

















# 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	
<b>Mælk</b> Mælk til barnet	Mindst 4-5 gange i døgnet eller mere		<b>Amning:</b> 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. <b>Flaskeernæring:</b> Søg vejledning hos sundhedspersonale om mængden af mad					
<b>Nærvær</b> Hud mod hud kontakt med barnet	Tæt og nær kontakt til barnet er særlig vigtigt i de første dage, hvor barnet omstiller sig fra livet i livmoderen til livet udenfor.		Dit barn har brug for: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hud mod hud kontakt - både med mor og far</li> <li>• At have øjenkontakt og at blive talt med</li> <li>• Rolige omgivelser</li> <li>• At blive vasket og få skiftet ble</li> <li>• At ligge på maven, når det er vågent</li> </ul>					
<b>Våde bleer</b> 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		
<b>Afføringsbleer</b> Gennemsnittet af afføringsbleer over 24 timer	 1-2 bleer		 Mindst 2 bleer	 Mindst 4 bleer	 Mindst 4 bleer	 Mindst 4 bleer		
<b>Afføring</b> 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	
<b>Trivsel</b> Andre tegn der viser at barnet trives	Dit barn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er vågent og opmærksom i korte perioder fx. ved bleskift og under måltider</li> <li>• Virker veltilpas det meste af tiden og kan beroliges ved tæt kontakt</li> <li>• Har normal hudfarve, ikke grå eller bleg</li> <li>• Kan få lidt gulfarvning af huden efter 1. døgn, typisk i ansigtet og på brystet – kaldet gulsot</li> <li>• Taber sig normalt efter fødslen, og dit barn er normalt igen på fødselsvægten efter ca. 2 uger.</li> </ul>							

## 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