

Får mitt barn tillräckligt med bröstmjölk?









När du börjar amma kanske du tror att du inte producerar tillräckligt med mjölk. Men under de första dagarna är det normalt att bara producera mindre mängder. ¹⁻⁴ Omkring tre dagar efter förlösningen börjar mjölkvolymerna öka snabbt. ^{1,2} Det är därför barn ofta går ned i vikt i början och sedan går upp igen när de får i sig mer mjölk. Det kanske även känns som om barnet alltid är hungrigt, men faktum

är att nyfödda barn kan äta tio till tolv gånger per dygn. Det är naturens sätt att stimulera dina bröst så att de fortsätter producera tillräckligt stora mjölkvolym. ^{5,6} Om barnet växer, bajsar och kissar som förväntat är allt förmodligen precis som det ska. Diagrammen nedan kan hjälpa dig att hålla koll.

Håll koll på barnets vikt ^{7,8}



Hur många blöjor? Från födseln till vecka sex ⁸

	Dag 1-2	Dag 3	Dag 4	Dag 5-vecka 6
Kissblöjor	1-2 	3+ 	4+ tunga 	5+ tunga 
Bajsbliöjor	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Bajsets utseende	Bajs med mekonium (barnbeck): svart och klabbigt, blir gradvis brunare och mindre klabbigt.	Grönbrunt till brungult. Inte längre klabbigt.	Gult. Kornig konsistens, löst och vattnigt.	Gult. Kornig konsistens, löst och vattnigt.

Från vecka sex fortsätter ammande barn att producera minst fem tunga kissblöjor per dag. I det här skedet bajsar vissa barn mer sällan, men större mängder under ett dygn – du kommer snart att märka vilket mönster just ditt barn har. Bajset kommer att se ut på samma sätt från och med nu fram till dess att du börjar ge barnet fast föda när det är omkring sex månader gammalt. ^{8,9}

Så här ökar du din mjölkproduktion om det behövs

Om barnet inte uppfyller de förväntningar som beskrivs ovan ska du snabbt kontakta vården för att få rådgivning. Det är viktigt att problem med bröstmjölksproduktionen identifieras under de första veckorna, eftersom det är enklare att göra förbättringar i ett tidigt skede. En amningsexpert eller amningsspecialist kan rekommendera följande:



Kontrollera barnets suggrepp. En expert kan närvara vid ett amningstillfälle och hjälpa till med suggreppet om det behövs. ¹⁰



Amma oftare. Åtta eller fler amningstillfällen under ett dygn ^{5,6,9} – det är normalt att vissa av dessa tillfällen inträffar på natten.



Hud-mot-hud-kontakt med barnet. Utöver att det gör er båda lugnare ökar också det hormon som bidrar till att få bröstmjölken att flöda. ¹⁰



Pumpning efter varje amningstillfälle. Denna tillfälliga åtgärd kan även bidra till att öka din bröstmjölksproduktion. ^{7,10}

Och kom ihåg
Även om perioder av frekvent amning och oro hos barnet är normalt kan det vara värt att kontakta vården om barnet äter konstant och aldrig verkar bli mätt. ¹⁰

Mer information om amning av ditt nyfödda barn och om hur din mjölkproduktion fungerar hittar du på medela.se/amning

Referenser: 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. 1 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.