

# Hvor ligger grænserne for, hvad der er »normalt« i forhold til amning?



## Hvor tit, og hvor længe?

De spædbørn, der blev fulgt i denne undersøgelse ...

- I var 1–6 måneder gamle
- I var fuldstændigt normale, raske spædbørn
- I blev udelukkende ammet efter ønske
- I voksede i overensstemmelse med WHO's væksttabeller



**4–13**  
Antal amninger om dagen



**12–67 minutter**  
Gennemsnitlig varighed af amningen



## Hvor meget?

Barnet spiser fra et bryst til det er mæt eller til det ønsker at skifte til det andet bryst.

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



**67 %**  
En gennemsnitlig amning fjerner 67 % af mælken fra brystet

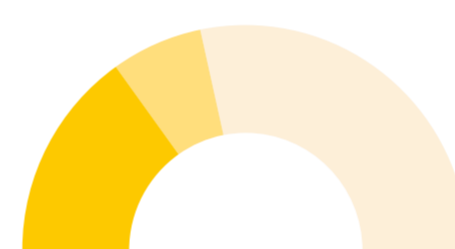


**54–234 ml**  
Gennemsnitlig mængde mælk under en amning (ét eller begge bryster)



## Ét bryst eller begge?

Spædbørn har forskellige madningsmønstre:  
I 30% tager altid kun fra det ene bryst  
I 13% tager altid fra begge bryster, og  
I 57% blander det lidt!

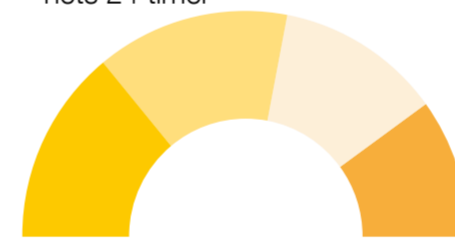


## Amning om natten er normalt



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

- I Hovedparten (64%) af spædbørn bliver ammet både om dagen og om natten
- I Disse børn spreder deres mælkeindtag jævnt ud over døgnet 24 timer



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



## Drikker drenge og piger lige meget?

Drenge drikker mere end piger! Drengene drikker i gennemsnit 76 ml mere, end pigerne gør.

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 1356 ml om dagen.



**831 ml**  
Gennemsnitlig daglig mængde, drenge indtager

**755 ml**  
Gennemsnitlig daglig mængde, piger indtager

## Definitionen af normalt ...

**478–1356 ml**

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

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.

Spædbørn på mellem 3 og 6 måneder vokser langsommere og har et relativt lavere stofskifte, så de har ikke brug for mere mælk.

1 Kent, J.C. et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day. *Pediatrics* 117, e387–e395 (2006).  
2 Kent, J.C. et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation. *Breastfeed Med* 8, 401–407 (2013).