

## Vad är "normalt" när det gäller amning?

Barnen som undersöktes i denna studie 1 var mellan 1 och 6 månader gamla, och samtliga var friska och fullgångna. De amrades exklusivt, så ofta de ville, och växte i enlighet med WHO:s tillväxtkurvor. Följande information är tillämplig först efter den fjärde levnadsveckan.



### Hur ofta? Hur länge?



4–13

Antal amningstillfällen per dag <sup>1</sup>



### Hur länge?



12 – 67 minuter

Amningstillfällens genomsnittliga längd <sup>1</sup>



### Hur mycket?

Barn ammar tills de fått tillräckligt i sig och slutar när de är nöjda eller vill byta bröst. <sup>1</sup>



67 %

Vid ett genomsnittligt amningstillfälle tömmer barnet cirka 67 % av mjölken i bröstet



54 – 234 ml

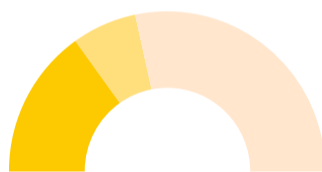
Genomsnittlig mängd mjölk vid ett amningstillfälle (ett eller två bröst) <sup>1</sup>



### Ett bröst eller båda?

Barn har olika amningsmönster: <sup>1</sup>

- 30 % tar alltid bara ett bröst
- 13 % tar alltid båda brösten och
- 57 % alternerar



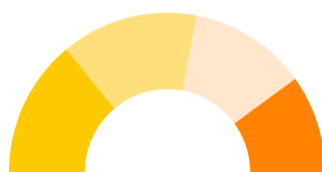
### Amning på natten är normalt



64 % dag och natt

36 % enbart dag

- De flesta spädbarn (64 %) ammar både på dagen och på natten <sup>1</sup>
- Dessa barn fördelar då sitt mjölkintag jämnt över dygnet <sup>1</sup>



- Endast 36 % av barnen avstår från att amma på natten (kl. 22–04)
- Dessa barn tar en stor mängd bröstmjölk på morgonen <sup>1</sup>



### Skiljer sig mängden åt mellan pojkar och flickor?

Pojkar tar större mängd än flickor! Pojkar tar i genomsnitt 76 ml mer än flickor. <sup>1</sup>



831 ml

Genomsnittlig daglig mängd för pojkar <sup>1</sup>



755 ml

Genomsnittlig daglig mängd för flickor <sup>1</sup>

### Vad är egentligen "normalt" ...

Ett barn konsumerar i genomsnitt 798 ml mjölk per dag. Detta kan dock variera, från ett spädbarn som tog 478 ml till ett annat som tog 1 356 ml per dag. <sup>1</sup>

478 – 1356 ml

Dagligt mjölkintag för barn som ammas exklusivt och som växer enligt WHO:s tillväxtkurvor. <sup>1</sup>

Barn som ammar får absolut i sig tillräckligt med mjölk. När barnen blir äldre blir amningsstunderna färre och kortare samtidigt som mängden blir större per tillfälle. Det totala dygnsintaget förblir dock detsamma. <sup>1</sup> Mellan tre och sex månaders ålder växer barnen långsammare. De har under denna period även en lite lägre ämnesomsättning, vilket gör att de inte har något behov av större mängder mjölk. <sup>2</sup>

#### Referenser

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



Medela AG  
 Lättichstrasse 4b  
 6341 Baar, Switzerland

www.medela.com