

Hvor ligger grænserne for, hvad der er „normalt“ i forhold til amning?

De spædbørn, der blev vurderet i denne undersøgelse¹ var raske, fuldbårne spædbørn **mellem 1–6 måneder**. De blev udelukkende ammet efter behov og voksede iht. WHO's væksttabeller. Følgende oplysninger gælder ikke de første fire uger efter fødslen.



Hvor ofte?



4–13

Antal amninger om dagen¹



Hvor længe?



12–67 minutter

Gennemsnitlig varighed af amningen¹



Hvor meget?

Spædbørn spiser efter appetit og stopper, når de har fået nok eller gerne vil skifte til det andet bryst.¹

- Fra et enkelt bryst er den gennemsnitlige mængde, et spædbarn drikker, 75 ml (interval: 30–135 ml)¹
- Det er normalt, at det ene bryst producerer mere mælk end det andet¹



67%

En gennemsnitlig amning fjerner 67% af mælken fra brystet¹



54–234 ml

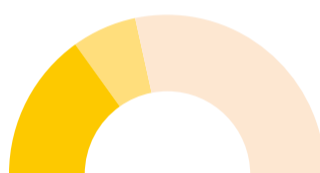
Gennemsnitlig mængde mælk under en amning (ét eller begge bryster)¹



Ét bryst eller begge?

Spædbørn har forskellige madningsmønstre:¹

- 30% tager altid kun fra det ene bryst
- 13% tager altid fra begge bryster
- 57% blander det lidt!

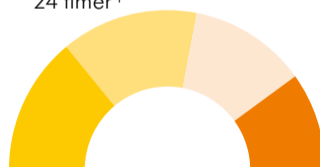


Amning om natten er normalt



- 64% både dag og nat
- 36% kun om dagen

- Hovedparten (64%) af spædbørn bliver ammet både om dagen og om natten¹
- Disse børn spreder deres mælkeindtag ligeligt ud over døgnet 24 timer¹



- Kun 36% af spædbørnene bliver ikke ammet om natten (22:00 til 04:00)
- Disse børn spiser meget om morgenen¹



Drikker drenge og piger lige meget?

Drenge drikker mere end piger! Drengébørn drikker i gennemsnit 76 ml mere, end pigebørn gør.¹



831 ml

Gennemsnitligt dagligt mælkeindtag for drenge¹



755 ml

Gennemsnitligt dagligt mælkeindtag for piger¹

Definitionen af normalt...

I løbet af en dag indtager et spædbarn i gennemsnit 798 ml mælk. Men det varierer fra et spædbarn, der indtager 478 ml, til et andet, der drikker 1,356 ml om dagen.¹

478–1356 ml

Intervaller af dagligt mælkeindtag for spædbørn, der udelukkende ammes, og som vokser iht. WHO's tabeller.¹

Spædbørn, der ammes, får rent faktisk nok mælk. Efterhånden som spædbørnene bliver ældre, bliver amningerne færre, kortere og mængdemæssigt større, men deres mælkeindtag over 24 timer (dagligt) forbliver det samme.¹ Spædbørn på mellem 3 og 6 måneder vokser langsommere og har et relativt lavere stofskifte, så de har ikke brug for mere mælk.²