

KOSTEN VID AMNING ELLER DONERING AV BRÖSTMJÖLK

Kostens betydelse blir viktig när man ammar länge. Om du äter mångsidigt och tillräckligt sliter amningen inte på ditt näringsförråd. Din kost påverkar särskilt mängden av vattenlösliga vitaminer (B- och C-vitaminerna) i bröstmjölken samt kvaliteten på bröstmjölkenes fett.

Mer energi

En riklig mjölkutsöndring ökar betydligt ditt energibehov. En del av energin som behövs för mjölkutsöndringen fås av fett som samlas i kroppen under graviditeten, men största delen av den extra energin måste du få från maten. Den extra energin får du enkelt om du äter dagligen t.ex. några potatisar, ett glas fettfri mjölk, en frukt, två skivor bröd och en portion sallad extra.

Du borde gynna mjuka matfetter under amningstiden, dvs. minst 60% margarin och använda vegetabiliska fetter eller flytande margarin i matlagningen samt äta fisk och broiler några gånger per vecka. Om du använder mjuka matfetter, finns de också i din bröstmjölk.

När du ammar eller donerar mjölk sjunker din vikt (vanligtvis). Målet är att när du slutar amma är din vikt på samma nivå som innan graviditeten. Bantning rekommenderas inte under amningstiden eftersom de skadliga ämnen som samlats i fettvävnaderna kan överföras till modersmjölken i samband med bantning.

Drick rikligt

Amningen ökar ditt behov av vätska i samma utsträckning som din mjölkproduktion. Det är bra att dricka fettfri mjölk, surmjölk, te, sockerfattiga utspädda safter och vatten. Kaffe kan du dricka i måttliga mängder. Drycker som sötats med sackarin eller cyclamat rekommenderas inte, du kan använda aspartam och acesulfam. För tändernas hälsa är det inte bra att dricka sockerhaltiga drycker nattetid.

Vitamintillskott

Amningen och doneringen av bröstmjölk ökar ditt behov av vitaminer och mineralämnen. Om du har tvillingar eller donerar bröstmjölk rekommenderas multivitamin- och mineralämnespreparat som innehåller folsyra och C-vitamin (t.ex. Multitabs Family eller Multivita Plus) en tablett/dag. Om du ammar rekommenderas D-vitamin 10ug per dag året om. Om du inte använder mjölkprodukter eller ostar rekommenderas kalcium preparat 1000mg/dag.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt □ www.vsshp.fi/sv □ □ Växel 02 313 0000
Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.