



# Co-funded by the European Union

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*



## NURTURING BEGINNINGS

LTTA Modul scenario skissera

Delar av de Modul	Innehåll till vara klistrade till de webbsida	Typ av innehåll
Modul titel och texta	Bevis baserad praxis i efterlossning vård	
Översikt	<p>Denna modul ger vårdpersonal, barnmorskor och stödpersonal evidensbaserad kunskap och praktisk strategier till hjälpa två nyckelgrupper :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Amning mödrar</b> – Stödjande dem genom gemensamma utmaningar, främja amning framgång, och tillämpar nuvarande forskningsbaserade metoder.</li><li>2. <b>Ung förväntar sig kvinnor upplever ångest inför gynekologiska besök</b> – Att hantera rädslor, förbättra kommunikationen, och främjande en positiv patientupplevelse att säkerställa lämplig prenatal och gynekologisk vård.</li></ol> <p>Av integrerande de senast forskning, Med psykologiska insikter och praktiska tillvägagångssätt syftar denna modul till att förbättra mödrahälsoutfall och stärka patientcentrerad vård efter förlossningen.</p>	

Modulens mål	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tillämpas</b> evidensbaserad amning stödstrategier för att hjälpa mödrar efter barselperioden att övervinna vanliga amningsutmaningar och främja framgångsrik amning.</li> <li>• <b>Identifiera</b> och hantera psykologiska hinder som upplevs av ung förväntar sig kvinnor gällande gynekologiska besök, implementering av effektiv kommunikation och patientcentrerade vårdmetoder .</li> <li>• <b>Integrera</b> nuvarande forskning och bäst praxis i mödravårdsmiljöer för att förbättra amningsresultaten och minska gynekologiska besöksrelaterad ångest.</li> </ul>	
Modulinnehåll Del 1	<p><b>Presentation 1 Stödja amning Mödrar med Evidensbaserade metoder</b></p> <p><b>Presentation manus</b></p>	PowerPoint- presentation presentation, självreflektionsfrågor

## **Bild 1: Titelbild – Stödja amning Mödrar med Evidensbaserade metoder**

### **Högtalare:**

"Välkommen till den här sessionen om *att stödja ammande mödrar med evidensbaserade metoder.*"

Amning är en naturlig behandla, men dess inte alltid lätt. Många mödrar ansikte utmaningar som kan leda till för tidig avvänjning, onödig tillskottsbehandling eller känslomässig stress. Som vårdpersonal är vår roll att ge korrekt, forskningsbaserat stöd för att hjälpa mödrar att framgångsrikt börja och fortsätta amma.

I nästa 20 minuter, vi kommer att utforska:

- 1  De fysiologi av amning och hur det fungerar.
- 2  Gemensam amning utmaningar och evidensbaserade lösningar.
- 3  Psykologisk och emotionell faktorer påverkar amning.
- 4  Bäst praxis i rådgivning och stödstrategier .

Låt oss börja av förståelse de grunderna av amningsfysiologi."

---

### [Del 1: Förståelse Amning Fysiologi](#)

## **Glida 2: Hur Amning Fabrik – Hormonernas roll**

### **Högtalare:**

"Amning regleras av ett komplext samspel mellan hormoner. Två viktiga hormoner driver den här processen:

- Prolaktin** – Stimulerar mjölk produktion i bröstets alveolära celler. Prolaktinnivåerna stiger när barnet ammar.
- Oxytocin** – Utlösare de besvikelse reflex, vilket hjälper mjölkflödet från mjölkgångarna till bröstvårtan. Oxytocin är också känd som de 'kärlek hormon' därför att det främjar moderlig anknytning.

De mer ofta de baby sjuksköterskor, de mer prolaktin frisätts, vilket säkerställer en jämn mjölktilförsel ."

### **Snabbt Fråga:**

→ Vad faktorer do du tänka makt hämma oxytocinfrisättningen under amning?  
( *Tips: Stress, smärta, och ångest kan alla spela en roll.*  )

---

### **Glida 3: De Betydelse av Tidigt Initiering av amning**

#### **Högtalare:**

"Forskning visar att tidigt hud mot hud kontakta och att påbörja amning inom den första timmen efter förlossningen ökar sannolikheten för framgångsrik, långvarig amning avsevärt.

#### **Varför gör tidigt initiering materia?**

- ✓ Stimulerar mjölkproduktionen .
- ✓ Förbättrar bindning mellan mamma och baby.
- ✓ Reglerar de bebisens temperatur, hjärta hastighet, och blodsockernivåer.

Sjukhus som följer *initiativet för barnvänliga sjukhus (BFHI)* riktlinjer prioritera oavbruten hudkontakt och tidig greppning."

#### **Evidensbaserad Faktum:**

→ Enligt WHO, att påbörja amning inom de första timme burk minska nyföddödligheten med upp till 22 % .

---

### [Del 2: Gemensam Amning Utmaningar och lösningar](#)

### **Glida 4: Gemensam Utmaningar Inför av mödrar**

#### **Högtalare:**

"Många ny mödrar kamp med amning. De vanligaste problemen inkluderar:

▶ **Låsning svårigheter:** De baby gör inte fäst ordentligt till de bröst, orsakar smärta och ineffektiv mjölköverföring.

▶ **Svullnad:** Smärtsam svullnad av de bröstena på grund av överproduktion av mjölk.

▶ **Låg mjölk förse:** Uppfattad eller faktisk låg mjölk

produktion.

▶ **Mastit:** Inflammation eller infektion av bröstet, vilket orsakar smärta, svullnad och feber.

Låt oss bryta ner lösningar till varje av dessa frågor."

---

## **Glida 5: Adressering Lösning Svårigheter**

### **Högtalare:**

"En rätta spärr är nyckel till smärtfri och effektiv amning.

### **💡 Evidensbaserad Lösningstekniker :**

- ✓ Babys mun skall vara bred öppna, beläggning vårtgården, inte bara bröstvårtan.
- ✓ Barnets haka ska tryckas mot bröstet, med de näsa lätt bort från de bröst.
- ✓ Titt för rytmisk spenabarn och sväljningsljud .

### **• Dricks för Hälsovård Yrkesverksamma:**

→ Uppmuntra de *Avslappnad Amning Position* eller *Biologisk Att vårda* till hjälp bebisar haka fast naturligt.

### **★ Evidensbaserad Faktum:**

→ En studie I *The Journal of Human Lactation* fann man att korrigering av problem med att laga bröstvårtan minskar smärta. i **80 %** av mödrar inom de första tre dagar efteråt."

---

## **Glida 6: Hantera Svullnad & Låg mjölkproduktion**

### **Högtalare:**

"Mjolk förse är ofta en bästa oro för nyblivna mammor. Så här kan vi stödja dem:

### **★ För svullnad:**

- ✓ Tillämpas värma kompresser före matning och kalla kompresser efteråt.
- ✓ Uppmuntra frekvent amning eller hand uttryck för att lindra trycket.
- ✓ Mild bröst massageburk förbättra mjölk flöde.

★ **För Låg mjölk Förse:**

- ✓ Uppmuntra frekvent amning – mjölkproduktion följer de efterfrågan-utbud princip.
- ✓ Säkerställa rätt spärr och komplett brösttömning vid varje matning.
- ✓ Rekommenderar hudkontakt och stressreducering tekniker till främja oxytocin släppa.

✎ **Diskussion:**

→ *Hur burk vi lugna en mor WHO rädslor producerar hon inte tillräckligt med mjölk? ( Tips: Förklara normala matningsmönster för nyfödda och tecken att de baby är få tillräckligt mjölk, såsom blöta blöjor och viktuppgång. )"*

---

## **Glida 7: Mastit – Förebyggande och behandling**

**Högtalare:**

"Mastit" är en smärtsam skick att burk avråda från amning om den inte hanteras på rätt sätt.

● **Symtom av mastit:**

- 📍 Bröst smärta, rodnad, och värme.
- 📍 Feber, frossa, och influensaliknande symtom.

□ **Förebyggande & Behandling Strategier:**

- ✓ Säkerställa rätt spärr och tömning av bröstet .
- ✓ Fortsätta amning till rensa blockerade kanaler.
- ✓ Tillämpas värma kompresser före matning och massera det drabbade området.
- ✓ Om symtomen kvarstår, antibiotika kan vara nödvändig.

★ **Evidensbaserad Faktum:**

→ De Akademi av Amning Läkemedel rekommenderar fortsatt amning under mastit, eftersom stopp kan förvärra symtomen.

---

[Del 3: Psykologisk och Emotionell Aspekter av amning](#)

## **Glida 8: Mental Hälsa och Amning**

**Högtalare:**

"Amning är inte precis fysiskt—det har en stark känslomässig komponent. Många mödrar upplever ångest, skuld eller till och med postpartumdepression relaterad till amning.

**🔗 Hur kan Vi Stöd Mental Välbefinnande ?**

- ✓ Normalisera blandad känslor om amning.
- ✓ Erbjud icke-dömande stöd om en mamma väljer ersättning.
- ✓ Ansluta kämpande mödrar med amningskonsulter eller stödgrupper för kamrater.

**📌 Evidensbaserad Faktum:**

→ Studier visar att stress hos modern **minskar oxytocinfrisättningen**, vilket leder till dålig mjölkproduktion. avkoppling tekniker burk förbättra amningsframgången avsevärt."

**✍ Diskussion:**

→ *Vad strategier burk vi använda till stöd en mamma känsla överväldigad av amningsutmaningar ? "*

---

**Del 4: Bäst Praxis i Amningsrådgivning****Glida 9: Effektiv Kommunikation med mödrar****Högtalare:**

"Amning stöd skall vara personlig och stärkande.

**🔗 Bäst Rådgivning Övningar:**

- ✓ Använda öppna frågor: *'Hur är du Känner du dig om amningen hittills?'*
- ✓ Bekräfta känslor: *'Dess helt normal till känner mig frustrerad ibland.'*
- ✓ Erbjud praktiska lösningar i stället av dom.

**📌 Dricks:**

→ Undvika säger, *'Bara hålla påfrestande, det kommer få bättre.'* I stället, erkänna de kamp och ge stegvis vägledning."

	<p>Slutsats &amp; Reflexion</p> <p><b>Glida 10: Sammanfattning och Reflektionsfråga</b></p> <p><b>Högtalare:</b>  "Låt oss sammanfatta dagens nyckel hämtmat:  ✓ Framgångsrik amning bygger på <b>korrekt suggrepp, frekvent matning, och moderlig självförtroende</b> .  ✓ Gemensam utmaningar som <b>låg mjölk förse och mastit</b> kan hanteras med evidensbaserade tekniker.  ✓ Moderlig mental hälsa pjäser en avgörande roll i amningsresultaten.</p> <p>◆ <b>Slutlig Reflexion Fråga:</b>  → <i>Hur burk du förbättra de sätt du stödja ammande mödrar i din praktik?</i></p> <p>Tack för din tid, och låt oss fortsätta förespråka för evidensbaserad efterlossning vård!"</p>	
<p>Ytterligare resurser på engelska och partnerspråk</p>	<p><b>Rekommenderad avläsningar &amp; resurser</b></p> <p>Här är fem vetenskapliga artiklar på temat amning, presenterad i alfabetisk beställa och formaterad i APA-stil:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bicchieri , C., Das, U., Gant, S. och Sander R. (2021). <i>Undersökning av normer och sociala förväntningar kring exklusiv amning: Bevis från Mali</i> . arXiv förtryck arXiv:2103.09690.</li> <li>2. Kumar, AP, &amp; Lukman , S. (2019). <i>Recension: Dubbla fördelar, sammansättningar, rekommenderade lagring, och intag Modermjölakens varaktighet</i> . arXiv förtryck arXiv:1905.12405.</li> <li>3. Schnitzer , ME, van der Laan , MJ, Moodie , EEM, &amp; Platt, RW (2014). <i>Effekt av amning på Gastrointestinal infektion hos spädbarn: En riktad maximum likelihood-metod för klustrade longitudinella data</i> . arXiv preprint arXiv:1407.8371.</li> <li>4. Stöbe , AM, &amp; Schwarz, EB (2010). <i>De risker och fördelar med spädbarnsmatning</i></li> </ol>	

	<p><i>metoder för kvinnor och deras barn</i> . Tidskrift av Perinatologi, 30(3), 155–162. <a href="https://doi.org/10.1038/jp.2009.107">https://doi.org/10.1038/jp.2009.107</a></p> <p>5. Victoria , C. G., Bahl , R., Barros, A. J. D., Frankrike , GV A., Horton, S., Krusevec , J., Murch , S., Sankar , MJ, Walker, N., &amp; Rollins, NC (2016). <i>Amning under 2000- talet: Epidemiologi, mekanismer och livslångt effekt</i> . De Lansett, 387(10017), 475–490. <a href="https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7">https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7</a></p>	
Anteckningar till LMS- utvecklare		