

Ofte stilte spørsmål om amming og donormelk

Kan kvinner med COVID-19 amme?

Det anbefales av Verdens helseorganisasjon (WHO) at kvinner med COVID-19 kan amme hvis de ønsker å gjøre det, siden amming er så viktig for babyens helse. Det beskytter mot sykdommer i luftveiene og mage-tarmen og forhindrer underernæring og dødelighet. Dette er forholdsreglene du bør ta:

- Bruk åndedrettshygiene under amming/ bruk maske der det er tilgjengelig
- Vask hendene før og etter berøring av babyen
- Rengjør og desinfiser overflater du har berørt rutinemessig

(Kilde: [WHO](#), [SFC](#))

Hva om jeg har COVID-19 og ikke føler at jeg kan amme babyen min direkte?

Hva kan jeg gjøre?

Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) bør kvinner som føler seg for uvel til å amme babyen sin på grunn av COVID-19 eller andre komplikasjoner, støttes for å trygt gi babyen morsmelk på en måte som er mulighet for det og akseptabel for dem. Dette kan omfatte:

- Pumpe melk
- Gjenstart av amming
- Donormelk

Vær oppmerksom på at donormelk vanligvis er reservert for innlagte på sykehus, eller i noen tilfeller for babyer som har en alvorlig tarmsykdom. Derfor, hvis babyen din ikke faller inn i disse kategoriene, er morsmelkerstatning det beste valget i denne situasjonen, som i de fleste tilfeller bare vil vare flere dager.

(Kilde: [Larsson Rosenquist Foundation](#))

Jeg er adskilt fra babyen min på grunn av COVID - 19 - pandemi.

Jeg ønsker fortsatt å gi morsmelk til babyen min. Hva kan jeg gjøre?

Du kan bruke en brystpumpe for å pumpe ut melken din. Be jordmoren eller ammingskonsulenten om støtte, de kan gi deg informasjon om hvor du kan få en brystpumpe, hvordan du bruker den og hvordan du holder det hygienisk rent (du kan også finne informasjon om rengjøring av brystpumpen lenger nede). Sjekk regelmessig med helsepersonellet hvis det er sjanse for å amme barnet selv. Sørg for å drikke og spise ordentlig for å opprettholde melkeproduksjonen din.

Partneren min skal til enheten for å amme - hvordan kan jeg støtte henne?

Oppdater deg selv på amming/ [breastfeeding](#), så du vet hvilke utfordringer partneren din kan møte på (som såre brystvorter eller langsom melkeforsyning) og gi oppmuntring når det er nødvendig. Kontakt jordmor eller sykepleier og be om støtte angående amming, de kan gi deg gode råd. Snakk om hvordan hver av dere føler og lytt til hverandre. Forsikre deg om at partneren din får drikke og spiser sunt og regelmessig. Hjelp til med å gjøre andre oppgaver, slik at partneren din kan ta en hvil. Forsikre deg om at du og partneren din tar vare på deres mentale helse.

Du har å gjøre med mange utfordringer for øyeblikket, og det er ingen skam å be om hjelp om nødvendig.

(Kilde: [NCT](#))

Hvordan rengjør jeg brystpumpesettet?

Det er veldig viktig å rengjøre brystpumpesettet på riktig måte etter hver bruk. Sørg for å følge disse trinnene, som anbefalt av Larsson Rosenquist Foundation:

- Vask hendene med varmt, såpevann eller en alkoholhåndrensner før du begynner å pumpe eller håndtere melkeutstyr.
- Forsikre deg om at brystpumpesettet er så rent som mulig; Vask settet med varmt såpevann etter hver bruk, skyll det med rent vann, og lufttørk det et sted hvor andre familiemedlemmer ikke kommer til.
- Rengjør settet ditt minst en gang daglig enten ved å koke i en gryte på komfyren eller i oppvaskmaskinen (Sani-syklus). Hold delene gjerne sammen i en vaskepose.
- Unngå å hoste eller nyse på brystpumpesettet og melkebeholderne; Dette tipset er spesielt viktig fordi COVID-19 spres ved hoste, nysing og pust.
- Rengjør utsiden av brystpumpen før du bruker den; enten du er i ditt hjem eller i Neonatal Intensive Care Unit (NICU), bruk en antibac servietter for å tørke på utsiden av pumpen hver gang du bruker den

(Kilde: [Larsson Rosenquist Foundation](#))

Jeg vil donere morsmelk. Er dette fortsatt mulig?

Hvis morsmelkbankene i sykehuset eller landet ditt leverer morsmelk under selve COVID - 19 - pandemien, er det mulig og sannsynligvis mye nødvendig å donere morsmelk. Ta kontakt og diskuter planen din for å donere morsmelken med jordmoren eller ammingskonsulenten. Alternativ kontaktmulighet vil være din lokale eller nasjonale morsmelkbank eller morsmelk bankforening for å diskutere neste trinn.

Jeg har ikke nok morsmelk til babyen min. Legene tilbød donormelk til min for tidlig fødte baby.

Er donormelk fremdeles et trygt alternativ, eller bør jeg velge morsmelkerstatning i stedet?

Donormelk er fortsatt det beste alternativet til amming. Morsmelkbanker screener giverne sine grundig og pasteuriserer den donerte melken. Morsmelkerstatning kan gis som det tredje alternativet etter mors egen melk og screenet donormelk fra en morsmelkbank. Der det er mulig, er det en frisk voksen som skal tilberede og mate med morsmelkerstatning.

Forsøk å begrense antall omsorgspersoner som mater babyen for å redusere risikoen for overføring. Vær forberedt på å gi instruksjoner til omsorgspersoner som ikke tidligere har tilberedt morsmelkerstatning dersom du, partneren din eller andre omsorgsperson blir syke. Disse instruksjonene for sikker tilberedning av morsmelkerstatning bør omfatte vask av hender, bruk av masker og instruksjoner om rengjøring av overflater og utstyr samt råd om lagring.

(Kilde: [SFC](#)).

Jeg kan ikke amme, og donormelk er heller ikke tilgjengelig, babyen min får morsmelkerstatning.

Jeg kan ikke få morsmelkerstatningen som er anbefalt til babyen min. Hva burde jeg gjøre?

Morsmelkerstatninger merket med "pre" er egnet so mat til babyen din, den ligner mest på morsmelk og inneholder bare laktose som karbohydrat. Mest sannsynlig kan du komme deg i matbutikken. Spør helsepersonellet om de kan gi deg ytterligere råd.

Utarbeidet av European Foundation for the Care of Newborn (EFCN), professor Christoph Bührer, medisinsk direktør avdelingen for neonatologi, Charité Berlin og lege Dietmar Schlembach, avdelingsleder for fødsels- og gynekologi ved Vivantes Clinic Berlin-Neukölln.

Sist oppdatert: 2020-06-25