

Hvad er

friamning

Friamning er amning efter barnets signaler. Det vil sige at du ammer når dit barn vil ammes. Det anbefales både af WHO og SST.

Du behøver altså ikke tænke på hvornår dit barn sidst har ammet, hvad klokken er eller noget andet - Giver dit barn tegn på sult, så tilbyd blot brystet.

Hvorfor

friamning

Der er rigtig mange gode grunde til at friamme!

Når dit barn lige er født vil friamning have en stor betydning for etableringen af amningen - Jo mere du ammer, jo flere prolaktin-receptorer bliver der dannet i brystet. De er med til at sikre en tilstrækkelig stor mælkeproduktion hos dig.

Friamning, som hos det nyfødte barn vil være meget hyppig amning, nedsætter også risikoen for gulsot, hjælper skiftet fra råmælk til overgangsmælk, udvider barnets mavesæk skånsomt, stabiliserer barnets blodsukker niveau, fremmer efterveer hos dig, mindsker fysiologisk brystspænding hos dig - Og en masse andre ting!

Når dit barn ikke længere er nyfødt vil friamning sørge for at alt hvad dit barn har brug for bliver dækket - Så stol endelig på dit barn og følg signalerne.

Friamning anbefales IKKE hvis dit barn sover rigtig meget eller ikke melder sig selv til amning. Ammer dit barn hele tiden uden at blive mæt og tilfreds kan der være problemer med sutteteknikken og det anbefales derfor at søge hjælp

**IBCLC-certificeret ammevejleder
Mette Feldthaus**