



Amme og spisetid

Plan A, for de fleste, er at man gerne vil amme sin baby. En god portion tålmodighed, lidt hjælp fra plejende creme og gode ammeindlæg, kan du komme langt med amningen. Men husk altid - en god mor sidder ikke i brysterne. Snak med din sundhedsplejerske, hvis der opstår tvivl eller problemer.

- Engangsammeindlæg.
- 2-3 sæt uld eller silke ammeindlæg** – hjælper med at holde brystet varmt, og minimerer risikoen for brystbetændelse eller knuder.
- 1-2 amme-BH'er** – det kan være svært at vide, før mælken er løbet til, hvilken str. man reelt skal bruge, så vent med at købe for mange af dem.
- 2-3 ammetoppe** – eller bluser hvor det er nemt at knappe op til "mælkebaren".
- Amme pude** – det gør det nemmere at få en god ammestilling.
- Plejede creme til brystet** – fx. Lansinoh salve.
- Evt. Suttebrikker** – de kan være gode hvis man har lidt følsomme brystvorter eller sår.
- 15-20 Stofbleer** – til at dække på skulderen, når du skal have baby op for at bøvsse, eller hvis baby gylper.
- 6-8 savlesmækker** – dog ikke nødvendigt lige i starten.
- 2-3 Sutter** – de kan være gode at have til at aflaste brystet, hvis baby har et stort suttebehov.
- D-Dråber** – fra baby er 14 dage gammel, skal den have D-vitamin-dråber. Hvis baby har tendens til hård mave, kan det være en fordel at vælge dråber der er uden kokosolie, og med mælkesyre bakterier.
- Evt. 1-2 sutteflasker og lidt modernælkserstatningen på lager** - hvis du vælger ikke at amme
- _____
- _____
- _____