

# Derfor gir sen avnavling bedre jernlager hos babyen din



Når babyen er født er det tid for å klippe navlestrengen. Eller er det? Vent nå ihvertfall litt! Sen avnavling har vist seg å kunne være svært fordelaktig. Morkaken inneholder nesten 1/3 av babyens blod ved fødselen og da er det ikke så vanskelig å tenke seg at dette kan være nyttig for en liten kropp.

Å utsette avnavlingen (cord-clamping) etter fødsel med omtrent 3 minutter har vist seg å gi bedre jernlager hos spedbarn opp til 4 måneder ([1](#)). En annen studie ([2](#)) publisert i 2015 undersøkte effekten av dette økte jernlageret for den neurologiske utviklingen og konkluderte med at sen avnavling hadde positiv innvirkning på finmotorisk kontroll og sosiale

evner i tidlig barndom, spesielt blant gutter. Dette står i kontrast til en systematisk oversikt (3) som konkluderte at det finnes noe forskning som støtter at jerntilskudd til barn mellom 6 og 24 måneder kan forbedre blodverdiene, men at det ikke finnes bevis for at dette gir effekt på den nevrologiske utviklingen. På bakgrunn av den systematiske oversikten ble det konkludert med at det ikke var indikasjon for å regelmessig teste for jernmangel blant barn (4).

Gratis ebok: [Last ned ebok med babyøvelser](#) som kan hjelpe den motoriske utviklingen

## Hvorfor sen avnavling?

En mye enklere løsning for å sikre et godt jernlager er sen avnavling, eller optimal avnavling som noen leger har omtalt det som. Dette er betydelig enklere enn å systematisk teste jernstatus hos alle barn og deretter eventuelt gi jerntilskudd ved behov. Ved fødselen er ca 1/3 av blodet til babyen fremdeles i morkaken og i navlestrengen. I mesteparten av menneskets historie har folk sett navlestrengen pulsere og pumpe blod inn i babyen, ventet til pulseringene var borte og dermed stort sett fjernet risikoen for jernmangel. Sammen med blodet, pumpes også oksygen, røde blodceller (som kan frakte oksygen), hvite blodceller, antistoffer, stamceller og masse annet nyttig.

Nå har vi dessuten studier som viser at det å vente mellom 90 sekunder og 3 minutter etter fødselen, kan gi økt jernlager (slik vi bør ha etter fødselen), og som kan gi bedre finmotorikk og sosiale evner flere år senere, og spesielt blant gutter (5). Dette er en helt kostnadsfri og utrolig enkel måte å gi babyene en bedre start på livet med høyere jernlager.



## Bør barn få jerntilskudd?

Den amerikanske pediatriforeningen (The American Academy of Pediatrics) anbefaler at babyer som blir fullammet får jerntilskudd (6). Men er dette nødvendig og isåfall hvorfor? Morsmelk skal jo være perfekt tilpasset babyen og inneholde alt babyen trenger. Det er to viktige næringsstoffer som babyen trenger, som ikke er tilgjengelig i morsmelk; vitamin D og jern. Hvorfor er det da "for lite jern" i morsmelken?

At morsmelk ikke er særlig rikt på vitamin D, gir mening evolusjonsmessig fordi vi historisk sett fikk mye vitamin D fra solen da vi løp halvnakne rundt. (Og da trengte vi ikke så mye ekstra fra morsmelken) Nå som barn tilbringer mesteparten av oppveksten innendørs eller godt tildekket av klær trenger vi en annen kilde til vitamin D. Når det gjelder jern, er det neppe mangel på jerntilskudd eller manko på mat med tilsatt jern, som er den egentlige årsaken til lavt jernlager hos barn fra 1900-tallet og frem til idag. Sannsynligvis kan dette være fordi babyer var ment å få en stor dose jern fra en helt annen

kilde, nemlig gjennom navlestrengen. Ved å gjeninnføre sen avnavling kan man dermed på svært enkelt vis bedre jernstatusen gjennom barndommen.

Det har også vært diskusjoner om [fullamning kan føre til B12-mangel](#) etter at en studie ble publisert i 2015. Anbefalingene står fremdeles støttet ved at barnet bør fullammes til 6 måneder og at det deretter innføres smaksprøver.

## Hvorfor begynte man med tidlig avnavling etter fødsel?



Rundt 1913 var man svært bekymret for blødninger hos mor under fødsel og tanken var da at tidlig avnavling ville være trygt for babyen og tryggere for mor i tilfelle blødninger. En annen årsak til at navlestrengen skulle knipes av raskest mulig etter fødselen, var at babyen skulle kunne undersøkes enklere([7](#)). Man tenkte altså ikke på blodvolumet hos babyen eller en eventuell påvirkning på jernlageret.

Ved å klippe navlestrengen umiddelbart etter fødsel, har vi nok fjernet oss litt både fra vår historie og vår art. Det finnes ingen kjente pattedyr som aktivt kutter navlestrengen før den har sluttet å pulsere (8). Heldigvis har det skjedd store medisinske fremskritt siden 1913, så da er det jo godt at det i 2013 endelig kom oppdaterte nasjonale retningslinjer for avnavling av nyfødte (9).

Det har vist seg at tidlig avnavling ikke reduserer blødning hos mor, slik man først håpet og trodde (10). Det forenkler derimot rask undersøkelse og gjenopplivning av babyen hvis nødvendig, siden ikke alle sykehus har tilgang på utstyr som tillater behandling av babyen ved siden av mor. Det er altså ikke nødvendig i alle tilfeller å klippe navlestrengen for å få til trygg og effektiv nødhjelp. Dersom det er mulig å la navlestrengen være intakt under undersøkelse og nødhjelp, vil babyen kunne få ekstra blod og oksygen som kanskje er nøyaktig det babyen trenger uansett. (11) I følge retningslinjene for avnavling av spedbarn anbefales det nå å vente i 1-3 minutter selv ved premature fødsler og keisersnitt, så lenge sykehuset klarer å ivareta barnets behov samtidig (12).



Så lenge det er medisinsk forsvarlig vil jeg derfor anbefale at navlestrengen får forbli intakt frem til den har sluttet å pulsere. Da kan du være sikker på at babyen din har fått en god dose med blant annet blod, jern, stamceller og antistoffer. Hvor lang tid det tar før navlestrengen slutter å pulsere avhenger også av tyngdekraften, ligger babyen på brystet til mor kan det ta opp mot 10 min. Uavhengig av hvor lang tid det tar vil jeg anbefale å bare nyte denne tiden, og bare la det ta den tiden det tar.

Få hjelp: Ønsker du undersøkelse eller behandling av babyen din kan du [bestille time til Kiropraktor Therese Aarsæther](#)