



Vad äta under amningen?

Faktablad om kost vid amningen

Under amningstiden gäller i stort sätt samma kostrekommendationer som under graviditeten och som för familjer i övrigt. Tänk på att äta mångsidigt och regelbundet och på att maten du äter håller god kvalitet näringsmässigt.

Modersmjölken bildas av näringsämnen, vitaminer, tillväxtfaktorer, antikroppar och vatten som suggs upp från din kropp. Därför är det viktigt att dricka mycket och att äta en allsidig kost så att det finns att tillgå av alla näringsämnen för både dig och din baby.

Mångsidig och näringsrik mat – vad betyder det?

Det bästa kostrådet för dig som ammar är att tänka på att äta så att kosten innehåller rikligt av olika näringsämnen. Det gör du genom att äta av många olika livsmedel. Inga kosttillskott behövs.

Din kropp ser till att modersmjölken automatiskt innehåller allt det som en frisk baby behöver näringsmässigt under sina första sex månader, med undantag av D-vitamin.

För att det ska finnas tillräckligt med näring kvar också för dig, gör du klokt i att äta mångsidigt och tillräckligt. Medan du ammar ökar nämligen ditt behov av de flesta näringsämnen en aning. Ett av dem är jod, som behövs för att sköldkörteln ska fungera bra och ditt barn ska växa och utvecklas. Jod får du från mjölkprodukter, fisk, ägg och joderat salt.

Hur ser dina kostvanor ut nu när du ammar?
Har dina vanor ändrats på något sätt?

Hörnstenarna i din kost

- Fett i form av vegetabiliska oljor, fisk samt nötter och frön. De innehåller essentiella fettsyror som överförs till modersmjölken och är viktiga för ditt barns nervsystem och syn. Om du inte kan äta fisk, är det viktigt att du äter vegetabilisk olja. Ett par matskedar rybsolja ger den dagliga mängden essentiella fettsyror.
- Mycket grönsaker och frukt. De ger dig fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Försök äta minst fem portioner, dvs. 500 gram per dag.
- Ungefär 5–6 dl mjölkprodukter per dag. Välj fettfria produkter eller produkter med låg fetthalt. Av dem får du protein, kalcium, jod, zink samt B12-vitamin och D-vitamin. Vill du inte ha mjölkprodukter så tänk på att använda kalcium- och D-vitaminberikade drycker i stället, såsom drycker gjorda av havre, mandel, soja eller ris.
- Fiberrika livsmedel såsom fullkornsbröd, -pasta, -ris och rotfrukter. De håller din tarm i skick, förhindrar förstoppning, balanserar blodsockernivåerna och håller dig länge mätt.
- Proteiner från växtriket såsom ärter, bönor, eller linser varje dag. Kött, fågel, fisk och ägg är också proteinkällor som innehåller alla essentiella aminosyror i en bra sammansättning. Varva intaget av dem, så att du äter av var sort två eller tre gånger i veckan och av rött kött lite mer sällan. De är viktiga källor till mineraler som till exempel järn och zink.
- D-vitaminrekommendationerna för ammande är samma som för gravida, så fortsätt ta D-vitamin som förut.

Kom ihåg att dricka

Amningen ökar behovet av vätska i samma grad som den mängd modersmjölk som utsöndras. Däremot kan man inte öka mängden modersmjölk genom att dricka extra.

Mjölkbildningen regleras efter babyns behov och du främjar den bäst genom att sköta om din hälsa, hålla babyn hud mot hud ofta och låta babyn amma varje gång hen vill.

Kom ändå ihåg att dricka tillräckligt, räkna med att du behöver ungefär en liter extra vatten per dygn. Vatten är bästa törstsläckaren och speciellt om du dricker på natten gör du klokt i att välja vatten för tandernas skull.

Hur mycket energi går det åt att amma?

När du ammar har du ett något större energibehov än normalt. Dels behöver din kropp lite extra energi för att bilda mjölk, dels är småbarnstiden ofta en intensiv period då du är igång mer än vanligt. Man har beräknat att behovet av extra energi är ca 500 kcal per dygn, men det kan vara mera om du ammar flera barn eller barnet har en period med tät amning. Du behöver med andra ord inte äta för två men inte heller hålla igen om du är hungrig. Om du samlat på dig lite kilon under graviditeten behöver du inte äta något extra. Banta ska man ändå undvika under amningsperioden. Det kan till och med vara farligt eftersom miljögifter då kan frigöras från kroppens fettdepåer och överföras till bebisen via modersmjölken.

Här är några tips på näringsrika och enkla mellanmål som är bra för dig som ammar

- En rågbrödssmörgås med ost, avokado och persilja.
- Ett glas fettfri mjölk och en näve nötter och en frukt.
- En portion kvarg med bär och mysli.

Visste du att en baby som helammas inte behöver extra vatten? Babyn får den vätska den behöver från mjölken. Amma oftare om det är varmt och kom ihåg att själv dricka mera.

Det du äter påverkar hur modersmjölken smakar

Modersmjölkens sammansättning och mängd är anpassad efter barnets behov och ålder. Då babyn är nyfödd är mjölken extra rik på proteiner, tillväxtämnen och antikroppar för att ge babyn ett bra skydd för livet utanför livmodern. Gradvis övergår mjölken till att innehålla mera laktos och fett som är bra energikällor för det snabbt växande barnet. Alla däggdjur har en egen arttypisk mjölk som påverkas ganska lite av vad mamman äter, förutom att fettsammansättningen påverkas.

Däremot överförs smakämnen till mjölken från det du äter. På det här sättet bekantar sig babyn med olika smaker redan under amningsperioden.

Också andra ämnen som kan finnas i ditt blodomlopp, såsom läkemedel och alkohol, överförs till mjölken i samma koncentration som i ditt blod. Det samma gäller koffein. Rekommendationen är högst 200 ml koffeinhaltiga drycker per dag. En del barn reagerar nämligen på koffeinet med att bli rastlösa, gråtmilda och få svårt att sova. Andra livsmedel som barn kan reagera på med luftbesvär eller med att bli oroliga är starka kryddor, kål, lök, vitlök, rågbröd och broccoli.

Däremot behöver du inte begränsa din kost under amningen för att undvika födoämnesallergi hos ditt barn, inte ens om allergirisken i din familj är stor, eftersom det inte har visat sig minska allergirisken. Tvärtom kan det försämra ditt barns näringstillstånd om du i onödan undviker livsmedel så att kosten blir för ensidig. Om du själv har någon form av matallergi eller överkänslighet fortsätter du med din diet. Om barnet får utslag, magknip, diarré eller andra symptom under amningen är det viktigt att undersöka vad det beror på, det kan vara något annat än maten som du äter. Om du funderar på detta är det bra att ta upp dina funderingar på rådgivningen och kanske få stöd av en näringsterapeut.

