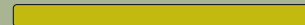


Trivselsskema – sådan kan du se at dit barn trives

Alder (for barn født efter 37. uge)	1. døgn (0-24 timer)	2. døgn (24-48 timer)	3. døgn (48-72 timer)	4. døgn (efter 72 timer)	5. døgn	6. døgn	7. døgn
Mælk	Fri adgang til brystet. Mindst 4-5 amninger første døgn	Amning: Fri adgang til brystet, hud mod hud, lad barnet sutte så ofte og så længe det lyster. Mindst 8-12 amninger i døgnet Barnet sutter aktivt vedvarende og laver synkelyde, når mælken er løbet til					
	Flaskeernæring: spørg sundhedspersonalet om døgnbehov, type af ernæring mm. Husk at lægge barnet hud mod hud						
Våde bleer	 Mindst 1 våd ble	  Mindst 2 eller flere våde bleer	   Mindst 3 våde bleer pr. døgn		     Mindst 5 våde bleer pr. døgn		      Mindst 6 våde bleer pr. døgn
	Orange pletter i bleen skyldes salte såkaldte urater. Det er normalt de første 3 døgn.						
Afføringsbleer	  Mindst 1 eller flere afføringer inden for de første 48 timer		  Mindst 2 eller flere afføringer		    Mindst 4 eller flere afføringer pr døgn		
Afføring farve og konsistens	Sort / brun eller mørk grøn Klistret og tyktflydende 		Lysere og mere grønlig Mindre klistret 		Gul/grøn 		Gul og syrlig duft Løs grynet konsistens 
Nærvær og kontakt med barnet	Tæt og nær kontakt med barnet er særligt vigtigt i de første dage, hvor barnet omstiller sig fra livet i livmoderen til livet udenfor. Barnet har brug for: • Hud mod hud kontakt • Øjenkontakt og at blive talt med. Rolige omgivelser. At blive vasket og få skiftet ble efter behov • At ligge på maven, når barnet er vågent						
Trivselstegn	Trivselstegn hos barnet: • Er vågent og opmærksomt i kortere perioder f.eks. ved bleskift og under måltider • Virker tilpas det meste af tiden og er interesseret i at spise. Barnet kan beroliges ved tæt kontakt og ligger gerne hud mod hud • Lyserød hudfarve - ikke grå, bleg eller gullig. Barnet kan få lidt gulfarvning af huden efter 1. døgn kaldet gulsot						
Sovestilling	• Læg altid barnet til at sove på ryggen • Undgå at barnet udsættes for tobaksrøg • Undgå at barnet får det for varmt under søvn, (Uddybes i pjecen <i>Forebyg vuggedød</i>: fra www.SST.dk)						
Kontakt	De første syv levedøgn eller indtil sundhedsplejersken har været på besøg: Barselsafsnittet Hvidovre Hospital: 38 62 24 10 Herefter sundhedsplejersken eller egen læge						

Trivselsskema – sådan kan du se at dit barn trives

Vær opmærksom på	Det du kan gøre	Her kan du få hjælp
Mælk (Amning) 1. døgn: Tilbyd fri adgang til brystet og læg barnet hud mod hud 2. - 7. døgn: Barnet skal spise minimum 8 gange i døgnet gerne mere	- Læg barnet til hyppigere gerne 8-12 gange i døgnet - Aktiver barnets søge- sutterefleks ved at lægge barnet hud mod hud ved brystet - Håndudmalke - Sørg for ro omkring amningen	- Barselsafsnittet - Sundhedsplejen
Hvis amningen er smertefuld	Juster amnestillingen – søg råd	
Våde bleer - Hvis barnet ikke har tisset indenfor det første døgn - Hvis der er urater efter 3. døgn	Kontakt Barselsafsnittet	- Barselsafsnittet - Sundhedsplejen
Hvis barnet har færre våde bleer end beskrevet i Trivselsskemaet	- Læg barnet hyppigere til brystet mindst 8-12 gange i døgnet - Læg barnet til begge bryster under hver amning – evt. i ny amnestilling - Sikre dig at barnet har korrekt fat	
Afføring og konsistens Hvis barnet ikke har haft afføring indenfor 48 timer	Kontakt barselsafsnittet	- Barselsafsnittet - Sundhedsplejen
Hvis barnet har færre afføringer eller har en anden farve end beskrevet i trivselsskemaet	- Læg barnet hyppigere til gerne 8-12 gange i døgnet - Sikre dig at barnet sutter aktivt vedvarende og laver synkelyde - Læg barnet til ved hvert bryst ved hver amning	
Nærvær og kontakt med barnet Fordele ved hud mod hud: - Mere stabilt blodsukker - Barnet slapper af og bruger mindre energi - Mere stabil temperatur - Spiser oftere - Græder mindre - Fremmer tilknytningen	- Når du ligger hud mod hud med dit barn er det kun nødvendigt at give dit barn en ble på - Læg barnet ind til brystet og tag et tæppe eller dyne omkring jer begge	- Barselsafsnittet - sundhedsplejen
Trivselstegn Hvis barnet er sløvt, sover det meste af tiden og ikke er interesseret i at sutte	Kontakt barselsafsnittet	- Barselsafsnittet - Sundhedsplejen - Egen læge - Akuttefonen 1813
Hvis barnet er vedvarende uroligt, grædende og svær at trøste	Forsøg at opfylde barnets behov for mælk, søvn, ro og tæt kontakt	
Gulsot Hvis barnet bliver gult indenfor de første 24 timer	Kontakt barselsafsnittet	
Hvis barnet efter 24 timer bliver gult og virker sløvt og skal vækkes til måltiderne og falder hurtigt i søvn	Læg barnet hyppigere til gerne 8-12 gange i døgnet og kontakt barselsafsnittet	
Barselsafsnittet Tlf. 38 62 24 10	Sundhedsplejen	Akuttefonen Tlf. 1813