




















Trivselskema

SÅDAN KAN DU SE, AT DIT BARN TRIVES

Alder <small>Gælder børn født efter uge 37</small>	UGE 1							UGE 2
	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	6 DAG	DAG 7	
Mælk Mælk til barnet	<p>Amning: Mindst 4-5 gange i døgnet eller mere</p> <p>Fri adgang til brystet, så barnet kan sutte så tit og så længe, det har brug for. Mindst 8 gange i døgnet gerne 10-12 gange. Barnet sutter aktivt, vedvarende og du hører synkelyde, når mælken er faldet til.</p> <p>Flaskeernæring: Søg vejledning hos sundhedspersonale om mængden af mad</p>							
Nærvær Hud mod hud kontakt med barnet	<p>Tæt og nær kontakt til barnet er særlig vigtigt i de første dage, hvor barnet omstiller sig fra livet i livmoderen til livet udenfor.</p> <p>Dit barn har brug for:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hud mod hud kontakt - både med mor og far • At have øjenkontakt og at blive talt med • Rolige omgivelser • At blive vasket og få skiftet ble • At ligge på maven, når det er vågent 							
Våde bleer Gennemsnittet af våde bleer over 24 timer	 1 ble Eventuelt orange pletter i bleen (urater)	 2 bleer	 Mindst 3 bleer. Bleen føles tungere end de første dage		 Mindst 5 tunge bleer		 Mindst 6 tunge bleer	
Afføringsbleer Gennemsnittet af afføringsbleer over 24 timer	 1-2 bleer		 Mindst 2 bleer	 Mindst 4 bleer	 Mindst 4 bleer	 Mindst 4 bleer	 Mindst 4 bleer	
Afføring Farve og konsistens på barnets afføring	 Sort, brun eller mørk grøn afføring – klistret og tyktflydende		 Lysere og mere grønlig afføring		 Skiftet til gul/grøn afføring		 Gul afføring og syrlig lugt. Blod konsistens - kan være grynet	
Trivsel Andre tegn der viser at barnet trives	<p>Dit barn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er vågent og opmærksom i korte perioder fx. ved bleskift og under måltider • Virker veltilpas det meste af tiden og kan beroliges ved tæt kontakt • Har normal hudfarve, ikke grå eller bleg • Kan få lidt gulfarvning af huden efter 1. døgn, typisk i ansigtet og på brystet – kaldet gulsot • Taber sig normalt efter fødslen, og dit barn er normalt igen på fødselsvægten efter ca. 2 uger. 							

KONTAKT FØDESTEDET ELLER SUNDHEDSPLEJERSKEN, HVIS:

- Barnet får færre måltider i døgnet end beskrevet
- Barnet ikke har haft afføring eller tisser så meget som beskrevet
- Afføringerne er længere tid om at skifte farve
- Barnet er sløvt eller viser tegn på, at det ikke har det godt
- **Udvikler gulsot indenfor de første 24 timer**

ER DU I
TVIVL OM
DIT BARN
TRIVES?



Mælk

Hvis dit barn ammes mindre end 4-5 gange i første døgn eller mindre end 8 gange derefter

1 amning er, når barnet sutter aktivt og vedvarende minimum 10 minutter ad gangen.

- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgnet
- Forsøg at fremme barnets søge – og sutterefleks ved at have dit barn hud mod hud ved brystet.
- Sørg for at skabe ro omkring jer
- Forsøg at presse lidt mælk ud til barnet
- Du kan også øge mælkeproduktionen ved at håndudmalke

- Fødestedet
- Sundhedsplejersken

Nærvær

Fordele ved den tætte hud mod hud kontakt

- Dit barn bruger mindre energi fra deponerne
- Har mere stabil temperatur
- Græder mindre
- Spiser oftere
- Du lærer dit barn bedre at kende

- Fødestedet
- Sundhedsplejerske

Våde bleer

Dit barn har ikke tisset indenfor de første 24 timer

Dit barn tisser mindre end beskrevet i trivselsskemaet på forsiden

- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgnet
- Læg dit barn til begge bryster under hver amning
- Sikre dig, at dit barn sutter aktivt, vedvarende og at du hører synkelyde
- Opsøg gerne råd og vejledning hos sundhedspersonale

- Fødestedet
- Fødestedet
- Sundhedsplejersken
- Fødestedet
- Sundhedsplejersken

Afføring

Dit barn har ikke haft afføring indenfor de første 24 timer

Dit barn har færre afføringer eller afføringen har en anden farve end beskrevet i Trivselsskemaet på forsiden

- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgnet
- Læg dit barn til begge bryster under hver amning
- Sikre dig, at dit barn sutter aktivt, vedvarende og at du hører synkelyde
- Opsøg gerne råd og vejledning hos sundhedspersonale

- Fødestedet
- Fødestedet
- Sundhedsplejersken

En afføring = mere end en teskefuld

Gulsot

Dit barn bliver gult indenfor de første 24 timer

Gulsot hos dit barn, der er mere end 24 timer gammelt samtidigt med, at dit barn er sløvt, skal vækkes til måltidet og falder hurtigt i søvn under måltidet

• **Kontakt fødestedet straks**

- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgnet
- Læg dit barn til begge bryster under hver amning
- Opsøg råd og vejledning

- **Fødestedet**
- Fødestedet
- Sundhedsplejersken

Gulsot hos dit barn 14 dage efter fødslen eller senere

- Sundhedsplejersken
- Din egen læge

Trivsel

- Dit barn er vedvarende uroligt og grædende - er svært at trøste
- Dit barn viser tegn på ikke at have det godt
- Dit barn er ikke interesseret i at spise

- Forsøg at opfylde dit barns behov for mad, bleskift, søvn, ro, tæt kontakt
- Søg råd og vejledning hos sundhedspersonale som sammen med dig vil forsøge at finde forklaringer

- Fødestedet
- Sundhedsplejersken
- Din egen læge
- Vagtlæge

Tegn på at mælkemængden er steget:

- Barnet kommer med tydelige synkelyde, når det har suttet lidt ved brystet
- Barnet har 5-6 tunge bleer og mindst 4 afføringer pr. døgn
- Barnets afføring har skiftet farve til gul og har en blod og grynet konsistens
- Der drypper mælk fra brystet ved synet eller lyden af barnet, eller når du tænker på barnet
- Der drypper mælk fra det andet bryst under amningen