

Trivselsskema – Sådan kan du se, at dit nyfødte barn trives. Se mere på denforstetid.dk

UGE 1	Dag 1 - 4: Kontakt dit fødested				Dag 5 - 7: Kontakt dit fødested eller sundhedsplejersken		
Alder	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Amning og ernæring Se mere på denforstetid.dk	Mindst fire gange i døgnet, men meget gerne mere.	Amning: Fri adgang til brystet, så barnet kan sutte så tit og længe, det har brug for. Mindst otte gange i døgnet eller mere. Barnet sutter aktivt, vedvarende, og du hører synkelyde, når mælken er løbet til. Hvis barnet ikke har suttet i otte timer, skal I henvende jer (se bagside). Flaskeernæring: Søg vejledning hos sundhedspersonale om mængden af mad.					
Våde bleer	En ble i døgnet 	To bleer i døgnet 	Tre bleer i døgnet Bleen føles tungere end de første dage 		Fem bleer i døgnet 		Seks bleer i døgnet 
Afføringsbleer	En ble i døgnet 		To bleer i døgnet 		Fire bleer i døgnet 		
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 Kan være tynd og grynnet 

Trivsel

Andre tegn, der viser, at barnet trives:

- Interesseret i at spise.
- Vågen og opmærksom i korte perioder fx ved bleskift.
- Veltilpas og kan beroliges ved tæt kontakt.
- Normal hudfarve - ikke grå eller bleg.

Det er normalt, at barnet:

- Bliver lidt gul i huden efter 1. døgnet. Læs mere om gulsot på side to.
- Taber sig efter fødslen og kommer tilbage på fødselsvægten i løbet af de første to uger.

Gode råd

- Læg altid dit barn til at sove på ryggen.
- Undgå at udsætte dit barn for nikotinholdige produkter.
- Undgå at dit barn får det for varmt, når det sover.

Hud mod hud

- Hud mod hud-kontakt med barnet er særlig vigtigt i de første dage, hvor barnet omstiller sig fra livet i livmoderen til livet udenfor.

Fordele ved hud mod hud-kontakt:

- Barnet spiser oftere.
- Barnet græder mindre og bruger mindre energi.
- Barnet har mere stabil temperatur.
- Det hjælper jer til at opdage barnets signaler.
- Stimulerer produktionen af mors mælk.

Tegn på at ville spise

Tidlige tegn:

- Suttebevægelser med mund og tunge.
- Bevægelser med arme og ben.
- Søgen efter brystet, fingre til mund.

Senere tegn:

- Uro og klynkelyde.
- Gråd ind i mellem eller konstant.
- Udmattelse og søvn.

Det er en fordel, at barnet lægges til brystet allerede ved de tidlige tegn.

Vær ekstra opmærksom på	Det kan du gøre	Her kan du få hjælp
Amning og ernæring Se mere på denforstetid.dk Hvis dit barn ammes mindre end 4-5 gange det første døgn eller mindre end otte gange derefter.	- Læg dit barn til hyppigere, gerne 10-12 gange i døgnet. - Forsøg at fremme barnets søge- og sutrefleks 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. - Hvis barnet ikke har suttet i over otte timer, skal du ringe til dit fødested. - Hvis du har vedvarende smerter, når du ammer, skal du henvende dig.	Du kan kontakte dit fødested i de første syv døgn efter fødslen. Herefter skal du kontakte sundhedsplejersken i din kommune.
Våde bleer - Dit barn har ikke tisset inden for de første 24 timer. - Dit barn tisser mindre end beskrevet i trivselsskemaet på forsiden. - Hvis der er urater (orange pletter i bleen efter dag tre).	- Læg dit barn til hyppigere, 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.	Du kan kontakte dit fødested i de første syv døgn efter fødslen. Herefter skal du kontakte sundhedsplejersken i din kommune.
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 til hyppigere, 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.	Kontakt dit fødested.
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 dit fødested straks. - Læg dit barn til hyppigere, gerne 10-12 gange i døgnet. - Læg dit barn til begge bryster under hver amning. - Opsøg gerne råd og vejledning hos sundhedspersonale.	Kontakt dit fødested.
Nærvær Fordelene ved den tætte hud mod hud kontakt: - Dit barn bruger mindre energi fra depoterne. - Har mere stabil temperatur. - Græder mindre. - Spiser oftere. - Du lærer dit barn bedre at kende.	- Når du ligger hud-mod-hud med dit barn, er det nok at give dit barn en ble på. - Læg barnet ind til dit bryst, du skal have bar overkrop og tage en dyne omkring jer begge.	Du kan kontakte dit fødested i de første syv døgn efter fødslen. Herefter skal du kontakte sundhedsplejersken i din kommune.
Trivsel - Dit barn er vedvarende uroligt og grædende, er svær at trøste. - Dit barn er ikke interesseret i at spise. - Sløvhed - dit barn skal reagere på bleskift.	- 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.	Du kan kontakte dit fødested i de første syv døgn efter fødslen. Herefter skal du kontakte sundhedsplejersken i din kommune.

Kontakt

Nordsjællands Hospital
 Find kontaktoplysninger på dit fødesteds hjemmeside.

Ved akutte tilfælde skal du ringe til egen læge eller Akuttelefonen 1813.