



PRAKTISKE RÅD TIL AMMEHULEN

14 TING DU SKAL VIDE INDEN DIN
AMMESTART

Annemaia Doula og Ammespecialist



PRAKTISKE RÅD TIL AMMEHULEN

14 TING DU SKAL VIDE INDEN DIN AMMESTART

PRAKTISK AMMEFORBEREDELSE

I slutningen af graviditeten er der mange der føler stor trang til at begynde at "bygge rede". At forberede en amnehule til dig selv, kan være rigtig rart. Her en gennemgang af 14 forskellige ting du kan overveje:

Amme BH – Ligesom en normal BH, bare ammevenlig, så der er let adgang til brystet. De kan fås med forskellige åbningsmuligheder, f.eks. klikspænder, strækstof mv. De kan findes både med og uden bøjler. Mange mødre oplever at de, efter fødslen, får brystspændinger hvor brysterne svulmer meget op. Det er helt normalt og går over efter et par dage, særligt hvis du ammer hyppigt og effektivt. Når man ammer, er det en stor fordel at amme BH'en ikke er for lille, men er blød og eftergivelig. Den må helst ikke stramme eller være ubehagelig, men støtte og sidde blidt om brysterne. Hvis du køber en amme BH under graviditeten, er det en fordel at gå 1-2 størrelser op, nogle mødre vælger at købe i et par forskellige størrelser, da brysterne forandrer sig meget i løbet af det første års amning.

Ammeindlæg – kan være super gode at have, hvis du kommer til at lække meget mælk. Ammeindlæg opsuger den mælk der kommer ud af brystet når du har tøj på, eller ammer fra modsatte bryst. Det kan være rart ikke at få våd bluse flere gange om dagen og særligt ikke at få ekstra vasketøj. Nogle mødre lækker meget, andre lækker slet ikke. Hvis du ikke lækker mælk, kan det være din veninde kan have glæde af indlæggene eller du kan gemme dem. De kommer heldigvis ikke med udløbsdato. Ammeindlæg er rare at have lige efter fødslen. Du kan købe ammeindlæg både i uld, silke, bomuld, bambus eller engangsindlæg. Sæt dig gerne ind i fordele og ulemper ved de forskellige typer så du ved, hvad du har lyst til at bruge.

Ammepude – kan være en fordel, eller en belastning. Ammepuder kan fås i mange former og farver, fælles for dem er, at de kan hjælpe dig til at få barnet op i højden, så du kan hvile dine arme imens du ammer. Desværre er ikke alle ammepuder ideelle når man skal amme, og mange mødre oplever at de kan hæmme en god ammestilling og ikke giver støtte nok. Ammepuder kan være rigtig dejlige under graviditeten til at

KAN INTET MINDRE GØRE DET?



Jo – i virkeligheden har mange ikke brug for noget som helst for at amme! Sådan er det bare!

Når man ammer sidder man dog oftest med sit barn ved brystet i rigtig mange timer. Og her kan det være virkelig rart at man har gjort lidt ekstra ud af at få en god oplevelse med amningen.

De dele jeg beskriver her, kan være med til at forsøde den hårde første tid med en ny baby.

Nogle gravide vil meget gerne forberede sig så meget som muligt, andre ser hvordan det går og hvad der passer dem bedst når baby er kommet. Begge dele er helt normalt og helt okay!

Jeg håber du kan bruge teksten her til at overveje hvad du har brug for og hvilken amnehule der er den rigtige for dig.

Jeg ønsker dig en fantastisk ammeoplevelse!



have imellem benene når man sover, eller om nakken i sofaen. De kan også være en hjælp når din baby skal lære at sidde op senere i løbet af det første år, og altså agere sikkerhed hvis baby tipper så hovedet ikke rammer gulvet så nemt. Ammepuder er ofte vinklede, let faste og passer hen over kroppen. Er du small, kan ammepuden føles for stor og din baby kan komme langt væk fra dig. Er du medium eller large, passer ammepuden måske bedre, men mange mødre oplever at de er nødt til at supplere med ekstra puder for at sidde godt og kunne amme afslappet.

Ammested - Overvej grundigt hvilken plads i dit hjem du ønsker som ammested/-hule/-plads. Nogle foretrækker et sted med smuk udsigt til haven, andre med god udsigt til fjernsynet og nogle vælger deres seng eller et hjørne i sofaen. De fleste mødre er glade for et sted, hvor de kan følge med i hverdagen og samtidig har ro omkring sig. Nogle gange skal der rokkeres rundt for at man kan få den bedste plads. Det er vigtigt, fordi du kommer til at tilbringe rigtig mange timer i din ammehule og derfor skal være tilpas og have det behageligt.

Ammetøj – ligesom med amme BH'en er det en fordel med tøj der giver let adgang til brystet. Tøj der er særligt designet til amning, kan være rigtig rart, hvis du er blufærdig. Mange toppe er todelte eller i flere lag, så noget kan løftes op og andet ned. Vælg både noget til fint brug, så du kan føle dig smuk når du har brug for det, og vælg noget som bare er behageligt og nemt at have på til de dage hvor du ikke orker andet. Ammetøj kan fås i mange smukke designs og i alle prisklasser.

Drikkedunk – Når man ammer aktiveres nedløbet, som har den medfølgende virkning, at du føler dig rigtig tørstig. Derfor er mange mødre glade for en god stor drikkedunk der kan betjenes med én hånd. Det kan være med sugerør, med flip-tud eller lignende. Vær opmærksom på hvilket materiale drikkedunken er lavet af, det skal helst være uden kemi, BPA og ftalater. Vælg en dunk med god hygiejne og nem rengøring. Det vil du sætte pris på senere.

Gylpeklude - Et stykke stof på ca. 70x70 cm som er praktisk til rigtig mange ting når du får en baby. Gylpeklude er gode til gylp (naturligvis), som pusleunderlag, som blusebeskytter under bøvsnings, til storlækkende bryster og meget meget andet. Hvis du er i tvivl om, hvor mange du skal have, skal du vide, at det er svært at købe for mange. 50 stk kan godt komme i vaskemaskinen hver eller hver anden dag, hvis dit barn gylper meget.

Lanolin – Lansinoh lanolin, er et produkt lavet af rensede fårefedt og kan benyttes til ømme brystvorter og bryster med sår og revner. Lanolin danner en midlertidig åndbar hudbarriere og har vist sig at være antiinflammatorisk, desinficerende og hudbeskyttende. Samtidig har lanolin vist sig at være effektivt til sårheling og til at smøre brystvorten og gøre den smidig. Du kan fx finde Lansinoh lanolin på apoteket. Hvis du får sår på brystvorten/erne under amning, er det vigtigt at få hjælp til at løse problemet. Jeg vil anbefale dig at kontakte en ammevejleder, så du ikke får unødige smerter, infektioner og andre gener.

Mad og snacks – Hurtig mad og snacks er vigtig for dig som ammende mor, da du bruger meget energi på at amme og ofte er optaget af dit barn eller andre gøremål. Mødre som har svært ved at prioritere sig selv, har ofte brug for hjælp til mad, særligt i starten. Små energirige hapsere, smurte madder i køleskabet på en tallerken eller rester fra aftensmaden, som kan varmes med én hånd er guld værd for den nybagte mor. Spis rigeligt og hyppigt, det er med til at sikre en god mælkeproduktion og et stabilt blodsukker, så du har overskud til at løse de udfordringer, du står overfor som ny mor. Kaloriebehovet stiger med 500 kcal når du



ammer, så det er en god idé at sikre du får nok energi i løbet af dagen (og nogle gange kan en gang natmad være på sin plads).

Pilatesbold – Alle børn er forskellige, og nogle familier får et barn, som ikke har lyst til at sove, er utilpas, har smerter eller er uroligt. En pilatesbold kan være en rigtig god investering, både til at træne med din baby, men også som stol, når du ammer et uroligt barn, eller et barn som ikke har lyst til at sove. Boldene kan fås i mange forskellige prisklasser og størrelser, de fleste mødre passer en størrelse 65, hvis de er ca. 170 cm høje.

Stol – En god amместol kan være guld værd. Det er vigtigt at du har god plads til at kunne amme, særligt fordi dit barn kommer til at ligge omkring dig på mange forskellige måder og vinkler. Det er vigtigt for dig, at du sidder godt, da du kommer til at sidde i mange timer, men også at du har god støtte, så din krop og dine muskler ikke bliver overbelastede. Nogle mødre er glade for en god lænestol med fodskammel, til f.eks. laid back amместilling eller almindelig vuggestilling sammen med en masse gode puder. Andre er glade for en mere oprejst stol med armlæn og andre igen foretrækker den bedste plads i sofaen. Mærk efter og vælg en stol hvor du føler dig rigtig godt tilpas, kan slappe af og fx arbejde med udfordret amning på samme tid.

Sut – skal du købe en sut til din baby inden du føder? Nej, det er ikke en nødvendighed. Faktisk kan en sut give udfordringer med amningen, da sutteteknikken på en sut er anderledes end den sutteteknik barnet bruger ved brystet. Derfor kan tidlig introduktion af sut påvirke amningen og gøre det svært for dit barn at sutte effektivt og korrekt. Sut kan være rigtig godt hvis barnet har et meget stort suttebehov og du som mor har brug for aflastning. Nogle mødre hører eller fortæller, at deres barn bruger brystet som sut. Jeg vil gerne vende den om med det samme og minde om at brystet kom først, så i virkeligheden er det sutten der bliver brugt som bryst. Når barnet sutter for trøst, tryghed, hjælp til søvn eller mange andre behov der ikke handler om mad, kan en sut være en idé, især hvis du ikke trives med at have barnet ved brystet så længe. Hvis man har lyst til at sidde og have sit barn ved brystet kan nævnes nogle fordele, fx at barnet får mere mælk, brystet bliver stimuleret, hormoner frigives hos både dig og dit barn, samtidig med at dit barn ofte sover bedre hos dig end hvis du ligger det fra dig. Generelt anbefales det at man venter med sut til minimum 3-4 ugers alderen.

Sutteflaske – Vi lever i et samfund hvor mange mødre har mistet tilliden til deres egne evner som ammende mødre. Mange er i tvivl om det kan lade sig gøre og vælger derfor at have en sutteflaske hjemme i tilfælde af at amningen ikke er tilstrækkelig til deres barn. Hvis du gerne vil være på den sikre side, er der mange andre muligheder end en sutteflaske. Sutteflasker har nemlig mange ulemper, så det kan være en fordel at undgå dem hvis du gerne vil amme, f.eks. hurtigt flow som først kan være for meget for barnet og senere kan gøre at barnet bliver utålmodigt ved brystet. Derudover overspiser børn der får sutteflaske ofte, da sutteflasken kommer med et højt tryk, så de får mælk i munden, selv om de ikke selv sutter og ligesom med sut, er sutteteknikken på en sutteflaske anderledes end ved brystet, hvilket kan give sutteforvirring. Det er altid en god idé at tale med en ammevejleder inden du supplerer dit barn, hvis du gerne vil amme. Der er nemlig mange misforståelser omkring amning, og derfor bliver mange spædbørn suppleret med anden mælk en moderens modermælk på et misforstået grundlag. Hvis dit barn har brug for supplerer, kan du overveje at benytte dig af andre metoder, f.eks. kop, ske, sprøjte, sonde (til finger feeding) eller suppleringsystem (mere til de langsigtede løsninger). Hvis du har brug for at supplere dit barn i de første uger, er kop ofte den bedste løsning og et snapseglass fra skabet kan fint bruges.

Underholdning – som ammende mor tilbringer du meget tid med din baby under amning. I starten bruger mange mødre en masse energi på at hjælpe baby med at få fat ved brystet, sutte korrekt og blive bøvset af efter

Praktiske råd til ammehulen



behov. Senere bliver det nemmere og her er der ofte brug for underholdning. Der er utallige muligheder, eksempler kan være telefon, computer, tv med streaming tjenester, kulørte blade, bøger, strikkesøj, tablet/ipad eller andet der interesserer dig. Mange mødre bruger også meget lang tid på at beundre deres baby, dufte og selvfølgelig – sove.

Dette var mine gode råd om de praktiske ting til din ammehule. Jeg håber du kan bruge det og får etableret et fantastisk sted i jeres hjem hvor I sammen kan udfolde jeres ammerejse sammen. Skulle der opstå problemer med amningen, er du altid velkommen til at kontakte mig – du kan altid finde mig på www.annemaia.dk.

Du har modtaget denne guide ved tilmelding til mit nyhedsbrev. Tak fordi du læste med <3

Kærligst Annemaia

Doula og Ammespecialist