

Nýburinn

Við fæðingu er magi nýburans mjög lítill

- þess vegna er það litla magn broddsins í brjóstum móður nóg
- þess vegna vilja þau fara mjög oft á brjóst

How big is a newborn's stomach?





Hvernig veit ég að barnið mitt er svangt?

- Barnið sýnir ákveðna hegðun/merki þegar það er svangt
- Ef brugðist er við snemmbúnum merkjum barnsins um svengd stuðlar það að árangursríkir brjóstajöf.
- Grátur er seint merki um hungur.

Snemmbúin merki barnsins um svengd:

- hreyfir höfuðið til hliðanna/teygir sig
- soghljóð/smjatthljóð
- setur hendur í munninn

Early cues – “I’m hungry”



Stirring



Mouth opening



Turning head
Seeking/rooting

Heimild: <https://www.qld.gov.au/health/children/pregnancy/antenatal-information/breastfeeding-101/signs-of-hunger>

Barnið verður órólegra, hreyfir sig meira

Mid cues – “I’m really hungry”



Stretching



Increasing
physical movement



Hand to mouth

Heimild: <https://www.qld.gov.au/health/children/pregnancy/antenatal-information/breastfeeding-101/signs-of-hunger>

Grátur er seint merki um hungur

Late cues – “Calm me, then feed me”



Crying



Agitated body
movements



Colour turning red

- Heimild: <https://www.qld.gov.au/health/children/pregnancy/antenatal-information/breastfeeding-101/signs-of-hunger>

- Myndband af youtube (2 mín) um merki barnsins um svengd
<https://www.youtube.com/watch?v=le8LHD4BCJE&t=23s>
- sleppa



Algeng og eðlileg hegðun nýburans **fyrsta sólahringinn** eftir fæðingu

- Algengt að séu vel vakandi fyrstu 2 klst. eftir fæðingu vegna hormónaáhrifa.
- Sofa að öllu jöfnu mikið á fyrsta sólahring. Það er ekkert til að hafa áhyggjur af.
- Fer að jafnaði sjaldnar á brjóst á fyrsta sólahring en dagana á eftir (ca. 5 sinnum eða sjaldnar). Hvert barn er einstakt - sum fara reglulega á brjóst á 2-3 klst. fresti en önnur sofa meira.
- Barnið losar fyrstu hægðirnar (barnabik) og þvag ætti að sjást á fyrsta sólahring.
- Barnið heyrir sjaldan kyngja á brjóstinu.

Algeng og eðlileg hegðun nýburans **fyrsta sólahringinn** eftir fæðingu

- **Klígja** nokkuð algeng þegar meltingakerfið fer í gang.
- Sum börn þreyttari fyrsta daginn sérstaklega ef t.d. eftir langa/erfiða fæðingu, lyfja o.fl..
- **Handmjólka ef barnið sýgur ekki í lengri tíma** bæði til að koma mjólkurframleiðslu í gang og til að barnið fái broddinn.
- **Algengt að mamma geti ekki sofnað. Hormónin tengd fæðingunni valda því að hún getur ekki sofið því hún vill vernda litla nýfædda barnið sitt.**

Algeng hegðun nýburans á degi 2+ eftir fæðingu

- Algengt að barnið drekki örar ca. 8-12 sinnum. **Tíðar gjafir eru eðlilegar** og mjög algengar - þýðir ekki að barnið fái ekki nóg að borða.
- Mjólkin eykst smátt og smátt (í takt við stækkandi maga barnsins) og lýsist, magnið eykst og hún þynnist. Undir því komið að barnið drekki fljótt eftir fæðingu og reglulega.
- Fullburða börn fæðast með **forða** sem undirbýr þau undir fyrstu daganna.
- Hægt að heyra barnið kyngja oft.
- Vilja vera mikið í fangi.



Dagur 2- 3 í lífi barnsins

- Keðjugjafir algengar – barnið vill vera á brjósti maga klukkutíma í senn (fullkomið til að auka mjólkurframleiðslu 😊). Því meira sem barnið sýgur = því meiri mjólkurframleiðsla.
- Á þessum tíma er gott að:
 - Leggja barnið á brjóst þegar það sýnir merki um svengd
 - Leyfa barninu að vera á brjósti tímunum saman
 - Handmjólka ef þörf er á og gefa barninu auka mjólk
 - Hafa barnið mikið húð við húð
 - Láta fara vel um sig

Nótt númer tvö og stundum þrjú;)

- Stundum kallað THE SECOND NIGHT SHOCK.
- Þessa nótt er **mjög** lítið um svefn hjá foreldrum.
- Barnið grætur mikið, vill vera á brjósti klukkutímum saman og ekki hægt að leggja það niður. Vill bara vera í fangi.
- Gott að hugsa aðstæður útfrá sjónarhorni barnsins sem var að fæðast. Aðlögun að heiminum fyrir utan bumbuna tekur smá tíma og jafnvel nokkra daga/vikur.
- Hjálpar þeim að vera húð við húð, hlusta á hjartslátt mömmu, pabba eða annars aðila. Tala við þau – þau hafa hlustað á raddir frá 14.vikna meðgöngu.
- Muna að þetta verður ekki alltaf svona 😊

Dagur 3-5 eftir fæðingu

- **3-5 daga:** hægt að heyra barnið kyngja oftar og brjóstin fyllri, heitari.
- Hægðir barnsins breytast og verða ljósari. Þeim getur verið illt í maganum þegar hægðirnar eru að breyta um lit (þá hjálpar þeim að fá að sjúga – róar magann).
- Konur geta upplifað stálma; tímabilið þegar brjóstin fyllast af mjólk.
- Á **þriðja degi** er barnið í hámarksþyngdartapi. Ljósmóðir/hjúkrunarfræðingur vigtar barnið. Eðlilegt að barnið léttist um 7-8% af fæðingarþyngd.



Hvernig veit ég að barnið mitt er að fá nóg?

Útskilnaður barnsins er besti mælikvarðinn á hvort það sé að drekka nóg:

Þvag

- Þumalputtaregla:
 - 1 bleyja á degi 1
 - 2 bleyjur á degi 2
 - 3 bleyjur á degi 3 o.s.frv.
- Þvagkristalar (rauðleitt þvag) eðlilegir á fyrstu dögnum.
- Eftir viku aldur ættu þungar blautar bleyjur að vera 5 eða fleiri (þvagið ljósara/tært).

Hægðir

- gott að sjá hægðir daglega.
- Dagur 1: svartar tjörukenndar hægðir.
- Dagur 2-3: svartar/**grænar** hægðir.
- Dagur 3-4: **grænar/gular** hægðir.
- Dagur 5+: **gular**, kornóttar hægðir (oft og lítið í einu eðlilegt).