

# AMNING

- en trygg start



Komiteen for Sundhedsoplysning

# Indhold

<b>Tillykke med jeres barn</b>	3
Hjælp hinanden	4
Lær barnet at kende	4
Barnets omstilling	5
Depoter med til de første dage	5
Mælken dannes allerede i graviditeten	6
Råmælken	7
Nedløbsrefleksen	7
Den første amning	7
Hud mod hud i den første tid	10
Læg barnet til, når det viser tegn på sult	12
Placer dig godt	13
Læg barnet til brystet uden det gør ondt	14
Gør amningen til en fælles opgave	14
<b>Amningen den første uge</b>	15
Får barnet nok?	15
Kig på bleens indhold	16
Tegn på at mælkemængden er steget	18
Gulsot	19
<b>Almindelige spørgsmål om amning i den første uge</b>	20

Forfatter • Ingrid Nilsson, Komiteen for Sundhedsoplysning  
Redaktør • Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning  
Fotograf • Tine Juel  
Layout • Ide Astronauterne  
Tryk • Scanprint A/S

Februar 2013

# TILLYKKE med jeres barn



Et lille nyt menneske er født, og I sidder med jeres barn i favnen.

Det kan være en overvældende følelse.

I har været igennem en fødsel, som er en af de oplevelser i livet, som altid vil stå lysende klart for jer. Samtidig markerer fødslen et vendepunkt, hvad enten det er jeres første barn, eller I har børn i forvejen. Hver fødsel og hvert barn er helt sin egen - speciel og unik.

Nu står I overfor en ny opgave, at hjælpe jeres barn godt igennem de første dage, hvor det skal tilpasse sig den verden, det er kommet ud i. I vil lære jeres barn at kende og vænne jer til forælderrollen.

De største forandringer foregår lige nu, hvor barnet begynder at få mælk. Denne pjece er ment som en hjælp til at komme i gang med amningen, og den handler udelukkende om den allerførste tid.



I kan blive overraskede over, hvor meget det nyfødte barn er i stand til at udtrykke allerede indenfor den første time efter fødslen.

### **Hjælp hinanden**

Amningen fylder meget i hverdagen, mens jeres barn stadig er nyfødt. Det er vigtigt, at mor ikke er alene med opgaven, men at hun får støtte og praktisk hjælp til at få amningen til at fungere i familien. Oftest er det far, som er den vigtigste støtteperson i ammeperioden. Men for nogle er bedstemor eller en god veninde vigtigere. Prøv at opfatte amningen som en fælles opgave, hvad enten du er den, der lægger bryst til eller den, der støtter. Begge roller er betydningsfulde, når amningen skal fungere i dagligdagen.

Deltag begge i den vejledning, I får på hospitalet eller hjemme. Fire ører hører bedre end to. Og det kan være rart at have én at dele opgaven med, hvis I bliver i tvivl om noget undervejs.

### **Lær barnet at kende**

At lære at amme handler også om at lære jeres barn at kende.

- Hvordan viser barnet, at det gerne vil ammes?
- Hvornår er barnet ved at være færdig med at sutte?

Det kræver tid og ro at opdage barnets små signaler. Men ved at være tæt sammen med barnet, ofte hud mod hud, er det meget lettere at se og forstå de små tegn. Det er en oplevelse at finde ud af, hvad jeres barn prøver at fortælle jer, og I kan blive overraskede over, hvor meget det nyfødte barn er i stand til at udtrykke allerede indenfor den første time efter fødslen. Spørg evt. personalet på fødestedet, om de vil vise jer, hvad I kan kigge efter.

### **Barnets omstilling**

De første dage er en periode med mange forandringer for barnet. Det kommer fra et mørkt, varmt, vådt og beskyttet sted til en verden, der er kølig, lys, tør og fuld af lyde. Det er noget af en omvæltning. Samtidig skal barnet lære at tage brystet og finde ud af at sutte, synke og trække vejret under amningen.

Mens jeres barn lå inde i maven, fik det mad gennem navlestrengen. Barnet fik maden leveret direkte og i en jævn strøm, uden at det skulle gøre noget. Maden var tilmed "fordøjet", så barnets krop ikke selv behøvede at omdanne de næringsstoffer, den havde brug for. Efter fødslen - da navlestrengen blev klippet - stoppede denne konstante og direkte levering af mad.

Mad og drikke er stadig ved hånden, men barnet får det nu kun med mellemrum, når det lægges til brystet. Samtidig skal barnets krop nu selv arbejde for at få de næringsstoffer, der optages fra tarmen. Det kræver selvfølgelig en omstilling hos barnet.

**Det tager omkring 3 dage for barnet at omstille sig, og det er den proces, I skal hjælpe barnet igennem.**

### **Depoter med til de første dage**

I den sidste del af graviditeten dannede barnet depoter af fedt og sukkerstoffer og lagrede dem forskellige steder i kroppen. Det betyder, at barnet har lidt at tære på efter fødslen. Det er smart, fordi du som mor ikke danner så meget mælk i de første dage. Barnet får præcis, hvad det har brug for, hvis det får den mælk, du danner, samtidig med at det kan tære på sine depoter.

Depoterne er normalt så store, at der er rigeligt til den korte periode, hvor der ikke dannes så meget mælk. Men depoterne kan blive tømte, og hvis det sker, kan jeres barn komme til at mangle næring og væske. Læs mere om tegn på at barnet får nok mælk på side 16.

I kan hjælpe barnet med at spare på sine depoter, så de strækker længere. Det er let, hvis I ved, hvad I skal være opmærksomme på: I kan sørge for, at barnet kommer ofte til brystet. På den måde får det så meget mælk som muligt og har mindre brug for at tære på sine depoter. Det er også vigtigt, at I er tæt sammen med jeres barn, hud mod hud. Det hjælper med til at holde barnet varmt og afslappet. Hvis barnet omvendt bliver afkølet og stresset, vil det bruge mere af sine depoter. Læs mere om hud mod hud side 10.

I de første 3 dage efter fødslen omstiller barnet sig fra at have fået mad hele tiden til at få mad med mellemrum. I kan hjælpe barnet med at komme godt gennem denne periode og spare på maddepoterne ved at:

- Lade barnet komme til brystet ofte
- Ligge med barnet hud mod hud

## Mælken dannes allerede i graviditeten

Mælken begynder allerede at blive dannet midt i graviditeten. Nogle oplever, at der kommer lidt mælk fra brystet i gravi-

diteten, mens andre ikke oplever dette. Begge dele er helt normalt. Men der vil altid være mælk parat til barnet, når det er født. Den første mælk hedder råmælk.

**Det nyfødte barn får knapt ½ dl mælk om dagen de første dage. På det tidspunkt er barnets mavesæk kun på størrelse med en valnød, så det er rigeligt.**

Desuden kan det være praktisk, at barnet ikke får så meget mælk i starten. Det gør det lettere at lære at sutte, synke og trække vejret i en god rytme.

Når barnet er født, vil der dannes mere mælk i brysterne. De første par dage efter fødslen stiger mængden ikke så meget, men herefter går det stærkt, og når barnet er 5 dage gammelt, dannes der ca. ¾ liter mælk om dagen. Kommer barnet hyppigt til brystet i de første dage, vil det stimulere dannelsen af mælk, så der hurtigt er mere af den. Samtidig kan det være med til at forebygge, at brystet bliver meget spændt, når det rigtigt kommer på arbejde.

Når der for alvor er kommet gang i mælkedannelsen, reguleres den efter principet om udbud og efterspørgsel. Det vil sige, at jo oftere og jo længere tid barnet lægges til, jo mere mælk dannes der.

Lader I barnet bestemme, hvor ofte og hvor længe det sutter, vil barnet selv regulere mælkemængden, så den passer til dets behov.

### Råmælken

Råmælken dannes gennem graviditeten og i de første dage efter fødslen. Den indeholder store mængder af antistoffer, som beskytter barnet mod infektioner.

Råmælken indeholder også stoffer, der beskytter barnets umodne tarm og medvirker til at sætte maven i gang. Når maven begynder at arbejde, bliver barnet mere interesseret i sutte.

### Nedløbsrefleksen

Når barnet begynder at sutte, bliver nedløbsrefleksen stimuleret, og mælken vil løbe ned til brystvorten, så barnet kan få fat i den. De første dage er det svært at fornemme nedløbsrefleksen. Herefter mærker nogle, at det stikker og prikker i

brystet. Andre mærker intet. Det er helt individuelt. Nedløbsrefleksen kan imidlertid hæmmes, hvis mor er bekymret, stresset eller har ondt.

**Prøv at indrette jer, så der ikke er så meget, I skal nå i den første tid - snak sammen om bekymringer og reager, hvis det gør for ondt at amme.**

### Den første amning

Når barnet er født og ligger på mors mave, vil det som regel indenfor den første time begynde at søge efter brystet. Nogle nyfødte er længere tid om at blive klar til at finde brystet, fordi de er påvirkede af fødslen. Men barnet skal nok komme i gang, det kræver bare lidt mere tålmodighed. Det er bedst, hvis barnet får lov at bestemme farten. Så vil det med større sandsynlighed få godt fat om brystet.

Hvis I ikke har haft mulighed for at være sammen lige efter fødslen, så bed om at få barnet op til jer hud mod hud, så snart det kan lade sig gøre. Hvis mor efter fødslen har haft komplikationer, som har forhindret hud mod hud-kontakt, så er det en god ide, at far sidder med barnet hud mod hud i stedet.

**MOR** • Prøv at finde en god stilling, så du slapper bedst muligt af. Du kan måske have brug for at læne dig lidt tilbage i en halvt liggende stilling, så kroppen hviler. Sørg for at have god støtte under hele kroppen, men vigtigst er hoved, nakke og skuldre. Så vil mælken have lettere ved at løbe frit.

**FAR** • Det kan være en stor hjælp, hvis du regulerer hovedgærdet og placerer puder, som understøtter kroppen, indtil mor synes, at hun kan slappe helt af.

**MOR** • Læg barnet oven på dig, hud mod hud og mave mod mave. Når barnet ligger sådan, kan det bruge sine medfødte reflekser bedst muligt til at finde brystet og få fat. Det kan måske være nødvendigt at flytte lidt rundt på barnet, så det kommer til at ligge i en stilling, hvor det er mere behageligt, når barnet sutter. Lad din krop støtte barnets, så har du begge hænder fri til at rykke rundt på barnet, indtil det føles mest behageligt. Snak med far om, hvordan han kan hjælpe med at placere barnet, indtil det føles rigtigt. Bed eventuelt personalet på fødestedet om hjælp, hvis amningen gør ondt.

**Prøv at følge med i, hvordan barnet finder brystet. Barnets medfødte reflekser kan stimuleres ved, at I lader det gribe omkring en finger, eller ved at det kan stemme fødderne mod et fast underlag. Mors arme kan evt. lægges, så de danner rede omkring barnet, så det kan bruge armene som fast underlag.**

Lad barnet sutte så længe, det vil. De fleste børn er meget vågne i de første timer efter fødslen og vil derefter tage sig en god lur. Nyd de første timer for jer selv og vent med at kontakte familien, til barnet sover igen. De første vågne timer kommer ikke igen. Familie og venner skal nok få mulighed for at beundre barnet på et senere tidspunkt.






Lad din krop støtte barnets, så har du begge hænder fri til at rykke rundt på barnet, indtil det føles mest behageligt. Snak med far om, hvordan han kan hjælpe

### Det nyfødte barns vej til brystet

- Græder efter fødslen
- Slapper af
- Begynder at røre på sig med hovedbevægelser, mund og suttebevægelser
- Vågen og aktiv, ser på bryst og mor, søger, tager hånden til munden og laver små lyde
- Slapper af igen
- Begynder at lave kravlebevægelser med arme og ben
- Gør sig bekendt med brystet, bruger hånd og mund, slikker på brystet
- Får fat om brystet, giver slip igen nogle gange, tager fat igen og sutter endelig en tid
- Falder i søvn efter at have suttet



Når barnet ligger hud mod hud, bruger det mindre energi og spiser oftere. Desuden lærer I barnet bedre at kende.

### **VIGTIGSTE RÅD i de første dage efter fødslen**

- Hav tæt kontakt med barnet, hud mod hud
- Læg barnet til, når det viser tegn - gerne mindst 8 gange i døgnet
- Placer dig godt, og læg barnet til brystet, så det ikke gør ondt, når barnet sutter
- Gør amningen til en fælles forældreopgave

### **Hud mod hud i den første tid**

Det nyfødte barn er vant til at være tæt sammen med mor. Det har i en lang periode mærket sin mors varme og hørt lyden af hendes stemme og hjerteslag. Derfor vil barnet blive utrygt og stresset, hvis det oplever at være væk fra sin mor. Det viser sig ved, at barnets hjerte og vejrtrækning arbejder hurtigere, og barnet bliver stresset. Når barnet er stresset, forbruger det mere energi, som tages fra de opsparede depoter. Hud mod hud-kontakt gør barnet trygt.

Det nyfødte barn har svært ved at regulere sin temperatur i de første dage efter fødslen. Det er meget følsomt overfor

den omgivende temperatur og bliver hurtigt koldt. Hvis barnet bliver for koldt, bruger det mere energi på at holde sig varmt - energi, som igen tages fra deponerne. Den bedste måde at holde barnet varmt på, er at lade det ligge hud mod hud ved sin mors bryst. Når brystet danner mælk, er det varmere end ellers. Barnet holder sig også fint varmt ved at ligge hud mod hud hos far.

Hud mod hud-kontakt har mange andre positive effekter. Det har betydning for mors og fars tilknytning til barnet, for barnets følelsesmæssige og intellektuelle udvikling og endelig virker det fremmende for amningen. Så der er mange gode grunde til at ligge hud mod hud med sit barn.

Hud mod hud-kontakt er særlig vigtigt i de første dage, hvor barnet omstiller sig fra livet i livmoderen til livet udenfor.

Når I ligger hud mod hud med barnet, er det kun nødvendigt at give barnet en ble på. Læg det ind til brystet og tag en dyne omkring jer begge. Så er der ingen fare for, at barnet bliver koldt.

Man kan ikke ligge for meget hud mod hud med barnet i den første tid. På et tidspunkt når barnet bliver nogle uger

ældre, kan både I og barnet gradvist få brug for at være mere jer selv. Så kan I nøjes med at ligge hud mod hud, når I eller barnet i perioder har særligt brug for den tætte kontakt. For eksempel hvis barnet er utilpas efter vaccination, har ondt i maven - eller når I synes, det er hyggeligt.



Hvis I lægger jer til at sove eller er meget trætte, anbefales det ikke at ligge med barnet på maven hud mod hud. Det skyldes, at der er en øget risiko for vuggedød, når barnet ligger på maven. Læg derfor barnet på ryggen i sin egen seng ved siden af jeres og giv det tøj på, så det kan holde varmen. Se Sundhedsstyrelsens pjeces "Forebyg vuggedød" på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

## Læg barnet til, når det viser tegn på sult

Mens barnet er helt nyfødt - og I skal lære at få amningen til at fungere - er det lettest at lægge barnet til, når det viser de første tegn på sult. Det giver mest ro, så barnet kan tage fat. Hvis barnet oplever, at I reagerer på samme måde, hver gang det mærker sult, hjælper I barnet til at få vaner.

**Når I lægger barnet til hver gang, vil det lære, at det skal sutte, når det er sulten og bliver lagt til brystet. Det bliver en slags betinget refleks. Det betyder, at det bliver nemmere og nemmere at lægge barnet til.**

Nogle mener, at man ved at svare hurtigt på barnets signaler kommer til at forkæle barnet og vænne det til at få opfyldt sine behov med det samme. Det er ikke tilfældet, når barnet er helt nyfødt.

Læg barnet til brystet, når det viser de første tegn på sult.

Børn, der ligger hud mod hud, kommer hyppigt til brystet. Det er godt. Specielt i de første dage efter fødslen. Det er helt normalt, at nyfødte bliver ammet 10-12 gange i døgnet i de første uger. På den måde omstiller de sig fra at have fået mad hele tiden til at få mad med mellemrum.

Lad derfor barnet få fri adgang til brystet, så det kan sutte så ofte og så længe, det har brug for. Når barnet har fri adgang til brystet, er der også større chance for, at det hurtigt begynder at tage på i vægt og undgår gulsot. Barnet giver selv slip, når det er færdigt ved brystet.

Trækker I derimod tiden mellem måltiderne, risikerer I, at der dannes mindre mælk. De første dage inden mælkemængden stiger, er det bedst at amme ved begge bryster ved hver amning. Senere er det vigtigt at amme færdigt ved et bryst pr. måltid.

**Hvis I giver jeres barn sut, er der risiko for, at barnet ikke kommer så ofte til brystet, som det har brug for. Nogle børn stiller sig tilfredse med at sutte uden at få mad og beder derfor ikke om at komme til brystet.**

## Hvordan viser barnet, at det vil til brystet?



Tager hånden op til munden

Åbner munden på vid gab og søger efter brystet



Laver suttebevægelser

Bevæger arme og ben i roterende bevægelser

Det kan være, I opdager, at jeres barn også viser andre tegn på, at det er sulten. Så brug disse tegn som rettesnor for, hvornår barnet skal lægges til brystet.

Over et døgn kan det betyde, at barnet måske kommer 1-2 gange mindre til brystet. Det går både ud over, hvad barnet får at spise, og hvor meget mælkedannelsen stimuleres.

### Placer dig godt

Den tilbagelænedede stilling er specielt god i starten, hvor barnet skal finde ud af at sutte.

Når du ligger tilbagelænet med barnet oven på dig, mave mod mave, stimuleres de medfødte reflekser, som det nyfødte barn bruger, når det skal sutte ved brystet. Derfor vil barnet have bedre betingelser for at lære at sutte, når det ligger sådan.

Desuden vil barnets tyngde bevirke, at det kommer helt tæt til kroppen, så der kommer mindre træk i brystet.

Samtidig vil den tilbagelænedede stilling mindske presset på de steder, hvor du er øm eller er blevet syet efter fødslen. Prøv at hjælpe hinanden med at finde en stilling, hvor kroppen hviler bedst muligt.

Tilbagelænet amning stimulerer barnets medfødte reflekser, så det lettere kan lære at tage brystet.

## Læg barnet til brystet, så det ikke gør ondt, når det sutter

Smerter ved amning skyldes oftest, at enten mor eller barn ikke er placeret godt. Find selv en god stilling og ryk rundt på barnet, indtil amningen føles mest behagelig. Det er kun fantasien, der sætter grænser. Læs mere om, hvad du kan gøre, hvis amningen gør ondt på side 21.

## I kan se, at barnet har godt fat om brystet når det:

- Ligger mave mod mave og helt tæt ind til mor
- Barnet har fat langt inde på brystet
- Barnets mund er vidt åben og læberne, især underlæben er krænget udad
- Barnet gør rytmiske sutte- og synkebevægelser - og kæbebevægelser går helt op til ørerne

## Gør amningen til en fælles forældreopgave

Far spiller en stor rolle for, om amningen kommer til at fungere. Når far viser, at han synes, at amning og modermælk er vigtigt for jeres barn, så er han med til at bakke op om den indsats, som mor lægger i amningen. Det betyder meget for, om det er noget, mor bliver ved med

måned efter måned, eller om amningen droppes tidligere.

## Fars opbakning har stor betydning for, hvor meget energi mor lægger i at få amningen til at fungere.

**FAR** • Din støtte og opbakning har særlig stor betydning, hvis der kommer småproblemer undervejs. Du kan bedre bidrage med gode forslag til, hvordan problemerne kan overvindes, hvis du sætter dig lidt ind i amning og er til stede, når personalet på fødestedet og sundhedsplejersken vejleder.

Har du viden om amning, vil du desuden kunne hjælpe med at tilbagevise myter og råd, som er i strid med den viden, vi har i dag om amning. Støtten kan også være af mere praktisk art, som at tage sig af madlavning, tøjvask eller søskende. Men måske er I også heldige at få hjælp til dette af familie og venner.

**MOR** • For at far kan hjælpe bedst muligt, er det vigtigt, at du som mor "lukker far ind" og giver ham lov til at deltage. Snak sammen om tvivl og glæder. I har hver jeres rolle og perspektiv. I er begge to vigtige for at få familien og amningen til at fungere bedst muligt.

# AMNINGEN den første uge



## **Får barnet nok at spise?**

I løbet af de første dage efter fødslen bliver barnet mere og mere vågent og spiser hyppigere. Hvor ofte barnet spiser er meget individuelt og kan blandt andet hænge sammen med, hvordan graviditeten og fødslen er forløbet.

**Man kan let blive i tvivl om, hvorvidt barnet får mælk nok.**

**I kan bedst vurdere det ved at kigge på indholdet i bleen.**

Barnets afføring og urin ændrer sig dag for dag i den første leveuge. Bleens indhold er derfor et godt mål for, om barnet får, hvad det har brug for. Men der er også andre tegn på, at barnet får nok.

Kontakt fødestedet eller sundhedsplejersken, hvis I er i tvivl om, hvorvidt barnet får mælk nok.



**DAG 3-4**  
Lysere mere grønlig

**DAG 1-2**  
Mørkegrøn og tyktflydende

**DAG 5-6**  
Skiftende, gulgrøn

**DAG 7-30**  
Gul og grynnet

### Kig på bleens indhold

På side 17-18 er en beskrivelse af, hvad I kan forvente, der kommer ind i barnet af mælk, og hvad der kommer ud i bleen

- dag for dag. De to ting hænger som bekendt sammen. Derfor giver bleens indhold et vigtigt signal om, hvorvidt barnet får mælk nok.

### Tegn på, at barnet får mælk nok

- Barnet er interesseret i at blive ammet og får mindst 8 og gerne 10-12 måltider i døgnet
- Barnet tisser og har afføring svarende til alderen, se dag til dag-beskrivelsen
- Barnet sover roligt og er vågent og opmærksomt i forbindelse med amning og bleskift
- Barnet virker veltilpas det meste af tiden og er ikke sløvt
- Barnets hudfarve er lyserød, ikke bleg eller grå



## DAG 1-2

**Amning** • Barnet bliver som regel ammet mindst 4-5 gange det første døgn. De fleste børn er meget vågne i de første par timer efter fødslen og sutter fint i kortere eller længere tid. Herefter vil mange falde i søvn og sove nogle timer. Andet døgn bliver barnet mere aktivt og ammes ofte 8-12 gange.

**Urin** • Barnet tisser første gang indenfor de første 24 timer. Herefter tisser det mindst 2 gange i døgn. Der kan være orange pletter i bleen, som skyldes salte i urinen. Det er helt almindeligt i de første dage. Efter dag 3 kan orange pletter være tegn på, at barnet ikke får mælk nok.



**Afføring** • Barnet har 1 eller flere afføringer i døgn. Barnets tarm indeholder affaldsstoffer, der farver afføringen sort/brun/mørk grøn. Afføringen er klistret og tyktflydende.

## DAG 3-4

**Amning** • Barnet ammes nu mindst 8 gange i døgn, men mange beder om brystet 10-12 gange. Det er helt normalt. Mængden af mælk tager meget til, og barnet kan være lidt uroligt ved brystet, når tarmen får mere at arbejde med. Barnet kan blive lidt gult. Du kan læse mere om gulsot på side 19.

**Urin** • Barnet tisser mindst 3 gange i døgn. Når mælken er løbet til, tisser barnet oftere og bleerne føles tungere end i de første dage.



**Afføring** • Barnet har afføring mindst 2 gange på dag 3. På dag 4 er der mindst 4 afføringer. Farven på afføringen bliver lysere og mere grønlig.

## DAG 5-6

**Amning** • Barnet ammes mindst 8 gange i døgnet, men kan let komme op på 10-12 gange.

**Urin** • Barnet har nu mindst 5 tunge bleer i døgnet.



**Afføring** • Barnet har afføring mindst 4 gange i døgnet. Afføringen er skiftet til gulgrøn.

## DAG 7-30

**Amning** • Barnet ammes uændret mindst 8 gange i døgnet.

**Urin** • Barnet har mindst 6 tunge bleer i døgnet.



**Afføring** • Barnet har mindst 4 afføringer i døgnet. Afføringen er gul og har en syrlig lugt. Den har en blød konsistens og kan være grynet.

### Tegn på at mælkemængden er steget

- Barnet kommer med tydelige synkelyde, når det har suttet lidt ved brystet
- Barnet har 5-6 tunge bleer og mindst 4 afføringer pr døgn
- Barnets afføring har skiftet farve til gul og har en blød og grynet konsistens
- Der drypper mælk fra brystet ved synet eller lyden af barnet, eller når du tænker på barnet
- Der drypper mælk fra det andet bryst under amningen

### Farveskala på afføringen dag for dag

Nogle børn får gul afføring før dag 7. Det er tegn på, at barnet sutter effektivt og får rigeligt med mælk.

### Kontakt fødestedet eller sundhedsplejersken, hvis:

- Barnet får færre måltider i døgnet end beskrevet
- Barnet ikke tisser så meget som beskrevet
- Afføringerne er længere tid om at skifte farve
- Barnet er sløvt eller viser tegn på, at det ikke har det godt

### Gulsot

Gulsot kan forstyrre amningen i starten, fordi barnet kan blive så sløvt, at det sutter for lidt ved brystet.

Det bedste er at forebygge gulsot ved at amme hyppigt - gerne 10-12 gange i døgnet i de første 4-5 dage. På den måde fremmes fordøjelsen, og barnet får udskilt det gule affaldsstof, som er årsag til gulsoten. Ligger jeres barn meget hud mod hud i de første dage efter fødslen, vil det automatisk bede ofte om brystet.

De fleste børn bliver lidt gule i den første uge, men påvirkes ikke meget af det. Hvis I oplever, at jeres barn er sløvt, og det er svært at få barnet til at sutte, skal I kontakte fødestedet eller sundhedsplejersken.

### Kontakt

Jeres fødested hele døgnet på telefon:

---

Jeres sundhedsplejerske på telefon:

---

*Skriv telefonnumrene her inden I forlader fødestedet.*

# Almindelige SPØRGSMÅL om amning i den første uge

Selv om meget er nyt lige efter fødslen - og I måske er usikre - så tro på, at amningen kan lykkes. Kroppen er fra naturens hånd indrettet til det. I kommer langt, hvis I følger disse 4 råd:

- **Hav tæt kontakt med barnet, hud mod hud**
- **Læg barnet til, når det viser tegn på sult, gerne mindst 8 gange i døgnet**
- **Placer dig godt, og læg barnet til brystet, så det ikke gør ondt, når barnet sutter**
- **Gør amningen til en fælles forældreopgave**

Selvom I gør det, kan der godt komme udfordringer alligevel. Men dem er der råd for. Her følger svar på nogle af de mest almindelige spørgsmål, der kan opstå i den første tid efter fødslen.

## ? **Hvad gør jeg, hvis amningen gør ondt...**

I den første tid efter fødslen er det almindeligt, at der kan være ømhed, når barnet tager fat om brystet. Men det må ikke gøre ondt, når barnet sutter.

Smerter ved amning er den hyppigste årsag til at stoppe amning, så det er vigtigt at reagere på smerten og gøre noget ved den. Smerter i forbindelse med amningen skyldes oftest, at mor og/eller barn ligger eller sidder dårligt. Eksperimenter derfor med at placere jer anderledes. Hjælp hinanden med at placere puder, så de giver mest mulig støtte. Måske slapper mor bedre af, når hun læner sig tilbage og får fuld støtte under hele kroppen.

Hvis I lægger barnet oven på mor, mave mod mave, vil tyngdekraften trække barnet ned mod kroppen og bevirke, at barnets krop følger mors 100%. Tæt kontakt mellem mor og barn er afgørende for, at det ikke gør ondt. Det betyder, at der ikke kommer træk i brystet, og det kan derfor være mere behageligt at amme.

Bliver det ved med at gøre ondt, er det en god ide at kontakte fødestedet eller sundhedsplejersken.

## ? **Barnet vil ikke tage fat - hvad gør jeg...**

Nogle børn kan være længe om at komme i gang med amningen efter fødslen. De sover mere og beder ikke så meget om at komme til brystet. Det kan skyldes, at de er påvirkede af fødslen.

**Lad barnet ligge så meget som muligt ved brystet hud mod hud - så bliver det hurtigere parat til at tage brystet.**

I kan også presse en smule mælk ud på en teske og give det til barnet. Selvom det kun er nogle få dråber, kan det hjælpe til at sætte gang i fordøjelsen, så barnet bliver mere vågent og tager brystet.

Omvendt kan der være børn, som gerne vil sutte, men som har svært ved at få godt fat om brystet. Her kan det være en ide at lægge barnet til, mens det stadig sover. Mange børn kan sutte i søvne. Læner du dig tilbage og lægger barnet ovenpå dig, mave mod mave, så kan det udløse de reflekser, som barnet benytter, når det skal finde brystet og tage fat. Det betyder, at denne stilling fremmer amningen.

## ? Hvordan kan jeg mindske brystspænding...

2-4 dage efter fødslen kan brysterne blive spændte og ømme. Det skyldes, at de går i gang med at danne meget mælk. Brysterne reagerer på den pludselige omstilling ved at danne væske i brystvævet. Hyppig amning kan forebygge eller mindske den tidlige brystspænding, som man kan have 2-4 dage efter fødslen. Er der meget ømhed, kan det hjælpe at sidde med varme på brysterne. Det kan også få mælken til at løbe lettere.

**Senere i forløbet kan du få brystspænding, som skyldes, at mælken hober sig op. Her kan det hjælpe at lægge barnet til eller malke ud.**

## ? Er der mælk nok?

Der er næsten altid mælk nok i de første uger efter fødslen. Mælkemængden stiger markant hos de fleste 2-3 dage efter fødslen. Hos nogle går der lidt længere tid. Og nogle børn har brug for mere mælk end andre i de første dage efter fødslen.

**Mælkedannelsen reguleres ved, at barnet sutter.**

**Jo mere det sutter, jo mere mælk bliver der dannet.**

**Den første tid er det vigtigt at stimulere mælkedannelsen ved at amme hyppigt.**

I starten kan man let blive i tvivl, om barnet får mælk nok. Den bedste måde at holde øje med dette er ved at være opmærksom på barnets afføring og vandladning. Hvis mængden af ammemaaltider og de fyldte bleer svarer til beskrivelsen på side 17-18, så stol på, at barnet får nok. Når mælkemængden stiger, vil I også kunne høre, at barnet synker, når det sutter. Bliver I alligevel i tvivl, kan I kontakte fødestedet eller sundhedsplejersken.

## ? Hvor skal vi henvende os ved problemer?

Man kan let blive usikker, når man står hjemme med et lille nyt barn. Brug hinanden til at luften jeres tvivl. Hvad den ene af jer ikke er opmærksom på, er den anden måske. Jo flere små udfordringer I får klaret sammen, jo mere kommer I til at stole på, at I rent faktisk kan. I skal dog ikke holde jer tilbage, hvis I står i en situation, hvor I har brug for professionel hjælp.



Nyd de første timer for jer selv  
og vent med at kontakte familien,  
til barnet sover igen.  
De første vågne timer kommer ikke igen.  
Familie og venner skal nok  
få mulighed for at beundre barnet  
på et senere tidspunkt.



Folderen er en del af projektet **"Amning - en tryk start"**, der har til formål at give forældre, som udskrives mindre end 2 døgn efter fødslen bedre muligheder for at etablere en effektiv amning.

Du kan læse mere om amning her:

### **"Kort og godt om amning"**

Komiteen for Sundhedsoplysning.

Pris 17,50 kr.

ekskl. forsendelsesomkostninger.

Kan købes online på

[www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

### **"Min baby"**

Babyapp til forældre.

Komiteen for Sundhedsoplysning.

Pris 19 kr.

App til Smartphone og tablet.

Projektet er støttet af:



**TrykFonden**