**Ammeforberedelse før fødsel**

**Pasientinformasjon**

**Ammeforberedelse før fødsel**

**Føde og barselseksjonen  
Bærum sykehus**

Hvis du har planer om å amme barnet ditt kan det være fint å forberede seg litt før fødsel. Dette kan du gjøre ved å lese nyttig informasjon, se på videoer og kanskje øve på håndmelking når du er over uke 37 i svangerskapet. Er du innlagt på fødeavdelingen for igangsettelse eller nærmer deg overtid kan det være fint å forsøke å håndmelke da dette kan være nyttig erfaring å ha når barnet er født. Lurer du på mer omkring dette, så snakk med oss da vi har mer informasjon du kan få: [«Pasientinformasjon om håndmelking før fødsel»](http://ehandbok/document/102914). Håndmelking før fødsel kan være spesielt gunstig for noen pasientgrupper (f.eks svangerskapsdiabetes, ammeproblemer eller lite melk i tidligere ammeperioder) Hvis det kommer ut råmelk når du håndmelker så må dette samles opp, det kan fryses og medbringes til fødeavdelingen. Barnet får denne råmelken etter fødsel.

Har du noen bekymringer eller tanker vedrørende amming, så snakk med jordmor, barnepleier eller lege om dette. Vi har også en [«Ammeplan»](BS-GF-BAR%20Ammeforberedelse-%20Ammeplan) som du selv kan fylle ut, om det er noe spesielt du ønsker vi skal vite om eller ta hensyn til når det gjelder deg og amming. Legg gjerne ammeplanen ved sammen med helsekortet ditt.

**Her er noen forslag til hva du kan lese om før fødsel:**

* Fordeler for mor ved amming og melkeproduksjonen
* Fordeler for barnet ved å få morsmelk
* Første amming og de første timene etter fødsel og råmelken
* Hud mot hud kontakt
* Ammestillinger og riktig ammeteknikk
* Brystspreng-melkespreng
* Nasjonale anbefalinger når det gjelder amming
* Mor-barn vennlig standard på sykehus og 10 trinn for vellykket amming

(Bærum sykehus er godkjent Mor- barn vennlig sykehus)

**Aktuelle og gode nettsider du finner informasjon:**

* **Helsenorge.no:** Gode videoer og informasjon-søk på amming:

(https://helsenorge.no/etter-fodsel/amming-og-mat-til-spedbarn/amming-og-ernaering-forste-ar)

* **Ammehjelpen.no:** Veldig mange gode artikler: (<https://ammehjelpen.no/>)
* **Global health media.com**: Informative og gode videoer på engelsk og mange andre språk.(https://globalhealthmedia.org/video)

Sjekk ut videoen om håndmelking av råmelk, veldig nyttig å lære seg og kunne- søk da på «expressing the first milk»: (<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/expressing-the-first-milk/>)

**Informasjon på engelsk og andre språk:**

* [**https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/foreign-language-resources/**](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/foreign-language-resources/)
* <https://breastfeeding.support/articles/>
* Breastfeeding Archives KellyMom.com
* <https://www.llli.org/resources/>

**Med vennlig hilsen personalet på føde og barselseksjonen her på Bærum sykehus**