

Hvordan kan jeg vurdere om ammingen går bra?

Ammesjekkliste for mødre den første uken etter fødsel

Ammingen går bra når:	Grunn til å kontakte helsestasjonen:
Barnet ditt dier 8 ganger eller mer ila 24 timer	Barnet ditt er trøtt og spiser mindre enn 6 ganger pr 24 timer
Barnet ditt dier effektivt mellom 5 og 30 minutter ved hvert måltid	Barnet ditt bruker alltid 5 minutter eller mindre på hvert måltid Barnet ditt bruker alltid 40 minutter eller lenger på hvert måltid
	Barnet ditt sovner alltid ved brystet og/eller avslutter aldri 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 sjekke barnet for symptomer på gulsot, 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) og se etter om det utvikler seg gulfarge. Sjekk også det hvite i barnets øyne, når barnet har øynene åpne, samt innsiden av munnen, når barnet gaper, for å se om innsiden av kinn, gommene eller ganen er gulfarget.
Barnet ditt er vanligvis rolig og avslappet mens han/hun spiser og er normalt fornøyd etter å ha spist.	Barnet ditt slipper stadig taket på brystet under måltidet eller vegrer seg for å die
Barnet ditt har både våte bleier og bæsjebleier (se skjema på baksiden)	Barnet ditt har ikke våte bleier og/eller bæsjebleier, som beskrevet i skjema på neste side
Ammingen oppleves behagelig	Det er smertefullt å amme; du opplever smerter i brystet eller på brystknoppene, som ikke går over etter barnets første sugetak. Brystknoppen har en flat eller lepestiftformet fasong når den kommer ut av barnets munn
Når barnet ditt er 3-4 dager gammelt og eldre bør du kunne høre at barnet svelger hyppig under måltidet	Du klarer ikke å vurdere om barnet ditt svelger melk under måltidet når barnet er 3-4 dager gammel og eldre
	Du tror at barnet ditt trenger smokk for å roe seg
	Du opplever at barnet trenger morsmelkerstatning

Innholdet i barnets bleier vil forandre seg i løpet av den første uka. Disse forandringene vil hjelpe deg å vurdere om ammingen går bra. Snakk med helsestasjonen om du har bekymringer i forhold til dette.		
Barnets alder	Våte bleier	Bæsjebleier
1-2 dager gammel	1-2 eller flere per dag. Kan ha rød/rosa farge pga urinsyre*	1 eller flere. Mørk grønn/svart, seigt – kalt bek
3-4 dager gammel	3 eller flere pr dag. Bleiene kjennes tyngre	2 eller flere. Forandrer farge og konsistens – brun/grønn/gul. Blir løsere. Overgangsbæsje
5-6 dager gammel	5 eller flere. 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 kun er 1-2 dager er dette ingen grunn til bekymring. Dersom det (imidlertid) fortsetter etter dag 2 bør du ta kontakte med helsestasjonen da dette etter hvert kan være tegn på at din baby ikke får nok melk.

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