

Brjóstagjafamat á fyrstu vikunum

Hversu oft á brjóst	Svar við snemmiðbrögðum barnsins: leitarviðbragðið, fyrsta sögið, smakka, leitun. Syfjaður nýburi vakinn á 2-3 tíma fresti meiri hluta dagsins. 8-12 gjafir/dag, í 20-40/mín./hver gjöf, bjóða bæði brjóstin. Sýgur oftár í vaxtarkipp.
Stöður/ stellingar	Móðir slakar á og það fer vel um hana með góðan stuðning við bakið. Stuðningur af púða undir barnið, höfuð og líkami beinn og snýr að brjósti. Halda barni þétt, lítilega beygt að móður, munnur í geirvörtuhæð. Handleggur móður og hendi veita stuðning og tryggja barnið öruggt við brjóstið. Móðir hefur stuðning fyrir handleggi af púða. Hin hendi móður styður við brjóstið, athuga að fingur þrýsti ekki á geirvörtubaug.
Leggja á brjóst/ tak á geirvörtu	Móðir kitlar varir barns með geirvörtu, þangað til barnið opnar munninn vel og tungan er neðst í munninum. Geirvörtunni er þrýst inn í munn barnsins (ofan á tungu) og barni er stýrt vel að brjósti. Varir barns brettast út fyrir geirvörtubaug, þétt að brjósti, 2-3 cm upp fyrir geirvörtu. Tunga rúllast undir geirvörtu og fer fram fyrir neðri góm. Nef og haka snerta brjóstið.
Sog	Móðir finnur þétt tog, sterkt sog, þéttur togkraftur – finnur meira í byrjun. Kinnar virðast fullar og rúnnaðar (ekki hola inn). Taktfast sogmynstur: Virkar kjálkahreyfingar með hvíldarpásu á milli.
Mjólkurflæði	Móðir finnur samdrætti í legi, er þyrst og verður eins og syfjuð. Móðir finnur sviða, og þrýstingstilfinningu í geirvörtu (tæmingarviðbragðið) (eftir u.þ.b. 3 sólarhringa). Móðir tekur eftir að það dropar úr hinni geirvörtunni, einnig inn í munn barns (eftir u.þ.b. 3 sólarhringa).
Mjólkurinntekt	Hún sér að barnið kyngir, finnur eða heyrir; í upphafi eftir nokkur sog, og oftár eftir 2 sólarhringa. Móðir finnur brjóst fyllri fyrir gjöf og mýkri eftir gjöf. Barnið er ánægt og sælt í 2-3 klst. Barnið er vel vakandi og virkt á tímabilum. Húð barns er sveigjanleg og slímhúð í munnri rök og bleik. Höfuðmót barns er fyllt (ekki sokkin).
Útskilnaður	<i>Þvag:</i> Litur: ljós gulur. Tíðni: 6-8/dag (eftir 48 klst). Magn: vel rakar bleiur. <i>Hægðir:</i> Litur: ljósar, skærar eða dökk gular (voru svartar eða brúnar). Þéttleiki: mjög mjúkar, með moskuilmi, rakar, með hvítum kornum. Tíðni: 3-8/dag. Magn: breytilegt, frá smá upp í ca 1- 4 tsk (u.þ.b. 1 tsk = ca 15 ml)
Þyngdaraukning	30 til 60g/dag (eftir að hafa léttst fyrstu 48 til 72 klst). Nær fæðingarþyngd innan 2ja vikna.

Heimild: Tobin, D.L. Consultants' Corner. A Breastfeeding Evaluation and Education Tool. J Human Lact 12 (1), 1996. Bls. 47-49.
Íslensk þýðing: Ingibjörg Eiríksdóttir sérfræðiljóssmóðir og brjóstagjafaráðgjafi IBCLC.