

Helstu áskoranir í brjóstagjöf  
fyrstu dagana

# Hvað ef barnið mitt tekur ekki brjóst?

- Hafðu barnið þitt mikið húð við húð – það örvar meðfædd viðbrögð barnsins til að leita að brjóstinu.
- Lærðu að **handmjólka** þig til að koma mjólkurframleiðslunni í gang.
- Fylgstu með merkjum barnsins þíns um svengd.
- Mikilvægt er að meðhöndla stíflað nef eða verki hjá barni því það getur haft áhrif á getu barnsins til að sjúga brjóst.
- Þolinmæði er mikilvæg – flest börn fara á brjóst þegar þau eru tilbúin. Sum eru þreyttari eftir fæðinguna en önnur.
- Fáðu ráðleggingar hjá starfsfólki er þú hefur áhyggjur.



# Handmjólkun – hvenær og af hverju?

- Nær broddinum betur en mjaltavél.
- Ráðlagt að handmjólka frekar en pumpa fyrstu 1-2 sólahringana hjá fullburða barni sem getur ekki sögið brjóst nægilega vel.
- Hjálplegt til að létta á stálma
- Til að örva mjólkurframleiðslu
- Óþarfi að handmjólka ef barn tekur vel brjóst
- Qr kóði með vídeói <https://www.youtube.com/watch?v=pq0BZy9lg0w>



# Hvað ef barnið mitt léttist of mikið á þriðja sólahring?

- Ekki hafa áhyggjur!
- Hjá sumum konum tekur lengri tíma fyrir framleiðslu brjóstamjólkur að komast í gang.
- Ljósmóður/hjúkrunarfræðingur metur með foreldrum hvort barnið kyngi á brjóstinu, hvort nægileg örvun sé til staðar, hvort mamma finni breytingar á brjóstunum og hvort þurfi að gefa auka mjólk.
- Þarf barnið stuðning við gjafir t.d. sefur barnið of mikið? - þarf að vekja það til að drekka, halda því við efnið á meðan það sýgur brjóst o.fl.

# Ábótagjafir – þarf barnið mitt þurrmjólk?

- Ekki mælt með að gefa heilbrigðu fullburða barni þurrmjólk fyrstu dagana nema af **læknisfræðilegum ástæðum (dæmi: lágur blóðsykur, veikindi barns, barn fætt fyrir tímann o.fl.).**
- Það er alltaf ákvörðun hverrar konu hvernig hún vill næra barnið sitt.
- Ef markmiðið er að hafa barnið á brjósti er mikilvægt að stefna á að sleppa því að gefa (eða gefa eins lítið og hægt er í eins stuttan tíma og hægt er) af þurrmjólk nema ástæða sé til.
- Fyrstu dagarnir eftir fæðingu eru oft mjög erfiðir og krefjandi í brjóstagjöfinni, reyndu eins og þú mögulega getur að komast hjá því að gefa barninu þínu þurrmjólkurábót.

# Hvað er eðlilegt að finna í brjóstagjöf?

## Eðlilegt

- Aumar geirvörtur **fyrstu daganna**: hormónaáhrif, bjúgur í vefjum og álag á geirvörtur
- Óþægindi: framleiðsla að fara í gang.
- Stálmi sem gengur yfir á 1-3 dögum.
- Losunarviðbragðið – sumar konur finna straum þegar mjólkinn losnar úr brjóstunum.

## Ekki eðlilegt

- Mikill sársauki í geirvörtum og brjóstum.
- **SÁR ERU ALDREI EÐLILEG!**
  - **Skoða grip barns á geirvörtu (algengasta ástæðan) og munn barnsins ( tunguhaft?)**
- Langvarandi stálmi
- Sýking í brjósti

**FYRIRBYGGJA þessi vandamál með því að barnið taki brjóstið rétt!**