

# Ammetidslinje

## Hud-mod-Hud



## De gyldne timer

### Fødsel

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

### 1. time

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

### 12 timer

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

### 3-6 timer

En jordemoder eller sygeplejerske vil give støtte til amningen. Har barnet ikke suttet endnu opfordres der til at fortsætte hud-mod-hud-kontakt og starte håndudmalkning

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/expressing-the-firstmilk/>

Giv barnet din råmælk, dette kan gentages hver 3.-4. time, indtil barnet sutter.



### 24 timer

Har dit barn haft mindst 4-5 måltider i det første døgn? Har dit barn haft 1 afføring og 1 vandladning i første døgn?

Hvis ikke, så spørg en jordemoder eller sygeplejerske efter hjælp. Fra nu af skal barnet have mindst 8 måltider i døgn.

## 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.

### 6

### måneder

Omkring dette tidspunkt begynder introduktionen til fast føde.

### 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 den er det, så spørg om hjælp.

### 1 år +

Amningen anbefales op til 1 år eller længere... Men du kan amme så længe du ønsker