

[FOR MEGET MÆLK – BLOKAMNING]

For meget mælk – blokamning

I de første uger efter fødslen er det normalt at have mere mælk, end barnet har brug for. De fleste oplever, at mælkeproduktionen tilpasses barnets behov indenfor de første 4-6 uger, men for andre vedbliver overproduktion at være et problem.

Udarbejdet af Sundhedsplejen i december 2023 · Revideret november 2025

Thisted Kommune

Årsager til overproduktion

- Hvis mor stimulerer mælkeproduktionen mere end svarende til barnets behov:
 - fx ved udmalkning,
 - brug af vakumpumpe,
 - eller ved at barnet flyttes fra det ene bryst til det andet, før det har spist færdigt på det første bryst.

Overproduktion af mælk øger risikoen for, at moderen får brystbetændelse. Hos barnet kan det medføre urolige amninger, gylp, mavesmerter, meget tynd afføring og dårlig trivsel, pga at barnet får meget stor mængde af formælken som har et lavere kalorieindhold.

Hvad kan du gøre

- Forsøg at amme så ofte og så længe barnet vil, men kun fra ét bryst pr måltid, herved vil produktionen i det andet bryst langsomt nedsættes.
- Vigtigt at barnet har godt fat på brystet og mor er så afslappet som muligt, ved fx at anvende den tilbagelænede ammestilling.
- Hvis overproduktionen fortsat er meget stor **efter** de første 4-6 uger, kan blokamning forsøges:
 - Blokamning bør **altid** foregå i tæt samarbejde med sundhedsplejersken, for at følge effekten og evt negative følger.
 - Barnet ammes i "blokke" af 2-4 timers varighed, tilbydes det samme bryst, hver gang det beder om brystet.
 - Varigheden af "blokken" øges langsomt.
 - Nogle mødre kan være nød til at øge "blokkens" varighed helt op til 12 timer, før produktionen falder tilstrækkeligt.
 - Blokamning kan sænke produktionen over 4-7 dage, hvorefter moderen må prøve sig frem, og finde ud af, hvor ofte hun skal skifte side for at undgå overproduktion.

Vigtigt at være opmærksom på

- Risiko for mælkeknuder og brystbetændelse
- Risiko for at nedsætte mælkeproduktionen for meget, især hvis det iværksættes før 4-6 uger efter fødslen.