

Modermælkenes skift

RÅMÆLK

Produceres fra ca. midt i graviditeten og fortsætter med at være der indtil overgangsmælken. Skiftet sker gradvist omkring 24-72 timer efter fødslen.

Råmælken er en tyk, klistret gul væske. Den kommer i små mængder, men kan ikke bruges op! Det er flydende guld! Og det kaldes for babys første vaccine fordi den går ind og forsejler tarmen på dit barn!

Tigtig mange kommer i tvivl om de har mælk efter fødslen -Fordi råmælken er så tyk i konsistensen kan det nemlig være svært at høre din baby synke, på samme måde som du vil kunne når der sker et skift til overgangsmælken.

Vil du malke råmælk ud er det nemmest og mest effektivt med håndudmalkning de første 2 døgn.

OVERGANGSMÆLK

Råmælken skifter gradvist over til overgangsmælken ca. 24-72 timer efter fødslen. Den er en blanding af den råmælk og den modne mælk og er hvidlig/gullig og lidt tyk i udseende.

Skiftet til overgangsmælk sker samtidig med at mængden også øges, og for nogle vil der også være fysiologisk brystspænding der øger volumen i brystet, som kan gøre det svært for baby at få fat om brystet.

DEN MODNE MÆLK

Omkring dag 9-14 sker der endnu et skift i din mælk -Der skifter den nemlig til den modne mælk, som er den mælk du har i længst tid. Den vil være der indtil i begynder at afvænne.

Den modne mælk vil typisk være lidt mere hvid eller blålig, men kan også nogle gange være grønlig.

**IBCLC-certificeret ammevejleder
Mette Feldthaus**