Dagbok för minskning av mängden tilläggsmjölk

Minska mängden tilläggsmjölk enligt de skriftliga anvisningar du fått från rådgivningsbyrån eller sjukhuset.
Följ med hur säkerhetstecknen för amningen uppfylls med hjälp av dagboken.

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättnings-portioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Babyn kissade ○○○○○○○○○○○○

Babyn bajsade ○○○○○○○○○○○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättnings-portioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Babyn kissade ○○○○○○○○○○○○

Babyn bajsade ○○○○○○○○○○○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättnings-portioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Babyn kissade ○○○○○○○○○○○○

Babyn bajsade ○○○○○○○○○○○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättnings-portioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Babyn kissade ○○○○○○○○○○○○

Babyn bajsade ○○○○○○○○○○○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättnings-portioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Babyn kissade ○○○○○○○○○○○○

Babyn bajsade ○○○○○○○○○○○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättnings-portioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Babyn kissade ○○○○○○○○○○○○

Babyn bajsade ○○○○○○○○○○○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

En vecka avklarad!

Det är dags för nästa vägning och plan för ytterligare minskning av ersättningen.

Mer mjölk genom effektivare amning

- ☑ Håll babyn i hudkontakt. Sov tillsammans med babyn.
- ☑ Amma babyn oftare, minst 10–12 gånger per dygn. Pröva att amma en gång mer på natten eller att amma när babyn är sömnig.
- ☑ Flytta babyn från ett bröst till det andra under samma amningsgång. När babyn börjar svälja mjölk mera sällan eller slumrar till, flytta hen till det andra bröstet.
- ☑ Man kan öka mängden mjölk som babyn får i sig genom att trycka in mjölk i hens mun medan hen suger. Pressa ihop bröstet genom att ta ett stort grepp bakom vårtgården.
- ☑ Pumpa när du ha ammat färdigt eller när babyn sover.
- ☑ Om möjligt, försök småningom ersätta modersmjölksersättningen med pumpad mjölk.
- ☑ Glöm nappen – låt babyn tillfredsställa hela sitt sugbehov vid bröstet. Var beredd på att babyn vill bli ammad oftare när du minskar på tilläggsmjölken.
- ☑ Oroa dig inte även om brösten känns tomma. Ju mer mjölk som kommer ut, desto mer bildas det också. Brösten är aldrig tomma.
- ☑ Var tålmodig och lita på dig själv: mjölkmängden ökar med några dagars fördröjning.

Säkerhetstecken för amningen

Så här vet du att din baby får tillräckligt mycket mjölk

- ☑ Babyn äter i sin egen takt, vanligen minst 8–12 gånger per dygn.
- ☑ Babyn kissar minst fem gånger per dygn.
- ☑ Under de första veckorna bajsar babyn varje dag. Om babyn är över sex veckor är det helt normalt att det går flera dagar mellan bajsandet.
- ☑ Babyn växer. Medan mängden ersättning dras ner, behöver babyn vägas ungefär en gång i veckan.
- ☑ Babyn suger effektivt och sväljer mjölk.
- ☑ Amningen gör inte ont.

RAY STÖDER GODA GÄRNINGAR · Imetyksen tuki ry · Vauvamyönteisyyskouluttajat · folkhälsan · Terveydenhoitajaliitto HÄLSOVÅRDARFÖRBUNDET · ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

Lisämaidon vähennyspäiväkirja

Vähennä korviketta neuvolasta tai sairaalasta saamasi kirjallisen ohjeen mukaan.
Seuraa imetyksen turvamerkkien täyttymistä päiväkirjan avulla.

Päivämäärä _____

Korvikkeen määrä / syöntikerta _____ Korvikeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyjä ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Vauva pissasi ○○○○○○○○○○○○

Vauva kakkasi ○○○○○○○○○○○○

Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____

Korvikkeen määrä / syöntikerta _____ Korvikeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyjä ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Vauva pissasi ○○○○○○○○○○○○

Vauva kakkasi ○○○○○○○○○○○○

Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____

Korvikkeen määrä / syöntikerta _____ Korvikeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyjä ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Vauva pissasi ○○○○○○○○○○○○

Vauva kakkasi ○○○○○○○○○○○○

Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____

Korvikkeen määrä / syöntikerta _____ Korvikeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyjä ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Vauva pissasi ○○○○○○○○○○○○

Vauva kakkasi ○○○○○○○○○○○○

Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____

Korvikkeen määrä / syöntikerta _____ Korvikeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyjä ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Vauva pissasi ○○○○○○○○○○○○

Vauva kakkasi ○○○○○○○○○○○○

Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____

Korvikkeen määrä / syöntikerta _____ Korvikeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyjä ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Vauva pissasi ○○○○○○○○○○○○

Vauva kakkasi ○○○○○○○○○○○○

Turvamerkit täyttyivät ○

Viikko takana!

On seuraavan punnituksen ja korvikkeen vähennyssuunnitelman aika.

Maitomäärä nousuun imetystä tehostamalla

- ☑ Pidä vauvaa iho ihoa vasten. Nuku yhdessä hänen kanssaan.
- ☑ Imetä vauvaa useammin, vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Kokeile lisätä yksi imetyskerta yöhön tai imettää uneliasta vauvaa.
- ☑ Vaihtele vauvaa rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana. Kun vauva nielee maitoa enää harvakseltaan tai alkaa torkahtaa, vaihda rintaa.
- ☑ Vauvan saaman maidon määrää voi lisätä puristamalla maitoa vauvan suuhun hänen imiessään. Purista rintaa laajalla otteella nännipihan takaa.
- ☑ Pumppaa imetyksen päätteeksi tai vauvasi nukkuessa.
- ☑ Jos mahdollista, pyri pikkuhiljaa korvaamaan äidinmaidonkorvike pumppaamallasi maidolla.
- ☑ Unohda tutti – anna vauvasi kaiken imemisen tarpeen kohdistua rintaan. Varaudu siihen, että vauva haluaa olla rinnalla aiempaa enemmän kun lisämaitoja vähennetään.
- ☑ Älä huolehdi, vaikka rinnat tuntuisivat tyhjiltä. Mitä enemmän maitoa rinnoista poistuu, sitä enemmän sitä myös muodostuu. Rinta ei ole koskaan tyhjä.
- ☑ Ole kärsivällinen ja luota itseesi: maidon määrä lisääntyy muutaman päivän viiveellä.

Imetyksen turvamerkit

Tästä tiedät, että vauva saa tarpeeksi maitoa

- ☑ Vauva syö lapsentahtisesti, yleensä vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa
- ☑ Vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa
- ☑ Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin. Yli kuusiviikkoisilla vauvoilla päivienkin kakkaamisvälit ovat normaaleja
- ☑ Vauva kasvaa. Kun korviketta vähennetään, punnituksia tarvitaan noin kerran viikossa.
- ☑ Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa
- ☑ Imetys ei satu
- ☑ Ota yhteyttä neuvolaan, jos imetyksen turvamerkit jäävät toistuvasti täyttymättä: vauva on unelias tai imee heikosti, imetys tekee kipeää, vaippoja ei kastu tai vauva tuntuu poikkeuksellisen tyytymättömältä.

RAY TUKEE HYVIÄ TEKOJA ray
Imetyksen tuki ry
Vauvamyönteisyyskouluttajat
folkhälsan
Terveydenhoitajaliitto HÄLSOVÅRDARFÖRBUNDET
ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO