

Dagbok för minskning av mängden tilläggs mjölk

Minska mängden tilläggs mjölk enligt de skriftliga anvisningar du fått från rådgivningsbyrån eller sjukhuset.
Följ med hur säkerhetstecknen för amningen uppfylls med hjälp av dagboken.

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättningsportioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○

Babyn kissade ○○

Babyn bajsade ○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättningsportioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○

Babyn kissade ○○

Babyn bajsade ○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättningsportioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○

Babyn kissade ○○

Babyn bajsade ○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättningsportioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○

Babyn kissade ○○

Babyn bajsade ○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättningsportioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○

Babyn kissade ○○

Babyn bajsade ○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättningsportioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○

Babyn kissade ○○

Babyn bajsade ○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

Datum _____

Mängd ersättning /måltid _____ Antal ersättningsportioner/dygn _____

Amning och mjölkning ○○


Babyn kissade ○○

Babyn bajsade ○○

Säkerhetstecknen uppfylls ○

En vecka avklarad!

Det är dags för nästa vägning och plan för ytterligare minskning av ersättningen.



- Mer mjölk genom effektivare amning**
- Håll babyen i hudkontakt. Sov tillsammans med babyen.
 - Amma babyen oftare, minst 10–12 gånger per dygn. Prova att amma en gång mer på natten eller att amma när babyen är sömnig.
 - Flytta babyen från ett bröst till det andra under samma amningsgång. När babyen börjar svälja mjölk mera sällan eller slumrar till, flytta hen till det andra bröstet.
 - Man kan öka mängden mjölk som babyen får i sig genom att trycka in mjölk i hens mun medan hen suger. Pressa ihop bröstet genom att ta ett stort grepp bakom vårtgården.
 - Pumpa när du ha ammat färdigt eller när babyen sover.
 - Om möjligt, försök småningom ersätta modersmjölkersättningen med pumpad mjölk.
 - Glöm nappen – låt babyen tillfredsställa hela sitt sugbehov vid bröstet. Var beredd på att babyen vill bli ammad oftare när du minskar på tilläggs mjölken.
 - Oroa dig inte även om bröstet känns tomma. Ju mer mjölk som kommer ut, desto mer bildas det också. Bröstet är aldrig tomta.
 - Var tålmodig och lita på dig själv: mjölmängden ökar med några dagars fördröjning.

- Säkerhetstecknen för amningen**
- Så här vet du att din baby får tillräckligt mycket mjölk
- Babyen äter i sin egen takt, vanligen minst 8–12 gånger per dygn.
 - Babyen kissar minst fem gånger per dygn.
 - Under de första veckorna bajsar babyen varje dag. Om babyen är över sex veckor är det helt normalt att det går flera dagar mellan bajsandet.
 - Babyen växer. Medan mängden ersättning dras ner, behöver babyen vägas ungefär en gång i veckan.
 - Babyen suger effektivt och sväljer mjölk.
 - Amningen gör inte ont.

Lisämaidon vähennyspäiväkirja

Vähennä korviketta neuvolasta tai sairaalasta saamasi kirjallisen ohjeen mukaan.

Seuraa imetyksen turvamerkkien täyttymistä päiväkirjan avulla.

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä _____ Korvikeannoksia _____
/ syöntikerta _____ / vrk _____
Imetyksiä ja lypsyjä ●●●●●●●●●●●●●●●●○
Vauva pissasi ●●●●●●●●○
Vauva kakkasi ○○○○○○○○○○
Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä _____ Korvikeannoksia _____
/ syöntikerta _____ / vrk _____
Imetyksiä ja lypsyjä ●●●●●●●●●●●●●●●●○
Vauva pissasi ●●●●●●●●○
Vauva kakkasi ○○○○○○○○○○
Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä _____ Korvikeannoksia _____
/ syöntikerta _____ / vrk _____
Imetyksiä ja lypsyjä ●●●●●●●●●●●●●●●●○
Vauva pissasi ●●●●●●●●○
Vauva kakkasi ●○○○○○○○○○
Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä _____ Korvikeannoksia _____
/ syöntikerta _____ / vrk _____
Imetyksiä ja lypsyjä ●●●●●●●●●●●●●●●●○
Vauva pissasi ●●●●●●●●○
Vauva kakkasi ●○○○○○○○○○
Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä _____ Korvikeannoksia _____
/ syöntikerta _____ / vrk _____
Imetyksiä ja lypsyjä ●●●●●●●●●●●●●●●●○
Vauva pissasi ●●●●●●●●○
Vauva kakkasi ●○○○○○○○○○
Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä _____ Korvikeannoksia _____
/ syöntikerta _____ / vrk _____
Imetyksiä ja lypsyjä ●●●●●●●●●●●●●●●●○
Vauva pissasi ●●●●●●●●○
Vauva kakkasi ●○○○○○○○○○
Turvamerkit täyttyivät ○

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä _____ Korvikeannoksia _____
/ syöntikerta _____ / vrk _____
Imetyksiä ja lypsyjä ●●●●●●●●●●●●●●●●○
Vauva pissasi ●●●●●●●●○
Vauva kakkasi ●○○○○○○○○○
Turvamerkit täyttyivät ○

Viikko takana!

On seuraavan punnituksen ja korvikkeen vähennyssuunnitelman aika.



Maitomäärä nousee imetystä tehostamalla

- Pidä vauvaa iho ihoa vasten. Nuku yhdessä hänen kanssaan.
- Imetä vauvaa useammin, vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Kokeile lisätä yksi imetyskertaa yön tai imettä uneliaista vauvaa.
- Vaihtele vauvaa rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana. Kun vauva nielee maitoa enää harvakseltaan tai alkaa torakhtaa, vaihda rintaa.
- Vauvan saaman maidon määrää voi lisätä puristamalla maitoa vauvan suuhun hänen imiessään. Purista rintaa laajalla otteella nännipihan takaa.
- Pumppaa imetyksen päätteeksi tai vauvasi nukkuessa.
- Jos mahdollista, pyri pikkuhiljaa korvaamaan äidinmaidonkorvike pumppaamalla maitoa.
- Unohda tutti – anna vauvasi kaiken imemisen tarpeen kohdistua rintaan. Varaudu siihen, että vauva haluaa olla rinnalla aiempaa enemmän kun lisämaitoja vähennetään.
- Älä huolehdi, vaikka rinnat tuntuivat tyhjiltä. Mitä enemmän maitoa rinnoista poistuu, sitä enemmän sitä myös muodostuu. Rinta ei ole koskaan tyhjä.
- Ole kärsivällinen ja luota itseesi: maidon määrä lisääntyy muutaman päivän viiveellä.

Imetyksen turvamerkit

Tästä tiedät, että vauva saa tarpeeksi maitoa

- Vauva syö lapsentahteisesti, yleensä vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa
- Vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa
- Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin. Yli kuusiviikkoisilla vauvoilla päivienkin kakkaamisvälit ovat normaaleja
- Vauva kasvaa. Kun korviketta vähennetään, punnituksia tarvitaan noin kerran viikossa.
- Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa
- Imetys ei satu
- Ota yhteyttä neuvolaan, jos imetyksen turvamerkit jäävät toistuvasti täyttymättä: vauva on unelias tai imee heikosti, imetys tekee kipeää, vaippoja ei kastu tai vauva tuntuu poikkeuksellisen tyytymättömältä.