

# Amning tidslinje

## Fødsel

Når barnet bliver født påbegyndes hud mod hud-kontakt, dette fortsætter min. 1 time eller indtil barnet har fået sit første måltid ved brystet.

**HUD MOD HUD**



**DE GYLDNE TIMER**

## 1 time

Hvis barnet ikke har suttet, fortsæt hud mod hud-kontakt de næste 6 timer.

## 12 timer

Har barnet fortsat ikke suttet, fortsæt hud mod hud-kontakt og håndudmalkning. Giv dit barn råmælk enten på bæger eller på en teske.

## 6 timer

En jordemoder eller sygeplejerske vil give støtte til amningen. Har barnet ikke suttet endnu opfordres til at fortsætte hud mod hud-kontakt og starte håndudmalkning. Giv barnet din råmælk, dette kan gentages hver 3-4 time, indtil barnet sut-ter.

## 24 timer

Har dit barn haft mindst 4-5 måltider 1. døgn?  
Har dit barn haft 1-2 afføringer og 1-2 vandladninger?  
Hvis ikke spørg en jordemoder eller sygeplejerske efter hjælp.  
Fra nu af skal barnet have mindst 8 måltider i døgnet.

**KIG EFTER URIN  
OG AFFØRING!**

**LYT EFTER  
SYNKELYDE**

## 3-4 dage

Råmælken kommer i små mængder. Omkring 3. dagen, vil mængden af din mælk stige og se mere hvid ud.

## 2 uger

Det tager 2 uger at opnå en god mælkeproduktion. Det er rigtig vigtigt at optrappe produktionen løbende.

## 5 dage

Dit barns afføring skal være gul nu, hvis ikke spørg en sundhedsplejerske om hjælp.

## 6 måneder

Omkring dette tidspunkt begynder introduktionen til fast føde.

## 1 år+

Amning anbefales op til 1 år eller længere.... Du kan amme så længe, du ønsker.

**SPÆDBARNSVENLIG  
GRUPPE 2015**