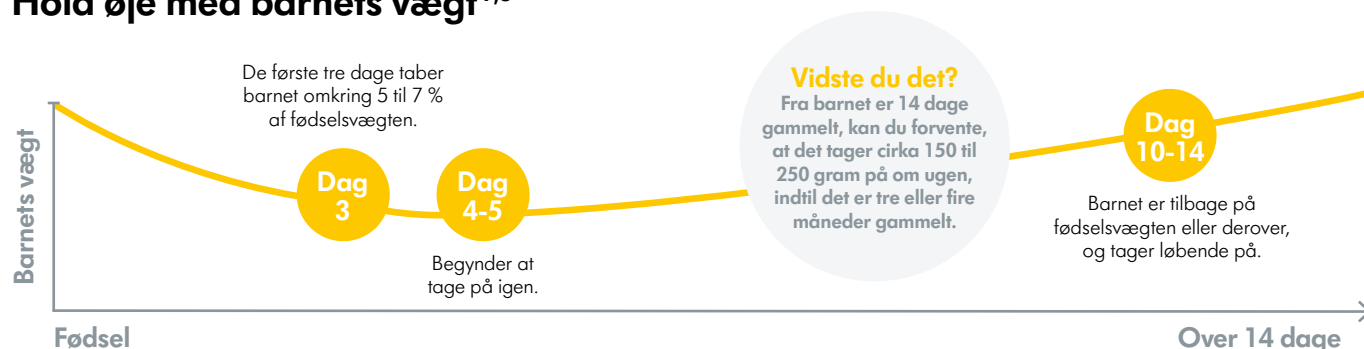


Får mit barn brystmælk nok?









Når du begynder at amme, synes du måske, at du ikke producerer ret meget mælk. Men de første par dage er det helt normalt kun at producere små mængder. ¹⁻⁴ Cirka tre dage efter fødslen begynder din mælkeproduktion at stige hurtigt. ^{1,2} Det er derfor, spædbørn ofte taber sig til at begynde med og tager på igen, efterhånden som de drikker mere mælk. Det virker måske, som om dit barn altid er sultent,

men nyfødte kan spise 10 til 12 gange i døgnet – det er naturens måde at stimulere dine bryster på, så de bliver ved med at producere den rette mængde mælk. ^{5,6} Hvis dit barn vokser og leverer de bleer, man forventer, går det hele sandsynligvis lige efter planen. Diagrammerne nedenfor kan hjælpe dig med at holde styr på det.

Hold øje med barnets vægt ^{7,8}



Hvor mange bleer? Fra fødslen til sjette uge ⁸

	Dag 1 til 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 til uge 6
Våde bleer	1-2 	Over 3 	Over 4 tunge 	Over 5 tunge 
Beskidte bleer	Over 1 	Over 2 	Over 2 	Over 2 
Afføringsudseende	Mekonium: Sort og klæbrigt, bliver gradvist mere brunligt og mindre klæbrigt.	Grøn-brunt til brun-gult. Ikke længere klæbrigt.	Gult. Grynet tekstur, løst og vandet.	Gult. Grynet tekstur, løst og vandet.

Fra uge seks vil børn, der bliver ammet, fortsætte med at levere fem eller flere tunge, våde bleer om dagen. Nogle børn vil på dette tidspunkt have færre, men større, daglige afføringer – du lærer hurtigt dit barns mønster at kende. Afføringen ændrer ikke udseende, før du begynder at give barnet fast føde, når det er omkring seks måneder gammelt. ^{8,9}

Sådan kan du øge din mælkeproduktion, hvis det er nødvendigt

Hvis barnets mønster ikke udvikler sig som beskrevet ovenfor, bør du hurtigt kontakte din læge. Det er vigtigt at opdage eventuelle problemer med mælkeproduktionen inden for de første par uger, fordi det er nemmere at rette op på tingene tidligt i processen. En ammerådgiver eller sundhedsplejerske vil måske anbefale:



Kontrollér om dit barn får ordentligt fat. En ekspert kan observere amningen og hjælpe med at sikre, at barnet får rigtigt fat i brystvorten. ¹⁰



Hyppigere madning. Otte gange eller derover i løbet af 24 timer ^{5,6,9} – og det er almindeligt, at nogle af madningerne finder sted om natten.



Hold dit barn hud-mod-hud. Udover, at det virker beroligende på jer begge to, styrker det også det hormon, der hjælper med dit mælkeflow. ¹⁰



Pumpning efter hver madning. Denne midlertidige løsning kan hjælpe med til at forbedre din mælkeproduktion. ^{7,10}

Husk
Selvom det er helt normalt med hyppig madning og urolige perioder, er det en god ide at få tingene tjekket, hvis dit barn aldrig virker mæt og tilpas. ¹⁰

Få mere at vide om amning af din nyfødte og om, hvordan din mælkeproduktion fungerer, på medela.dk/amning

Kildehenvisninger: 1 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988; 48(6):1375-1386. 2 Saint L et al. Br J Nutr. 1984; 52(1):87-95. 3 Santoro W et al. J Pediatr. 2010; 156(1):29-32. 4 Ballard O, Morrow AL. Pediatr Clin North Am. 2013; 60(1):49-74. 5 Salaria EM et al. Lancet. 1978; 2(8100):1141-1143. 6 Kent JC et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012; 41(1):114-121. 7 Schanler RJ, editor. Elk Grove Village IL, USA: AAP; 2013. 320 p. 8 Wambach K, Riordan J, editors. Burlington MA: Jones & Bartlett Learning; 2016. 966 p. 9 Lawrence RA, Lawrence RM. Maryland Heights, MO: Mosby/Elsevier; 2011. 1128 p. 10 Kellams A et al. Breastfeed Med. 2017; 12:188-198.