

Hvordan kan jeg vurdere om ammingen er kommet godt i gang og barnet får nok melk?

Ammesjekkliste for mødre

Ammingen går bra når:	Kontakt helsestasjonen hvis:
Barnet ditt spiser minst 8-12 ganger i løpet av 24 timer	Barnet ditt virker trøtt og spiser færre enn 8 ganger i løpet av 24 timer
Barnet ditt spiser fra 5 til 40 minutter ved hvert måltid	Barnet ditt spiser i mindre enn 5 minutter ved hvert måltid Barnet ditt spiser i mer enn 40 minutter ved hvert måltid
	Barnet ditt alltid sovner ved brystet og/eller aldri avslutter måltidet selv
Barnet ditt har normal hudfarge	Barnet ditt virker gult i huden Vanligvis er ikke litt gulfarge hos nyfødte skadelig, men, det er viktig å følge med på gulfargen, spesielt første leveuke. Gulfargen vil normalt vise seg i ansiktet og på pannen for så å spre seg til kropp, armer og ben. Et bra tidspunkt å sjekke barnet ditt i forhold til gulfarge er ved bleieskift. Du kan trykke lett med tommel på barnets hud (og så slippe opp) for å se om det utvikler seg gulfarge.
Barnet ditt er vanligvis rolig og avslappet når det spiser og virker tilfreds etter måltidet	Barnet ditt stadig slipper taket på brystet under måltidet eller vegrer seg for å ta brystet
Barnet ditt har både våte bleier og bæsjebleier (se skjema på baksiden)	Barnet ditt har få våte bleier og/eller bæsjebleier (se skjema på baksiden)
Ammingen oppleves behagelig	Det er smertefullt å amme; du opplever smerter i brystet eller på brystknoppene som ikke forsvinner etter barnets første sugetak. Brystknoppen har en flat eller skjev form etter amming
Du kan høre og se at barnet svelger hyppig under måltidet fra barnet er 3-4 dager gammelt	Du ikke kan høre og se at barnet ditt svelger melk under måltidet fra barnet er 3-4 dager gammelt
	Du opplever at barnet ditt trenger smokk for å roe seg
	Du mener at barnet ditt trenger morsmelkerstatning

Bleier

Innholdet i barnets bleier vil forandre seg i løpet av den første tiden. Dersom innholdet i barnets bleier ikke er som i skjemaet, kan det bety at barnet bør ammes hyppigere eller die mer effektivt. Snakk med helsestasjonen dersom du er usikker på om barnet får nok melk.		
Barnets alder	Våte bleier	Bæsjebleier
1-2 dager gammel	1-2 eller flere i døgnet. Kan ha rød/rosa farge pga urinsyre*	1 eller flere. Mørk grønn/svart, seigt (bek)
3-4 dager gammel	3 eller flere i døgnet. Bleiene kjennes tyngre	2 eller flere. Forandrer farge og konsistens – brun/grønn/gul. Blir løsere. (Overgangsbæsje)
5-6 dager gammel	Minst 5-6. Tunge/våte**	2 eller flere. Sennepsgul; kan være ganske flytende
7 dager til 28 dager gammel	6 eller flere. Tunge/våte	2 eller flere. I mengde minst tilsvarende en spiseskje. Sennepsgul, flytende og kornete utseende***

*Urinsyre kommer med urinen og kan gi mørk rosa/lys rød farge i bleien de første dagene. Når barnet er 1-2 dager er dette ingen grunn til bekymring. Dersom det fortsetter etter dag 2 bør du kontakte helsestasjonen da dette etter hvert kan være tegn på at barnet ditt ikke får nok melk.

**Med nye moderne bleier kan det være vanskelig å se/kjenne om de er våte. For å få en idé om det er nok urin; ta en bleie, tilsett 2-4 spiseskjeer vann. Det kan gi en følelse av hva du skal kjenne etter.

*** Enkelte barn får likevel det de trenger, selv om de en enkelt dag ikke har bæsjebleier. Etter den første måneden kan det gå lengre tid mellom bæsjebleiene.