

# Langtidsamning

Informationsfolder udarbejdet af ammenet.dk, 2007

*På verdensplan ammes børn i gennemsnit fire år. I Danmark er det bare 50-100 år siden det var normalt at amme sine børn de første to-tre år af deres liv.*



**Ammenet.dk**

...for dig der elsker amning

## Hvorfor langtidsamme?

Hvorfor overhovedet amme når man kan give sit barn et glas komælk?

Svaret er i og for sig logisk nok. Modernælk fra et menneske er næringsmæssigt sammensat, så det nøje passer til et menneskebarn, imens komælk naturligt nok er sammensat, så det passer til kalve. Modernælk indeholder rigeligt kalk, jern og protein, og der er derfor ikke behov for supplement, så længe der ammes mindst 3-4 gange i døgnet.



At vi mennesker overhovedet kan tåle komælk, er ikke engang en selvfølge. Når ammeperioden slutter, biologisk set ved 2½-7 år, danner størstedelen af Jordens befolkning ikke længere laktase, som er et nødvendigt enzym til nedbrydelse af mælkesukker (laktose). Derfor udvikler mange voksne laktoseintolerans og bør undgå komælk.

Komælk kan være et udmærket alternativ til modernælk, hvis amning ikke er muligt (dog først efter etårsalderen, medmindre der er tale om komælksbaseret modernælkserstatning), men komælk er og bliver en erstatning for den ægte vare.

## Fordele for barnet

- Amning forebygger allergi
- Amning medfører nedsat akut sygelighed (fx mellemørebetændelse, kolik, høj feber og hvæsende vejrtrækning)
- Amning medfører færre indlæggelser
- Amning beskytter mod udvikling af visse sygdomme som fx insulinkrævende sukkersyge, hjerte-karsygdomme og fedme



- Et sygt barn vil ofte foretrække modermælk frem for anden mad eller væske, og modermælken er derfor en ekstra vigtig kilde til både næring og væske under sygdom
- Modermælken indeholder bl.a. antistoffer. Derfor har barnet sundhedsmæssige fordele af amningen – især hvor infektionsrisikoen er forhøjet, som fx i daginstitutioner
- Amning giver ofte et kortere og mindre ubehageligt sygdomsforløb for barnet

### Fordele for kvinden

- Amning reducerer risikoen for brystkræft, idet amningen frigiver hormoner i moderens krop som er med til at nedsætte risikoen. Jo længere kvinden ammer, des større effekt (for hver 12 måneders amning reduceres risikoen med 4,3 %, kilde: Ugeskrift for læger, 12. marts 2007). Brystkræft er den hyppigste kræftform for kvinder.
- Amning reducerer risikoen for ovariecancer (kræft i æggestokkene)

### Fordele for både mor og barn

- Amning befordrer den tætte kontakt mellem mor og barn
- Amning giver mor og barn en hyggestund med ro og nærvær
- En ammetår kan nemt og hurtigt stille den lille sult
- Amning giver også effektiv trøst, når barnet fx har slået sig eller føler sig utrygt



### OBS! Om tungmetaller

Måske har man hørt foruroligende snak om, at tungmetaller overføres via amning. Dette er sandt og sker, når fedtet hos moren, som lagrer tungmetaller, forbrændes og tungmetallerne dermed kan gå i mælken. Men Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke at begrænse amning, da fordelene ved amning opvejer de ulemper der kan være forbundet med overførslen af tungmetaller. Derimod anbefaler de at begrænse forureningen. Danske kvinder, der typisk ikke spiser meget fed fisk, udskiller ikke mange tungmetaller i modermælk, i modsætning til fx kvinder fra Færøerne.

### Anbefalinger af varighed

#### Sundhedsstyrelsen anbefaler

Sundhedsstyrelsen (SST) i Danmark har siden 2002 anbefalet fuldammning de første 6 måneder og delvis amning til 12 måneder eller længere.

Kilde: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

#### WHO og UNICEF anbefaler

I sine anbefalinger til den europæiske region skriver WHO at spædbørn bør ammes fuldt de første 6 hele måneder af deres liv. Derudover anbefaler WHO og UNICEF at amningen fortsætter ud over barnets første år.

Kilde: [www.euro.who.int/document/WS\\_115\\_2000FE.pdf](http://www.euro.who.int/document/WS_115_2000FE.pdf) s. 146

#### American Academy of Pediatric, AAP anbefaler

Foreningen af amerikanske pædiatrikere/børnelæger (American Academy of Pediatric, AAP) anbefaler amning i mindst 12 måneder og at amningen fortsætter så længe mor og barn har lyst.

Kilde: <http://aap.org/advocacy/releases/feb05breastfeeding.htm>



## Hvor lang tid kan amningen blive ved?

Man kan blive ved med at amme lige så længe både mor og barn nyder de fælles amnestunder. Mælkeproduktionen fortsætter, så længe barnet bliver lagt til brystet jævnligt.

Barnet vil af sig selv holde op med at bede om brystet. Dette sker som regel i 2-4 års alderen, nogle først senere. Det bliver aldrig for sent at stoppe amningen. Man kan derimod komme til at fortryde at man stoppede for tidligt, hvis man stoppede efter pres fra omverdenen, uden hensyn til barnets eller morens behov og lyst.



## Spørgsmål og svar om langtidsamning

### Amning og tænder

Tandhygiejne er selvfølgelig vigtig - også for børn der bliver ammet. Tænderne skal børstes lige så ofte og grundigt som hos alle andre børn. Der er derimod ingenting der tyder på at amningen har en skadelig virkning på tænderne. Modernælk indeholder også stoffet lactoferrin, der hæmmer de bakterier, der fører til caries. Modernælken sprøjtes desuden ind bagerst i munden, bag tænderne, og derfor ligger barnets tænder ikke badet i modernælken.

Kilde: <http://www.kellymom.com/bf/older-baby/tooth-decay.html>



### Amning og arbejde

Mange tror man er nødt til at holde op med at amme, når moderen starter på arbejde. Man kan imidlertid stadig amme fx om natten, om morgenen, når barnet bliver hentet i institution eller andre tidspunkter der passer. Mælkeproduktionen tilpasser sig efterspørgslen.

### Amning og ny graviditet

En gravid kvinde kan sagtens amme sit ældre barn, hvis hun har lyst. Det kan være en fordel stadig at amme sit ældre barn, når det nye barn kommer, da brystvorterne så allerede er 'hærdede', og moderen har et erfarent ammebarn til at tage fra når mælken for alvor løber til i løbet af de første dage. Hvis man oplever ekstraordinært mange plukveer, samt er i risiko for for tidlig fødsel, bør amning undgås, da stimulering af brystvorterne i yderste tilfælde kan sætte fødslen i gang.

Den gravide mor der gerne vil fortsætte med at amme skal som alle gravide være opmærksom på sin kost og evt. supplere med vitaminer og mineraler – efter aftale med sin læge.

### Amning af to børn på en gang - tandemamning



En kvinde vil normalt kunne producere nok mælk til flere børn på en gang. Det er således muligt både at amme sit spædbarn og en ældre søskende. Mælkeproduktionen tilpasser sig den efterspørgsel der er fra begge børn. I forbindelse med graviditet og fødsel danner kroppen automatisk den råmælk det nyfødte barn har brug for. Det nyfødte barn har altid førsteret til brystet, men det er ikke nødvendigt at begrænse det større barn så

meget, at det ikke kan ammes. Tandemamning kan forebygge søskendejalousi.



### Andres reaktioner

Selv om det for nogen vil være det naturligeste i verden at blive ved med at amme sine børn, er det ikke alle der har det sådan. Nogen synes fx det er grænseoverskridende at en 2-årig stadig ammes. Andre oplever det ligefrem som noget perverst, fordi de forbinder bryster med noget seksuelt – og ikke med deres mest naturlige funktion: at give børn mad, trøst og nærhed.

Det er vigtigt at være opmærksom på at normerne for hvor længe børn bør ammes er kulturelt bestemte – ikke naturgivne. I andre kulturer tillægges kvindernes bryster ikke en seksuel betydning (hvilket fx kan ses ved at kvinderne ikke tildækker deres bryster). Det betyder også, at amning ikke er tabubelagt på samme måde som i vestlige kulturer.

### Amning og pasning

I forbindelse med pasning vil de fleste børn ikke opleve det som et problem at undvære ammetåren. Barnet accepterer oftest at der er andre putteritualer når det er far eller bedstemor der putter.

Ammetåren ved afhentning af det udepassede barn er en dejlig måde at mødes på efter en dags adskillelse. Nysgerrighed fra de andre børn i institutionen kan imødekommes med forklaring om, at barnet ammes, og at amning ikke kun er for små babyer.

## Mere om amning

### Links om amning

- [www.ammenet.dk](http://www.ammenet.dk)  
Dansk side med information om amning, samt forum hvor ammende mødes for at dele deres oplevelser og hjælpe hinanden gennem eventuelle udfordringer i amningen.
- [www.llli.org](http://www.llli.org)  
La Leche League International er en internationalt dækkende amerikansk organisation, der siden 50'erne har kæmpet for amning og ammende kvinder og børns rettigheder. De har en utrolig omfattende viden - er der noget, du vil vide noget om, og kan du engelsk, kan du med fordel søge på deres hjemmeside.
- [www.fogf.dk](http://www.fogf.dk)  
Foreningen forældre og fødsel der blandt andet tilbyder gratis telefonisk rådgivning fra uddannede ammerådgivere.

### Bøger om amning

- *Alt om amning* – Ny dansk bog om amning fra forlaget Iris
- *Mothering Your Nursing Toddler* af Norma Jane Bumgarner
- *Michele: The Nursing Toddler: A Story about Sharing Love* af Jane Pinczuic (børnebog om amning af et større barn)



**Ammenet.dk**

...for dig der elsker amning

