



Ammestart

Kan jeg gjøre noe for å forberede brystene til ammingen?

Du behøver hverken å smøre eller massere eller børste brystene mens du er gravid. De forandrer seg mye på slutten av graviditeten, og er klar til amming når barnet er født.

Ja men, jeg har hørt at det er viktig å herde brystknoppene?

Dersom du har veldig ømtålige brystknoppene kan du gå en del uten BH eller klippe små hull i BH'en slik at brystknoppene blir herdet gjennom å gni mot tøyet.

Noen sier at det er bra å dra i brystknoppene, andre at det kan være farlig.

Når du drar i brystknoppene ligner det på det som skjer når barnet suger. Men vær oppmerksom på at stimulering av brystknoppene kan gi sammentrekninger av livmoren på slutten av graviditeten, og iblant sette igang fødselen.

Hvor fort etter fødselen skal jeg begynne å amme?

Etter en normal fødsel får du barnet opp til deg. Ha det liggende hos deg hud mot hud inntil barnet viser interesse for å suge. En eller annen gang i løpet av den første timen vil de fleste barn begynne å snu hodet mot det som berører kinnene, smatte, sikle eller gape litt og kanskje prøve å føre hendene til munnen. Da er tiden inne for den første ammingen.

Men er det noe melk i brystene så tidlig, da?

Ja, selv om brystet virker tomt, er det vanligvis noen dråper råmelk allerede da. De få dråpene er viktig for barnets start. De er fulle av sykdomsbeskyttende antistoffer som nærmest tapetserer svelget og magen og tarmene, og ligger klar til å uskadeliggjøre bakterier og virus som barnet plutselig skal møte. Litegrann råmelk rett etter fødselen gjør også at barnets fordøyelse kommer igang.

Men bortsett fra det, er det noe særlig vits i å amme så mye i begynnelsen når det nesten ikke er noe melk?

Ja, kanskje det aller viktigste er de signalene sugingen sender til hjernen. Der lages noen hormoner som er helt nødvendige for ammingen og melkeproduksjonen og rett etter fødselen er mottagerapparatet ekstra følsomt for slike sugesignaler.

Hva er det disse hormonene gjør, da?

Hormonet oksytosin påvirker utdrivingen slik at melken etterhvert drypper ut av brystet av seg selv, så barnet bare kan ligge og svelge. Det sørger for at livmoren trekker seg godt sammen etter fødselen. Oksytosinet gir også en følelse av velvære.

Melkemengdehormonet, prolaktin, forteller brystene at nå må de sette igang med å lage masse melk, for her finnes det en sulten unge. Jo lengre sugetid pr. døgn, desto mere melk produserer du, ut fra dine forutsetninger.

Når kommer melken for alvor?

Første gang du får barn går det gjerne mellom to og fire døgn før melken setter inn i større mengder. Neste gang du føder går det ofte litt raskere å få melk.

Da blir vel barnet sultent og tørst og må få noe annet enn brystmelk i tillegg mens det venter på mors melk?

Nei da, naturen er så klok at barna har med seg et stort sukkerlager i leveren når de blir født. Det bruker de som opplagsnæring til de får dekket behovene sine gjennom morsmelken. Dessuten øker råmelkmengden fra time til time, selv om mengdene i begynnelsen er så små at du kanskje ikke registrerer at barnet svelger. Nyfødte barn er programmert til å ville sugge mye og få i seg svært lite de første dagene.

Er det sant at melken forandrer seg og liksom blir tynnere etterhvert?

Ja. Råmelken er ofte tykk og gul, blant annet p.g.a. innholdet av antistoffer. Gradvis kommer den modne melken i løpet av den første uken. Den ser tynnere og hvitere ut. Slik skal det være. Moden melk inneholder likevel flere kalorier og mer fett, selv om den kan se ut nesten som skummet melk. Det er den aller beste næringen barnet ditt kan få.