

Gode råd til en succesfuld amning

Af Louise Nabe. indehaver af careforbirth.dk, doula og sygeplejerske.

1.

Sørg for, at du i din graviditet læser om amning, og ikke kun om fødsel :-)

2.

Tænk over, hvor meget det betyder for dig at kunne amme dit barn. Det hjælper dig til ikke at kaste håndklædet i ringen for tidligt (eller at gøre det, hvis det ikke betyder særlig meget for dig!)

3.

Når baby bliver født, så sørg for, at ligge hud-mod-hud, så meget som det overhovedet er muligt. Din krop svarer igen med hormoner, der sørger for, at din mælkeproduktion kommer godt i gang. Og så mener jeg, at det er det eneste rigtige sted at være for din baby.

4.

Din baby begynder at vise tegn til at ville sutte ved f.eks at tage hænderne til munden, smaske, stikke tungen ud af munden etc. Læg baby til brystet og sørg for at få hjælp hurtigt af personalet på fødegangen, hvis du synes det er svært, så baby ikke starter med at sutte hul på dig.

5.

Lad barnet sutte alt det det vil i de første uger. Du kan ikke sætte det i system (det vil de gerne på hospitalet, og nogle gange er der situationer, hvor det kan være nødvendigt). Dit barn skal sutte, for at sætte mælkeproduktionen i gang. Går det ikke for godt, og får baby ikke stimuleret brysterne, så bed om en malkemaskine og brug den hver 3. time, efter at baby har suttet. Sørg endelig for, at tragtstørrelsen passer til dit bryst!

6.

Brug som udgangspunkt ikke suttebrikker, som det første. Hvis dine bryster er helt fint 'amme-egnede', så arbejd med baby om at få sutteteknikken på plads. Spørg personalet på føde-eller barselgang, og hvis du er blevet smidt hjem, og du synes det er svært, så kontakt en ammerådgiver! Det er i disse første dage, at det er SÅ VIGTIGT at den teknik kommer på plads, da der ellers kan komme sår og rifter.

7.

Amning skal ikke gøre ondt! Er der smerter, er der ofte en forkert sutteteknik hos barnet! FÅ HJÆLP!

8.

Sov når baby sover. Det vil du ikke fortryde dage og uger senere :-)

9.

Spis sundt. Mange grøntsager, frugt og nødder og mandler f.eks. Og drik rigeligt med vand.

10.

Spis kosttilskud. Din krop har brug for ekstra tilførsel af diverse gode sager. Din krop skal komme sig ovenpå graviditet og fødsel og du skal til at producere en masse mælk. Du og din krop har brug for alt det gode I kan få.

11.

Få hjælp til de praktiske ting i jeres hverdag, i den første tid. Ammeetablering og stress dur ikke sammen. Har du ikke lyst til besøg, så sig det. Får du besøg, så få de besøgende til at hjælpe til, lave kaffe, bage kage etc. Denne første tid med din baby kommer ikke tilbage. Nyd den og gør lige det der passer dig, for at du føler dig tryk og veltilpas.

Dette var mine overordnede råd for en vellykket start på amningen. Der er selvfølgelig 100 ting herimellem, som kan skabe tvivl og så er det bare om at række ud til en person som du føler dig tryk ved.