

# Får babyen min nok brystmelk?









Når du begynner å amme, kan det hende du tror at du ikke produserer nok melk. Men de første dagene er det normalt å produsere bare små mengder. <sup>1-4</sup> Deretter, fra rundt tre dager etter fødselen, begynner mengden av melk på å øke raskt. <sup>1,2</sup> Det er derfor babyer ofte går ned i vekt til å begynne med, og så begynner å legge på seg igjen når de drikker

mer melk. Det kan også virke som babyen din alltid er sulten. Men nyfødte kan spise 10 til 12 ganger i døgnet – det er naturens måte å stimulere brystet på, slik at det fortsetter å produsere gode melkevolumer. <sup>5,6</sup> Hvis babyen vokser og gir skitne bleier som forventet, går det sannsynligvis helt fint. Skjemaene nedenfor kan hjelpe deg å holde oversikten.

## Passe på babyens vekt <sup>7,8</sup>



## Hvor mange bleier? Fra fødsel til uke seks <sup>8</sup>

	Dag 1–2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 – uke 6
Våte bleier	1–2 	3+ 	4+ tunge 	5+ tunge 
Skitne bleier	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Avføringsutseende	Mekonium: sort og klebrig, blir gradvis brunere og mindre klebrig.	Grønnbrun til brungul, ikke lenger klebrig.	Gul. Kornet tekstur, løs og vandig.	Gul. Kornet tekstur, løs og vandig.

Fra uke seks fortsetter brystbarn å ha fem eller flere tunge, våte bleier i døgnet. På dette stadiet har noen barn færre, men større avføringer i døgnet – du lærer snart å kjenne mønsteret til barnet ditt. Avføringen vil se lik ut fra nå av og til du begynner å introdusere fast føde, fra rundt seks måneder. <sup>8,9</sup>

## Slik øker du melkeforsyningen hvis det trengs

Hvis babyen ikke fyller de ovennevnte forventningene, skal du raskt søke råd fra helsepersonell. Det er viktig å identifisere problemer med brystmelkeforsyningen i løpet av de først par ukene, fordi det er lettere å løse dem på et tidlig tidspunkt. En ammeekspert eller helsepersonell kan anbefale:



**Sjekk babyens sugetak**  
En ekspert kan observere en amming og hjelpe til med sugetaket hvis det trengs. <sup>10</sup>



**Øke ammefrekvensen**  
Åtte eller flere i døgnet <sup>5,6,9</sup> – det er normalt at noen av disse ammingene skjer om natten.



**Gi babyen din hudkontakt**  
I tillegg til at det er beroligende for dere begge, fremmer det hormonet som får brystmelken til å strømme. <sup>10</sup>



**Pumping etter hver amming**  
Dette midlertidige tiltaket kan også bidra til å øke brystmelkeforsyningen. <sup>7,10</sup>

### Husk

Selv om det er normalt med hyppige amminger og perioder med uro, er det verdt å få det sjekket hvis babyen din spiser konstant og aldri virker mett. <sup>10</sup>

Du finner mer informasjon om hvordan du ammer den nyfødte og hvordan melkeforsyningen virker, på [medela.no/amming](http://medela.no/amming)

Referanser: 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.