävande och mycket amningssugna både kvälls- och nattetid. Det kan kännas oerhört tufft med nattvak och täta amningar nattetid, men det beror ofta på att mjölmängden behöver öka. Tänk på att dessa jobbiga perioder ofta tar slut efter en tid. Det kan vara svårt att frammana en fascination för kroppen och dess samspel med bebisens näringsbehov när du är så sliten, men det är en häftig växelverkan som du, din kropp, dina hormoner och bebisens behov har.



Om din magkänsla säger att du inte vill amma så ska du veta att flaskmatning är ett utmärkt alternativ. Kommer det mer tårar än mjölk ska du fundera över din situation. Det är okej att ge upp. Men om du verkligen vill kämpa på, gör det. Be då om hjälp och slit inte ut dig själv i försöken att få det att funka.

Ingen berättade hur ont det kan göra att amma! Det nämndes inte på BB och på BVC kände jag att mina besvär slätades över. Hade jag inte hittat Amningshjälpen via Facebook och stöd i andra forum hade jag nog slutat amma efter någon vecka.

– Maria

Amningen fungerar inte alltid bara så där. Jag önskar väl att någon sagt till mig att det är helt okej att inte amma. Det är inte hela världen att börja med ersättning. Det är inte "kört" så fort man börjar med ersättning. Min man var den som ville att jag skulle fortsätta amma, och i denna fråga var jag alldeles för skör för att stå på mig mot min man.

– Elcim