

Hva regnes som «normalt» når det gjelder amming?

Spedbarna som ble evaluert i denne studien,¹ var friske spedbarn, født på termin og **mellom 1 og 6 måneder gamle**. De ble kun ammet ved behov, og vokste i henhold til WHO's vekstdiagrammer. Informasjonen nedenfor gjelder ikke de første 4 ukene etter fødselen.



Hvor ofte?



4–13

Antall ammeøkter per dag¹



Hvor lenge?



12–67 minutter

Gjennomsnittlig varighet for en ammeøkt¹



Hvor mye?

Spedbarna får mat når de er sultne, og ammingen stoppes når de har fått nok eller vil skifte til det andre brystet.¹

- Fra ett enkelt bryst får et spedbarn i seg gjennomsnittlig 75 ml (område: 30–135 ml)¹
- Det er normalt at ett bryst produserer mer melk enn det andre¹



67%

En gjennomsnittlig amming fjerner 67% av melken fra brystet¹



54–234 ml

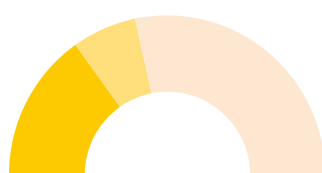
Gjennomsnittlig mengde melk i en ammeøkt (1 eller 2 bryster)¹



Ett bryst eller begge?

Spedbarn har forskjellige matemønstre:¹

- 30% tar alltid bare ett bryst
- 13% tar alltid begge brystene, og
- 57% blander!

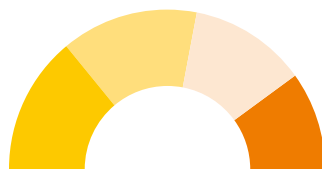


Amming om natten er normalt



- 64% dag og natt
- 36% kun dag

- Flertallet (64%) av spedbarn dier både om dagen og om natten¹
- Disse spedbarna sprer melkeinntaket jevnt gjennom de 24 timene¹



- Bare 36% av spedbarna dier ikke om natten (kl. 22 til kl. 04)
- Disse spedbarna dier mye om morgenen¹



Driker gutter og jenter like mye?

Gutter drikker mer enn jenter! Guttebarn drikker i gjennomsnitt 76 ml mer enn jentebarn.¹



831 ml

Gjennomsnittlig daglig inntak for gutter¹



755 ml

Gjennomsnittlig daglig inntak for jenter¹

Normalt område ...

Gjennomsnittlig melkeforbruk i løpet av en dag er 798 ml. Men dette varierer fra ett spedbarn som drakk 478 ml, til et annet som drakk 1356 ml per dag.¹

478–1356 ml

Området av daglig melkeinntak for spedbarn som utelukkende ammes og som vokser i henhold til WHO-diagrammene.¹

Spedbarn som ammes, får absolutt nok melk. Etter hvert som spedbarna blir eldre, ammes de sjeldnere, raskere og med større mengde melk. Men inntaket i løpet av 24 timer (daglig) forblir det samme.¹ Mellom 3 og 6 måneder vokser spedbarna langsommere, og har en forholdsmessig lavere forbrøning, så de trenger ikke mer melk.²

Referanser

- 1 Kent JC et al. Pediatrics. 2006;117:e387-e395.
 2 Kent JC et al. Breastfeed Med. 2013;8:401-407.



Medela AG
 Lättichstrasse 4b
 6341 Baar, Switzerland

www.medela.com