



## Amming og kosthold

Tåler barnet at jeg spiser som vanlig i ammeperioden?

Ja, idag fraråder vi i utgangspunktet ingen matsorter helt mens du amme, selv om barn erfaringsmessig iblant kan reagere på det moren spiser.

**Jeg har hørt at man må unngå kål, druer, løk og jordbær?**

Dette er nettopp mat som gjør at barnet kan bli urolig. Det er imidlertid umulig å si på forhånd hvilket barn som reagerer på hva. Prøv deg forsiktig frem med disse matsortene, og unngå senere det du merker at barnet reagerer på.

**Stemmer det at man ikke skal spise fisk, nøtter og appelsiner for at barnet ikke skal bli allergisk?**

Nei, generelt gir vi ikke slike råd til en ammende mor, annet enn en sjelden gang i familier der det er kraftig allergi nettopp mot disse tingene.

**Noen sier at man skal slutte å drikke kumelk hvis barnet har kolikk?**

Hos en del mødre ser det ut til å stemme. Kutt ut alle melkeprodukter i et par dager til en uke, og se om det hjelper. Prøv så å drikke melk igjen. Hvis barnet blir verre da, og så bedre igjen

når du kutter ut, bør du nok holde deg unna melk.

### **Men jeg trodde man måtte drikke melk når man ammet?**

Nei da. Spis sunt og pass særlig på å få i deg rikelig kalsium- eller kalkholdige matvarer f.eks. mørkegrønne grønnsaker som broccoli, persille, spinat og grønnkål, sardiner, krabbe, reker og fiken, rosiner og mandler. Sesamfrø inneholder utrolig mye kalsium, og kan blandes i brøddeig, grøt og kornblandinger. Det går også an å supplere med kalktabletter

### **Jeg har hørt at det er bra med et glass vin før ammingen?**

Det trodde man før. Nå vet vi at så mye som et helt glass vin eller en øl hemmer utdrivingsrefleksjonen så det blir vanskeligere å få ut melken, mens litt, inntil 1/2 glass kan virke gunstig på utdrivingen av melken.

### **Betyr det at jeg kan ta 1/2 glass før hver amming?**

Nei, det blir for mye i løpet av døgnet.

### **Går alkohol over i melken da?**

Ja, du får promille i melken såvel som i blodet.

### **Hvordan virker det på barnet?**

Etter en skikkelig rangel der mor har hatt høy promille kan brystbarnet bli alkoholforgiftet og være sløvt og påvirket i flere døgn, fordi spebarn ikke klarer å nedbryte alkohol slik vi voksne gjør.

### **Men et par glass om dagen, spiller det noen rolle?**

Ja, det ser ut til at det kan påvirke barnet på sikt. Bl.a. risikerer du at det utvikler seg dårligere motorisk, begynner å krabbe senere o.s.v.

### **Kan jeg ikke drikke noe i ammeperioden, da?**

Jo, det er ingen holdepunkter for at et enkelt glass vin, en øl eller en drink av og til spiller noen rolle. Etterhvert, når barnet er ca et 1/2 år og spiser annen mat, og kan hoppe over brystmelkmåltider, kan du drikke mere alkohol igjen. Festoppskrift: amme like før du går på fest, og så vente med å amme igjen til neste dag når promillen er ute av blodet. Da er den også ute av melken, uten pumping.