

Alder	UGE 1 Dag 1-4: Kontakt Efterfødselsklinikken				Dag 5-7: Kontakt Efterfødselsklinikken eller sundhedsplejersken		
	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	Dag 7
Måltider	Mindst 4-5 gange i døgnet eller mere	Amning: Fri adgang til brystet, så barnet kan sutte så tit og længe, det har brug for. Mindst 8 gange i døgnet eller mere. Barnet sutter aktivt, vedvarende og du hører synkelyde, når mælken er faldet til. Hvis barnet ikke har suttet i 8 timer, skal I henvende jer (se bagside) Flaskeernæring: Søg vejledning hos sundhedspersonale om mængden af mad					
Nærvær	Tæt og nær kontakt til barnet er særlig vigtigt i de første dage, hvor barnet omstiller sig fra livet i livmoderen til livet udenfor		Dit barn har brug for: Hud mod hud kontakt, både med mor og far (det første døgn primært med mor) At have øjenkontakt og blive talt med Rolige omgivelser At blive vasket efter behov og få skiftet ble At ligge på maven, når det er vågent				
Våde bleer	 Mindst 1 ble om dagen Evt orange pletter i bleen (urater)	 Mindst 3 våde bleer om dagen Bleen føles tungere end de første dage		 Mindst 5 våde bleer om dagen		 Mindst 6 våde bleer om dagen	
Afføringsbleer	 Mindst 1 ble om dagen	 Mindst 2 bleer om dagen		 Mindst 4 bleer om dagen			
Afføring	 Sort, brun eller mørk grøn afføring - Klistret og tyktflydende	 Lysere og mere grønlig afføring		 Skiftet til gul/grøn afføring		 Gul afføring og syrlig lugt. Kan være tynd og vandig og/eller grynet	
Trivsel	Dit barn er i trivsel: <ul style="list-style-type: none"> når det er vågent og opmærksom i korte perioder fx ved bleskift og under måltider når det virker veltilpas det meste af tiden og kan beroliges ved tæt kontakt når det har normal hudfarve, ikke er grå eller bleg kan få lidt gulfarvning af huden efter 1. døgn, typisk i ansigtet og på brystet – kaldet gulsot (læs nærmere på bagsiden) taber sig normalt efter fødslen, dit barn er tilbage på fødselsvægten efter ca 2 uger 						
Sovestilling	1. Læg altid barnet til at sove på ryggen . Så snart barnet selv kan vende sig, er der ingen grund til at bekymre sig, hvis det sover på maven. 2. Undgå, at barnet udsættes for tobaksrøg. 3. Undgå, at barnet får det for varmt , når det sover. Se pjecen "Forebyg vuggedød" på www.sst.dk						
Ammestillinger	Laid-back/ tilbagelænet stilling: 	Sideliggende stilling: 	Siddende stilling: 	Forskuet siddende stilling: 			

Måltider

Hvis dit barn ammes mindre end 4-5 gange i første døgn eller mindre end 8 gange derefter

- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgn
- Forsøge at fremme barnets søge- og sutrefleks ved at have dit barn hud-mod-hud ved brystet
- Sørge for at skabe ro omkring jer
- Forsøge at presse lidt mælk ud til barnet
- Du kan også øge mælkeproduktionen ved at håndudmalke
- Hvis barnet ikke har suttet i over 8 timer ring på barseltelefonen og få en tid i Efterfødselsklinikken
- Hvis du har vedvarende smerte når du ammer, skal du henvende dig

Efterfødselsklinikken
Sundhedsplejersken

Nærvær

Fordelene ved den tætte hud-mod-hud kontakt

- Dit barn bruger mindre energi fra depoterne
- Har mere stabil temperatur
- Græder mindre
- Spiser oftere
- Du lærer dit barn bedre at kende

Når du ligger hud-mod-hud med dit barn, er det kun nødvendigt at give dit barn en ble på. Læg det ind til dit bryst, du skal have bar overkrop og tage en dyne omkring jer begge

Efterfødselsklinikken
Sundhedsplejersken

Våde bleer

Dit barn har ikke tisset indenfor de første 24 timer

Dit barn tisser mindre end beskrevet i trivelskemaet på forsiden

Hvis der er urater (orange pletter i bleen efter 4. dag)

- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgn
- Læg dit barn til begge bryster under hver amning
- Sikre dig at dit barn sutter aktivt, vedvarende og at du hører synkelyde
- Opsøg gerne råd og vejledning hos sundhedspersonale

Efterfødselsklinikken

Efterfødselsklinikken
Sundhedsplejersken

Efterfødselsklinikken
Sundhedsplejersken

Afføring

Dit barn har ikke haft afføring indenfor de første 48 timer

Dit barn har færre afføringer eller afføringen har en anden farve end beskrevet i trivelskemaet på forsiden

- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgn
- Læg dit barn til begge bryster under hver amning
- Sikre dig at dit barn sutter aktivt, vedvarende og at du hører synkelyde
- Opsøg gerne råd og vejledning hos sundhedspersonale

Efterfødselsklinikken

Efterfødselsklinikken

Gulsot

Dit barn bliver gult indenfor de første 24 timer

Gulsot hos dit barn, der er mere end 24 timer gammelt samtidigt med, at dit barn er sløvt, skal vækkes til måltidet og falder hurtigt i søvn under måltidet

Kontakt Efterfødselsklinikken straks

- Kontakt Efterfødselsklinikken straks
- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgn
- Læg dit barn til begge bryster under hver amning
- Opsøg råd og vejledning

Efterfødselsklinikken

Efterfødselsklinikken

Trivsel

- Dit barn vedvarende uroligt og grædende, er svær at trøste
- Dit barn er ikke interesseret i at spise
- Sløv, skal reagere på bleskift

- Forsøg at opfylde dit barns behov for mad, bleskift, søvn, ro, tæt kontakt
- Søg råd og vejledning hos sundhedspersonale som sammen med dig vil forsøge at finde forklaringer

Efterfødselsklinikken
Sundhedsplejersken
Din egen læge
Vagtlæge 1813