

## Amning af det nyfødte barn -hvad kan jeg forvente i den første uge?

Af Louise Nabe, indehaver af [careforbirth.dk](http://careforbirth.dk), doula og sygeplejerske.

Det kan være rigtig svært at blive mor for første gang. Du har nok brugt en masse tid til at sætte dig ind i graviditet og fødsel. Men hvad med amning? Hvor godt forberedt er du på dén? Ved du, at det kan være en meget stor udfordring at få amningen etableret, og at det ofte tager op mod 5-6 uger, før det bare kører?

En ting er sikkert: du skal aldrig stå alene hvis ammeetableringen er overvældende. Søg hjælp så hurtigt som muligt hos din sundhedsplejerske eller en privat ammerådgiver, inden det går i hårdknude. Ofte er det bare en lille teknisk ting eller dét ene lille gode tip, der kan få det hele til at vende.

Jeg har, på en overskuelig måde, forsøgt at kaste lys over de problemstillinger jeg oftest støder på, i mit virke som ammerådgiver:

### Hvor ofte skal jeg amme mit barn?

Du skal amme dit barn så snart det giver tegn til at være sulten. Det vil sige, når det giver lyd, smasker, laver små bevægelser med munden eller tager hænderne til munden. Vent ikke på at din baby græder. Du kan indstille dig på at din baby skal have mad ca. 10-12 gange i døgnet. HELE døgnet i den første tid. Du kan ikke amme for meget, men du kan amme for lidt. Hvis du ammer ofte i den første tid, får du oparbejdet en god produktion af mælk til din baby. Den mængde mælk du fjerner fra brystet, bliver gendannet. Bliver der suppleret med MME, fortæller det dit bryst, at det ikke behøver at producere så meget mælk, som din baby reelt har brug for, for at vokse.

Sigt efter at amme ca hver 2. time om dagen, og max hver 3-4. time om natten.

Og sørg for at ligge sammen med dit barn hud-mod-hud, så meget som overhovedet muligt.

### Får min baby nok mælk?

- **vægtøgning:** Det er normalt at babyer taber sig lidt de første dage efter fødslen. De må max tabe sig 10% af deres kropsvægt og man ser helst at de har nået deres fødselsvægt indenfor de første 14 dage. Sundhedsplejersken kommer og ser til jer et par dage efter fødslen og her vil baby blive vejjet. Hvis det er meget svært at få baby til at sutte ordentligt på brystet i starten, så sørg for at få malket ud. Mest for at få stimuleret brysterne, når nu baby ikke gør det, men også for, at du kan give din egen mælk på kop evt., hvis det ikke helt går glat med amningen.
- **våde bleer:** Når først din mælk er løbet til, kan du forvente ca 5-6+ våde bleer i døgnet. Hvis du ikke før har mærket en våd ble kan du prøve at hælde ca 45 ml vand i en ble og så få en fornemmelse af, hvor tung den sådan ca skal være.

- **beskidte bleer:** I de første dage er babys afføring helt sort og klistret, nærmest tjære-agtig. Det er ok, det er mekonium, som består af slim, galde, hår og afstødte hud- og slimhindeceller, som baby har slugt med fostervandet. Farven skyldes et stort indhold af galdefarvestoffer. Efter ca. 4 dage skulle afføringen gerne have ændret farve og konsistens, så den nu er gul og grynet og du kan nok forvente ca 3-4 af denne slags bleer i døgnet. Nogle babyer har gang i maven hver gang de ammer, og det er også helt normalt.

## **Forandringer i brystet**

Efter ca. 2-5 dage begynder mælken at løbe til. Det vil sige at mængden øges og mælken ændrer sammensætning fra råmælk/kolostrum (den første mælk, som er super-potent) til den mere modne mælk. Det er vigtigt at du ammer ofte og ikke springer amninger over om natten (du er træt, I know, men det er så vigtigt at du får stimuleret de bryster).

Det er super vigtigt og meget afgørende, at du og din baby får lært god sutteteknik. Amning skal ikke gøre ondt. Få hjælp til dette, hvis det er svært eller hvis du er i tvivl om noget.

Lad baby blive færdig ved det ene bryst, (afbryd ikke måltidet, hvis baby sutter aktivt) og tilbyd bagefter det andet. Hvis dine bryster er meget spændte og hårde kan det være svært for baby at få godt fat om brystet. Her kan du lige håndmalke lidt, så området omkring brystvorten bliver blødere og dermed nemmere at få fat om.

## **Kontakt sundhedsplejerske eller læge hvis:**

- baby ikke har våde bleer
- baby har mørkfarvet urin efter 3 dage (skulle helst være lys gul eller klar)
- baby har meget mørk afføring efter 4 dage (skulle helst være remolade-agtig uden mekonium)
- baby bliver meget gul og sløv
- hvis baby ikke vil til brystet
- hvis mor har symptomer på brystbetændelse (smerter, feber, influenzalignende symptomer)