Dagbok för minskning av mängden tilläggsmjölk

Minska mängden modersmjölksersättning eller tilläggsmjölk i form av egen bröstmjölk enligt de skriftliga anvisningarna från barnrådgivningen eller sjukhuset. Följ med säkerhetstecknen för amning med hjälp av dagboken.

Få mjölkmängden att öka genom att effektivera amningen

- Håll bebisen i hudkontakt så ofta som möjligt.
- Amma bebisen oftare, minst 10–12 gånger per dygn. Försök amma en gång extra varje natt eller amma när bebisen är sömnig.
- Flytta bebisen från det ena bröstet till det andra under samma amning. När bebisen börjar svälja sällan eller håller på att somna, byt bröst.
- Du kan öka mängden mjölk som bebisen får i sig genom att trycka in mjölk i munnen när bebisen suger. Tryck på bröstet med ett stort grepp utanför vårtgården.
- Mjölka eller pumpa ur mjölk efter amningen eller när bebisen sover.
- Om möjligt, försök så småningom ersätta modersmjölksersättningen med egen bröstmjölk.
- Använd inte napp – låt bebisen tillgodose hela sitt sugbehov vid bröstet istället. Var beredd på att bebisen vill ligga vid bröstet oftare än förut när mängden tilläggsmjölk minskar.
- Oroa dig inte, även om brösten känns tomma. Ju mer mjölk som kommer ur brösten, desto mer bildas det också. Brösten blir aldrig tomma.
- Ha tålamod och lita på dig själv: mängden mjölk ökar med några dagars fördröjning.

Säkerhetstecken för amningen

Så här vet du att din bebis får tillräckligt mycket mjölk

- Bebisen **äter** i sin egen takt, vanligen minst **8–12 gånger** per dygn.
- Bebisen suger effektivt och sväljer mjölk.
- Bebisen **kissar** minst **fem gånger** per dygn.
- Under de första veckorna **bajsar** bebisen **dagligen.** För bebisar över sex veckor är det helt normalt att bajsa med några dagars mellanrum.
- **Bebisen växer.** När mängden ersättning minskar, bör bebisen vägas ungefär en gång i veckan.
- Amningen **gör inte ont.**
- **Kontakta rådgivningen** om säkerhetstecknen för amning upprepade gånger inte uppfylls: bebisen är sömnig eller suger svagt, amningen gör ont, blöjorna inte blir våta eller bebisen känns ovanligt missnöjd.

Datum .....
Mängden tilläggsmjölk per måltid ..... ml
Antalet portioner tilläggsmjölk per dygn .....
Amningsgånger
Mjölkningsgånger
Bebisen kissade
Bebisen bajsade
Säkerhetstecknen uppfylldes

dag 1

Datum .....
Mängden tilläggsmjölk per måltid ..... ml
Antalet portioner tilläggsmjölk per dygn .....
Amningsgånger
Mjölkningsgånger
Bebisen kissade
Bebisen bajsade
Säkerhetstecknen uppfylldes

dag 2

Datum .....
Mängden tilläggsmjölk per måltid ..... ml
Antalet portioner tilläggsmjölk per dygn .....
Amningsgånger
Mjölkningsgånger
Bebisen kissade
Bebisen bajsade
Säkerhetstecknen uppfylldes

dag 3

Datum .....
Mängden tilläggsmjölk per måltid ..... ml
Antalet portioner tilläggsmjölk per dygn .....
Amningsgånger
Mjölkningsgånger
Bebisen kissade
Bebisen bajsade
Säkerhetstecknen uppfylldes

dag 4

Datum .....
Mängden tilläggsmjölk per måltid ..... ml
Antalet portioner tilläggsmjölk per dygn .....
Amningsgånger
Mjölkningsgånger
Bebisen kissade
Bebisen bajsade
Säkerhetstecknen uppfylldes

dag 5

Datum .....
Mängden tilläggsmjölk per måltid ..... ml
Antalet portioner tilläggsmjölk per dygn .....
Amningsgånger
Mjölkningsgånger
Bebisen kissade
Bebisen bajsade
Säkerhetstecknen uppfylldes

dag 6

Datum .....
Mängden tilläggsmjölk per måltid ..... ml
Antalet portioner tilläggsmjölk per dygn .....
Amningsgånger
Mjölkningsgånger
Bebisen kissade
Bebisen bajsade
Säkerhetstecknen uppfylldes

dag 7

I samarbete med

folkhälsan
IMETYKSEN TUKI
Terveydenhoitajaliitto HÄLSOVÅRDARFÖRBUNDET
Tehy
VAUVAMYÖNTEISYYS-KOULUTTAJAT