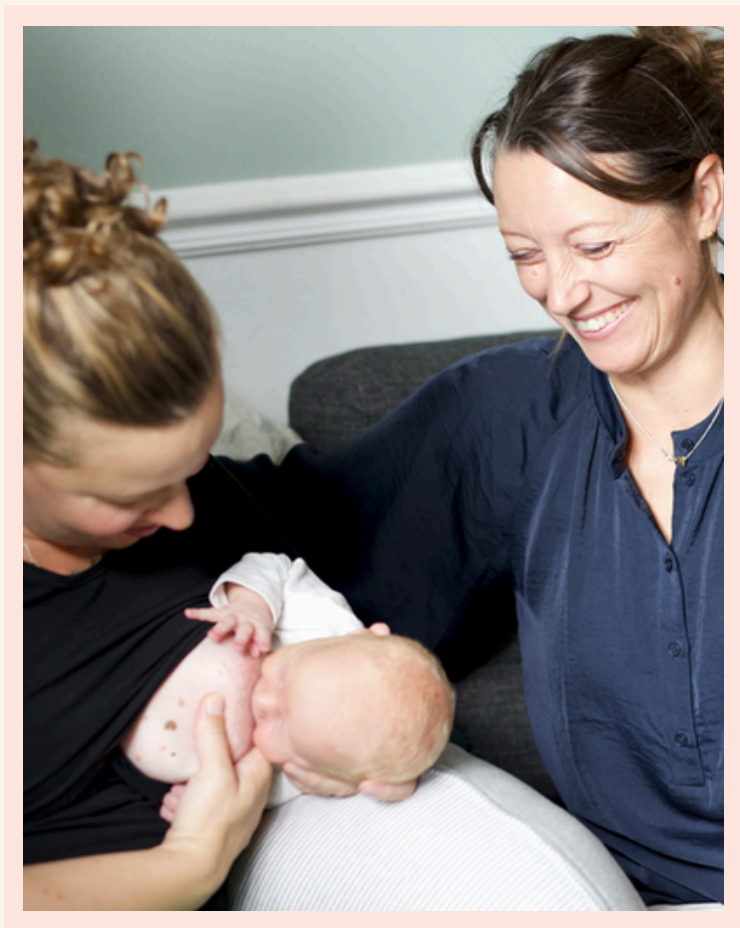


A collection of various baby pacifiers in different colors (white, pink, blue, yellow, orange, green, grey) and designs (some with rings, some with clips) are scattered across a light brown, textured background. The pacifiers are arranged in a way that they are visible around the text.

Udstyrsliste TIL AMNING

www.babyakademiet.dk



Camilla Kristiansen

WWW.BABYAKADEMIET.DK

Guiden her er tilblevet på baggrund af mine mange års erfaring som ammevejleder. Jeg kommer til at guide dig med udgangspunkt i, hvad jeg ved virker godt, og som har hjulpet andre mødre før dig.

www.littledeluxe.dk

BABYAKADEMIET15 (giver 15 %
rabat på alt)

Du har faktisk ikke brug for så meget

I bund og grund er dit vigtigste udstyr jo dig selv - og din baby. Det er jer to (og din partner), der sammen skal have amningen til at blive en dejlig stund. Og derfor er det udstyr, du kan få brug for, især udstyr, som kan gøre det hele lidt lettere og mere behageligt for jer. Eller hjælpemidler, hvis I får brug for det.



AMMEPUDE

En god ammepude er, efter min mening, det absolut vigtigste stykke udstyr, du med fordel kan købe, inden du føder. Der findes desværre mange ubrugelige typer, og det her er virkelig et sted, hvor der er mange, som spilder penge på dyre fejl køb.

Du kommer forhåbentlig til at amme i mange timer hver dag i mange måneder. Og her er en god støtte alfa og omega. Både for at du sidder godt uden at spænde i musklerne, og med mulighed for at have hænderne fri til at kunne lægge din baby korrekt til brystet. Men også for at din baby ligger stabilt ved brystet, så du ikke oplever et unødvendigt træk og stræk i brystvorten, der i værste fald kan give sår og smerter. Min favoritammepude er den store elastiske fra Traümeland, som du kan se her, eller Najell's graviditets- og ammepude, som du finder her. Se min video om brug af denne på kursussiden.

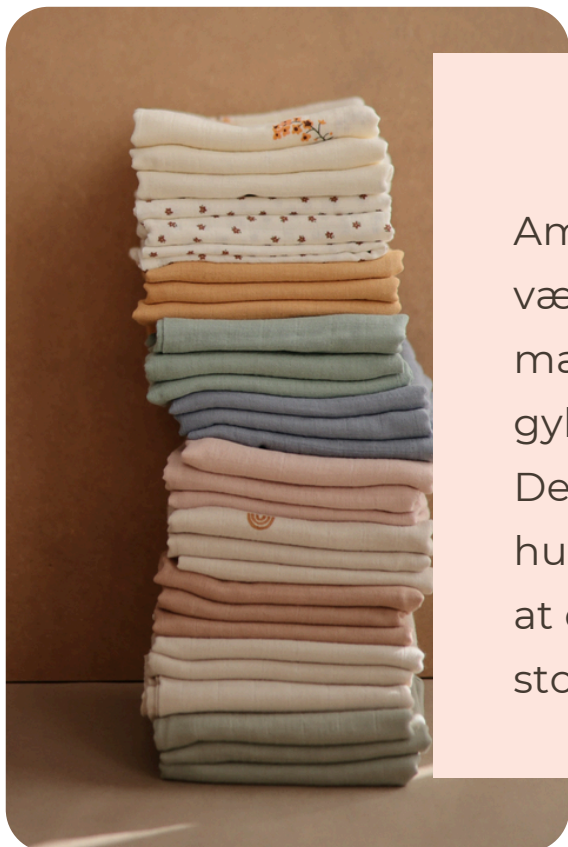
Se video om brug af ammepuden på din kursusside i [SMART Amning kurset](#)

En god ammepude skal:



- I. Være stor nok til, at du ikke behøver stable den op med puder, dyner mm
2. Være formbar, så du kan justere den i højde, facon og fasthed og dermed bruge den i forskellige ammestillinger
3. Være stabil, så din baby kan ligge på den, uden at glide ned og trække i brystvorten. Og uden at du behøver bære din babys vægt under amning

Den rette ammepude forebygger både muskelsmerter i nakke og ryg samt sår på brystvorterne, fordi mor kan sidde afslappet og med god støtte og baby ligge stabilt ved brystet uden at glide ned undervejs i amningen.



STOFBLEER

Amning er indimellem bare noget værre sjas og sjask med vildfaren mælk, bryster der løber umotiveret, gylp mm. Og her er stofbleer geniale. De er bløde, suger godt, er nemme og hurtige at tørre efter vask. Så sørg for at du har en stor stak med bløde stofbleer klar.

Ammeindlæg

Ammeindlæg er indlæg, du lægger ind i din bh og som har til formål at 1) opsuge mælk, der løber fra brystet mellem amningerne og 2) at holde brystet/brystvorten varm.

Ammeindlæg fåes i forskellige materialer som papir, bomuld, bambus, silke og uld. Stofindlæggene er mere behagelige for huden end indlæg i papir. Omvendt, hvis du lækker meget mælk, så kan papirindlæggene suge mere, og du undgår bedre at lække gennem tøjet. Uld er genialt i den kolde årstid, da varme bryster og brystvorter slipper mælken lettere. Og da kulde på brysterne erfaringsmæssigt øger risikoen for at få brystbetændelse.

Du kan sagtens bruge papirindlæg inderst (hvis du lækker meget) og så uld udenpå for at holde brystet varmt. Hvis du køber uldne indlæg, så vælg endelig en stor størrelse, så du holder en stor del af brystet varmt.

Amme-bh

En amme-bh er en bh, som kan knappes ned eller skubbes til side, så baby kan spise uden at bh'en skal tages helt af. Og det er jo smart. De findes i alverdens udgaver. Padded, nonpadded, med og uden bøjler, i blonder eller bomuld. Her er det et spørgsmål om smag og behag, hvad du foretrækker og har behov for. En stor barm har oftest brug for mere støtte end en mindre barm. Her er Carriwells gel-support helt genialt.

Det er altid en god idé at have en blød bøjleløs bh, du kan bruge om natten. Selvom du normalt ikke sover med bh, kan det være rart at gøre, når du ammer, fordi brysterne ofte lækker lidt med mælk om natten.

Vent og se

Mit råd er, at du nøjes med at købe en enkelt eller to bløde ammebh'er, inden du føder. Køb dem et nr større (medmindre du køber Carriwells, som er skabt til at kunne udvide sig op til 2 størrelser) end du normalt bruger, da brysterne altid ændrer størrelse i de første dage efter fødslen. Og vent så med at købe flere, til efter mælken er løbet til, hvor du har en bedre fornemmelse af, hvilken størrelse du skal bruge.



Udstyr som jeg anbefaler, at du har anskaffet, inden du føder

1. Ammepude
2. Stofbleer
3. Ammeindlæg
4. Ammebh´er (1-2)
5. Brystvorteolie med probiotika

På de kommende sider kan du læse om udstyr, som du enten kan overveje at anskaffe på forhånd - eller blot vente og se, om du får brug for...



Brystvorteolie eller -creme

Brystvorteolie med mælkesyrebakterier kan bruges både forebyggende, eller hvis dine brystvorter bliver ømme, eller hvis der kommer sår på. Husk dog, at skulle det ske, så er olien ikke en løsning i sig selv - det er en tilretning af teknikken ved brystet, da sår altid kommer af forkert teknik. Men olien er virksom til at genoprette hudens mikroflora og modvirker derfor svamp og bakterier. På den måde fremmes ophealingen markant.

Der findes forskellige cremer til brystvorter, og den vel nok mest anvendte er lanolincreme. Lanolin er en fed creme / salve, som holder huden blød og eftergivelig mellem amningerne. Jeg har selv god erfaring med Avené cicalfate repair creme og mushies baby balm. Det er ikke en decideret brystvortecreme, men jeg har set den virke mirakuløst ophelende på selv dybe sår.

Hvis du bruger creme på brystvorterne, så tør den af inden amning, også selvom det er en creme, der ikke behøver vaskes af. Cremen kan nemlig være glat og gøre det svært for din baby at holde et godt greb om brystet - så han / hun glider ud og derved blot kommer til at skade brystvorten endnu mere.

Brystvorteolien behøver du ikke aftørre.





BRYSTVORTEBESKYTTERE

Brystvortebeskyttere er beregnet til at sidde inde i din bh, hvor de har den effekt, at de holder dit tøj væk fra brystvorterne, så de kan få helt fred og ikke hænger fast i hverken bh eller ammeindlæg.

De er helt geniale, HVIS du skulle få ømme eller sårede brystvorter, fordi de - sammen med en god creme og tilretning af ammeteknikken - fremmer ophelingen.

Brystpumpe

Har man brug for en brystpumpe? Som udgangspunkt nej. Hvis din amning bare kører på skinner, så behøver du ikke nødvendigvis nogensinde at skulle pumpe mælk ud.

Og hvis du skulle få behov for en brystpumpe i starten af dit ammeforløb, så vil det være oplagt at starte med en udlejningspumpe, som du kan have så længe, du har brug for den og så aflevere den tilbage igen. Pumperne kan man leje flere steder, blandt andet på apoteket. De er af super kvalitet og kan dobbeltudmalke, hvilket er absolut mest effektivt, hvis du har brug for pumpen for at hjælpe din mælkeproduktion på vej i starten.

Skulle du have brug for (eller ønske) at pumpe på lidt længere sigt, så kan du bedre vurdere, hvilken pumpe du har brug for, når du står i situationen.

Typer af brystpumper

Vakuumpumpe

Vakuumpumpen er en pumpe, der udelukkende fungerer ved at danne et stabilt og konstant vakuum. Den har altså ikke en direkte pumpe-funktion (det kan man dog godt med nogle slags ved at klemme på dem). Vakuumpumpen er super god til at samle overskydende mælk fra det bryst, som baby ikke spiser på. Eller til at tage toppen, inden baby lægges til brystet, hvis det er meget spændt og svært at få fat på.

Håndpumpe

Håndpumpen fungerer, som navnet antyder, ved håndkraft. Altså ved at man manuelt klemmer på et håndtag. Den er billig i indkøb og kan bruges alle steder, da den ikke kræver strøm. Den er god, hvis man blot har brug for - eller ønsker - at pumpe ud en gang i mellem. Har du brug for at pumpe flere gange dagligt for fx at øge din mælkeproduktion, så er håndpumpen ikke det oplagte valg, da den som udgangspunkt ikke er så effektiv eller brugervenlig som en elektrisk pumpe.



Elektrisk pumpe

Hvis du får brug for at pumpe hyppigt, så er en elektrisk pumpe det bedste valg. Her kan du pumpe uden at anstrenge dig og samtidig få optimalt udbytte af det. Elektriske pumper findes både til enkelt og dobbelt udmalkning.



Hvis du pumper på begge bryster, når du pumper, så bør du bruge en dobbeltpumpe, hvor du kan pumpe begge bryster samtidig. Det sparer både tid for dig og er samtidig mere effektivt, end hvis du pumper et bryst ad gangen.

Producenterne Medela og Elvie har lavet elektriske dobbeltpumper, der kan sidde inde i bh'en - hvilket er helt genialt efter min mening.

Udlejningspumper hører også ind under elektriske pumper og kan også dobbeltpumpe. De er et oplagt valg til en start, indtil du kender dit reelle behov og beslutter, om du vil investere i din egen pumpe.

Bonustip

HVIS du kommer til at pumpe ud flere gange dagligt, så er et sandt life hack altså en pumpe-bh. Det er nemlig en bh, der er beregnet til at holde pumpetragtene på plads, så du kan have hænderne fri, mens du pumper. Pumpe-bh'en er produceret af Medela og passer til deres elektriske brystpumper. Vælger du omvendt en af pumper, der er designet til at kunne sidde i bh'en, så har du selvfølgelig ikke brug for pumpe-bh'en også.



*God
fornøjelse*

Tak fordi du læste med så langt. Du har nu et ret godt overblik over, hvad der er need to have, inden du føder - og hvad du eventuelt kan overveje at købe på forhånd eller vente med, til du ved, om du får brug for det.

Der findes jo massevis af andre produkter, men dem du finder på de kommende sider er mine foretrukne gennem mange år som ammevejleder.

Jeg ønsker dig en fantastisk amning!

Camilla Kristiansen, DIN
ammevejleder

INDKØBSLISTE

APOTEKETS BRYSTVORTEOLIE

BRYSTVORTEOLIEN KAN MED FORDEL ANVENDES FOREBYGGENDE HELT FRA FØRSTE AMNING, HVOR DEN, MED SIT INDHOLD AF LEVENDE MÆLKESYREBAKTERIER, FOREBYGGER SÅR OG SMERTER PÅ. BRYSTVORTERNE, SAMTIDIG MED AT HUDEN HOLDES BLØD. [FIND DEN HER](#)



TRAUMELAND AMMEPUDE

VI HAR LAVET EN AFTALE MED LITTLE DELUXE, SOM NU FORHANDLER AMMEPUDEN, SÅ DU KAN BESTILLE DEN, NÅR DU ALLIGEVEL KØBER FRIGG SUTTER, HAAKAA PRODUKTER MM. DU KAN SE DE FORSKELLIGE FARVER AF AMMEPUDEN OG KØBE DEN [HER](#). - HUSK AT BRUGE KODEN **BABYAKADEMIET15**



VAKUUMPUMPE FRA HAAKAA

VAKUUMPUMPE FRA HAAKAA TIL AT TAGE TOPPEN AF MÆLKEN.



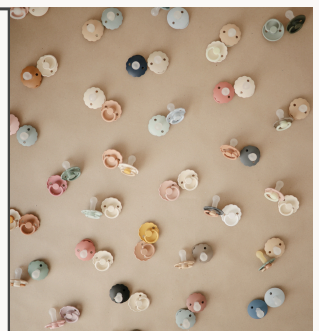
VARME/KULDEOMSLAG FRA HAAKAA

RIGTG GODT TIL AT VARME BRYSTERNE OP INDEN AMNING, AT BRUGE KOLDE OMSVØB I FORBINDELSE MED BRYSTSPÆNDINGER OG KAN BRUGES TIL SPÆNDINGER I MUSKLER OG ANDRE FORNØDENHEDER EFTERFØLGENDE OGSÅ



FRIGG SUTTER

FRIGG SUTTERNE ER 100 % DANSK PRODUCERET, OG VI ANBEFALER DEN RUNDE SUT STR 2 SOM UDGANGSPUNKT. KAN ENTEN FÅES I MEDICINSK SILIKONE ELLER LATEX. DU KAN FÅ NAVN GRAVERET GRATIS HOS LITTLEDELUXE!



AMMEINDLÆG

AMMEINDKLÆG KAN BÅDE VÆRE ÉNGANGSINDLÆG OG VASKBARE INDLÆG. VI ANBEFALER SILKEINDLÆG SOM ER GENANVENDELIGE FRA CARRIWELL & ÉNGANGSINDLÆG FRA OOPSY



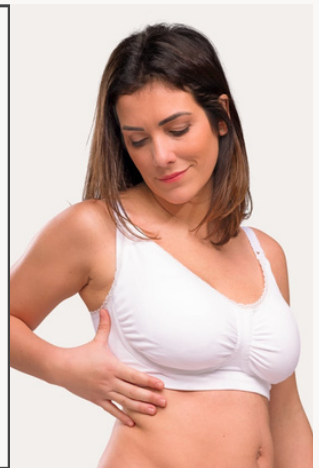
BRYSTBESKYTTERE/MÆLKEOPSAMLER

EN GOD IDÉ HVIS MAN VIL OPSAMLE MÆLKEN DER LØBER FRA DET ANDET BRYST UNDER AMNINGEN, MEN IKKE ET MUST HAVE :)



AMMEBH FRA CARRIWELL

CARRIWELL HAR PATENTERET DERES GEL-WIRE SOM ER BLØD OG DERFOR IKKE TILSTOPPER MÆLKEKANALEN. DE ER SUPER BEHAGELIGE OG FINDES I STØRRELSER DE ALLER FLESTE KAN PASSE. DE GIVER SIG 2 STØRRELSER VED AMNING, OG FINDER SIN FASTE FORM IGEN EFTER! LIGE NU SPARER DU HELE 30% VED AT KØBE EN PAKKE MED TO AMME-BH'ER OG ET SÆT VALGFRIE AMMEINDLÆG. DU KAN SELV VÆLGE OG KOMBINERE FARVER HER.



STOFBLEER

STOFBLEER ER BARE ET MUST TIL AT TØRRE MÆLK, GYLP, BABYS NUMSE OSV MED. HAV GERNE RIGELIGT.



MUSHIE BABY BALM / FEDTCREME

BABY BALM KAN ANVENDES BÅDE TIL DIN BABY MEN OGSÅ SOM EN BLØDGØRENDE OG FUGTIGHEDSBEVARENDE BALM TIL BRYSTVORTERNE. BØR AFTØRRERES INDEN AMNING.



NAJELL AMME- OG GRAVIDITETSPUDE

PUDEN HER HAR FYLD AF GODKENDTE OG LYDLØSE EPS KUGLER OG KAN JUSTERES I BÅDE LÆNGDE OG OMFANG. SUPER FLEKSIBEL OG ANVENDELIG BÅDE UNDER GRAVIDITETEN OG TIL AMNING. DU FINDER DEN HER.

