

For meget mælk - blokamning

I de første uger efter fødslen er det helt normalt, at du kan have mere mælk, end dit barn egentlig har brug for. Hos de fleste falder produktionen automatisk til ro og tilpasses barnets behov i løbet af –6 uger.

For nogle mødre fortsætter kroppen dog med at lave mere mælk, end barnet har behov for at spise, og så kan overproduktion være en udfordring.

Sundhedsplejen 
sætter spor



Hjørring Kommune

Hvorfor kan man få for meget mælk?

Hvis man stimulerer brysterne mere end det, barnet egentlig har brug for. Det kan for eksempel ske, hvis man:

- malker ud ofte,
- bruger en vakuumpumpe meget,
- eller skifter bryst hurtigt under amningen.

Når kroppen laver mere mælk, end barnet kan nå at spise, øger det risikoen for, at mor får brystbetændelse. For barnet kan det give urolige amninger, meget gylp, luft i maven, tynd afføring og dårlig trivsel, fordi barnet får meget af den tyndere formælk, som indeholder lidt færre kalorier.

Hvad kan du gøre?

- **Amme så ofte og så længe barnet har lyst**, men kun fra ét bryst pr. måltid. Det hjælper kroppen med stille og roligt at skrue ned for produktionen i det andet bryst.
- Sørg for, at **barnet får godt fat**, og at du sidder behageligt og afslappet. Den tilbagelægnede ammestilling kan være god.
- Hvis du stadig har meget stor mælkeproduktion efter 4–6 uger, kan I overveje **blokamning**. Det er vigtigt, at det sker i tæt samarbejde med din sundhedsplejerske, så både du og barnet har det godt undervejs.

Hvordan blokker man?

- Amme i "blokke" på 2–4 timer. I den periode tilbyder du **kun det samme bryst**, hver gang barnet vil spise.
- Varigheden af blokken kan langsomt øges.
- Nogle mødre har brug for at lave blokke helt op til 12 timer, før kroppen begynder at skrue ned for mælken.
- Ofte vil produktionen falde efter 4–7 dage, og så kan du prøve dig lidt frem med, hvor ofte du skal skifte side for at undgå overproduktion.

Vær opmærksom på

- Der er en risiko for mælkeknuder og brystbetændelse.
- Der er også en risiko for at dæmpe mælkeproduktionen for meget – især hvis blokamning bruges, før barnet er 4–6 uger gammelt.

Den første tid

