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