

## Appetitspring

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

Skulle jeg komme med ét godt råd omkring appetitspring, så skulle det være, at mødre skulle smide deres ure ud i den periode. Tænk ikke over hvor tit din baby ammer eller hvor længe. Bare AM, AM, AM!

Appetitspring sker for alle babyer. For nogle er det vildt svært og frustrerende at komme igennem. For andre er det den rene picnic. I nogle bøger står det beskrevet lige præcis i hvilke uger eller måneder de sker. Det kan godt være at det passer til tider, men i virkligheden kan de ske når som helst.

### Tegn på appetitspring

- Baby ammer ofte eller nærmest uden pauser
- En baby, der måske allerede sov igennem om natten, vågner nu flere gange for at amme
- Baby kobler sig af og på brystet hele tiden og virker vildt utilfreds

Alle ovenstående tegn er besked til mors krop om at producere mere mælk NU!

Mor-kroppen lytter enormt godt efter, hvis vi bare reagerer på babys behov, og den ekstra amning vil få din krop til at producere mere mælk til din baby.

### Efter appetitspring

- Baby sover lidt mere i en dag eller to
- Baby slapper mere af ved brystet
- Baby har måske flere våde bleer

Appetitspring får ofte mor til at tvivle på sin mor-intuition og det går ud over selvtilliden. Endelig er der kommet en smule rutine over tingene og man føler at man har lært at tyde sin babys signaler og så ændrer det hele sig bare, som ved et trylleslag.

De hyppige anmodninger om amning kan være forvirrende, og ligeledes den hyppighed, hvormed appetitspring sker, inden for de første par måneder. Det vigtigste er simpelthen at følge din babys kommandoer! Hvis du reagerer på dit barns signaler og ønske om amning under et appetitspring og ikke forstyrrer processen på nogen måde, vil din krop reagere hurtigt og øge udbuddet.

Typisk sker det indenfor 24 til 48 timer. Sommetider kan appetitspring synes at trække ud i en uge. Sørg for at drikke godt med vand, spise nærende mad og hvil dig med din baby. Ryd kalenderen!

Lad ikke et appetitspring gøre dig usikker på din evne til at amme dit barn. Hav i stedet tillid til, at du kan tyde din babys signaler og handle derefter. Din tillid vil blive belønnet i takt med, at din mælkeproduktion stiger, og din baby igen bliver til din amme glade baby.

Baby ved nogle gange bedst, og det er mødres opgave at lytte efter :-)