














Trivselskema

SÅDAN KAN DU SE, AT DIT BARN TRIVES

Alder <small>Gælder børn født efter uge 37</small>	UGE 1							UGE 2
	1 DAG	2 DAG	3 DAG	4 DAG	5 DAG	6 DAG	7 DAG	
Mælk Mælk til barnet	Mindst 4-5 gange i døgnet eller mere		Amning: Fri adgang til brystet, så barnet kan sutte så tit og så længe, det har brug for. Mindst 8 gange i døgnet eller mere. Barnet sutter aktivt, vedvarende og du hører synkelyde, når mælken er faldet til. Flaskeernæring: Søg vejledning hos sundhedspersonale om mængden af mad					
Nærvær 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"> • Hud mod hud kontakt - både med mor og far • At have øjenkontakt og at blive talt med • Rolige omgivelser • At blive vasket og få skiftet ble • At ligge på maven, når det er vågent 					
Våde bleer Gennemsnittet af våde bleer over 24 timer	 Mindst 1 ble Eventuelt orange pletter i bleen (urater)	 Mindst 3 bleer Bleen føles tungere end de første dage	 Mindst 5 tunge bleer		 Mindst 6 tunge bleer			
Afføringsbleer Gennemsnittet af afføringsbleer over 24 timer	 Mindst 1 ble	 Mindst 2 bleer	 Mindst 4 bleer					
Afføring Farve og konsistens på barnets afføring	 Sort, brun eller mørkgrøn afføring – klistret og tyktflydende	 Lysere og mere grønlig afføring	 Skiftet til gul/grøn afføring		 Gul afføring og syrlig lugt. Blød konsistens – kan være grynet			
Trivsel Andre tegn der viser at barnet trives	Dit barn: <ul style="list-style-type: none"> • Er vågent og opmærksom i korte perioder fx. ved bleskift og under måltider • Virker veltilpas det meste af tiden og kan beroliges ved tæt kontakt • Har normal hudfarve, ikke grå eller bleg • Kan få lidt gulfarvning af huden efter 1. døgn, typisk i ansigtet og på brystet – kaldet gulsot • Taber sig normalt efter fødslen, og dit barn er normalt igen på fødselsvægten efter ca. 2 uger. 							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

- Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgnet
- Forsøge at fremme barnets søge – og sutrefleks ved at have dit barn hud mod hud ved brystet.
- Sørg for at skabe ro omkring jer
- Forsøge at presse lidt mælk ud til barnet
- Du kan også øge mælkeproduktionen ved at håndudmalke

- Fødestedet
- Sundhedsplejersken
- Sundhedsplejens Telefonvagt

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

- Fødestedet
- Sundhedsplejerske
- Sundhedsplejens Telefonvagt

Våde bleer

Dit barn har ikke tisset indenfor de første 24 timer

Dit barn tisser mindre end beskrevet i trivselsskemaet på forsiden

Hvis der er urater (orange pletter i bleen efter 3. dag)

- 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 hos sundhedspersonale
- Opsøg gerne råd og vejledning hos sundhedspersonale
- Fødestedet
- Sundhedsplejersken
- Sundhedsplejens Telefonvagt

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 hos sundhedspersonale
- Fødestedet
- Sundhedsplejersken
- Sundhedsplejens Telefonvagt

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

Gulsot hos dit barn 14 dage efter fødslen eller senere

- 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
- Opsøg råd og vejledning
- Sundhedsplejersken
- Sundhedsplejens Telefonvagt
- Din egen læge

Trivsel

- Dit barn er vedvarende uroligt og grædende - er svær 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
- Sundhedsplejens Telefonvagt
- Din egen læge
- Vagtlæge