

Amning

Bröstmjolk från mammans bröst är den bästa maten för ett litet barn. Bröstmjölken skyddar barnet från infektioner och många andra sjukdomar.

Helamning betyder att barnet inte får någon annan mat än bröstmjolk, alltså inte heller modersmjölksersättning. Helamning rekommenderas till 4–6 månaders ålder.

Amning i barnets takt betyder att barnet får äta från bröstet så ofta och så länge det vill. Amningen gör att det bildas mera mjolk i mammans bröst. När ett barn blir helammat i sin egen takt behöver det ingen annan mat, inte heller vatten eller saft.

Hudkontakt betyder att barnet endast har blöja på sig när du håller det i famnen, till exempel innanför din skjorta. Hudkontakten gör att det snabbare bildas mjolk i mammans bröst.

Mamman mår också bra av att amma. Amningen hjälper mamman att återhämta sig snabbare efter förlossningen. Under amningen bildas det oxytocin i mammans kropp. Oxytocin är ett hormon som får mamman att må bra.



Amningen gör också att livmodern snabbare blir mindre.

När barnet är 6 månader kan det få börja smaka på riktig mat. Det är bra att ändå fortsätta med amningen. Du kan fortsätta att amma så länge du själv och barnet vill.

Efter förlossningen får du på sjukhuset hjälp med amningen. När du är hemma kan du få hjälp på mödravårdscentralen. Du kan också få hjälp av föreningen Amningshjälpen eller på hemsidan www.amning.se.

Så här lyckas du med amningen:

- Amma barnet ofta, minst 8–12 gånger om dagen.
- Ge inte barnet napp eller nappflaska.
- Pröva olika amningsställningar.
- Amningen är inte alltid likadan. Ibland äter barnet länge, ibland bara en kort stund. Ibland somnar barnet under amningen. Ibland gråter barnet efter amningen. Allt det här är normalt.

Hur vet du om mjölken räcker till?

- Barnet äter ofta, minst 8–12 gånger per dag.
- Barnet suger effektivt och du hör hur barnet sväljer.
- Barnet kissar många gånger om dagen.
- Barnet bajsar varje dag.
- Barnet ökar i vikt.

