

Bra mat när du ammar – lättläst



Livet förändras mycket när du blir förälder.
Många rutiner i vardagen blir plötsligt annorlunda
när du ska ta hand om ett barn.
Då är det lätt att glömma sina egna behov.
Därför måste du komma ihåg att äta.
Både du och din bebis behöver bra mat
för att ni ska må bra.

Ät gärna det här

Det går åt mycket näring att producera bröstmjolk.

Därför behöver du få i dig lite mer

av de flesta vitaminer och mineraler.

Du behöver också äta lite mer kalorier.

Kalorier finns i mat som innehåller fett, kolhydrater och protein.

Så här är bra att äta när du ammar:

1. Ät mycket grönsaker, rotfrukter, bönor, linser, frukter och bär.
Så här mycket grönsaker, frukt och bär är nyttigt att äta varje dag.
Även om du bara äter lite mer grönsaker än vanligt är det bra!



2. Ät fisk 2–3 gånger i veckan.

Det är bra att äta olika sorters fisk och skaldjur.

Det är bra att köpa fisk som är miljömärkt.

Den har mindre risk att ta slut i havet.

Du kan äta de allra flesta fiskar

under tiden du ammar.

Här är några exempel:

- alaska pollock
- fiskbullar
- hoki
- kolja
- odlad lax
- musslor
- räkor
- rödspätta
- sej
- sill från Västerhavet (det står på förpackningen)
- tonfisk på burk
- torsk.

Men det finns många fler.

3. På smörgåsar är det bäst med fett som är märkt med Nyckelhålet.
Använd olja eller annat flytande matfett när du lagar mat.
4. Det är lagom att äta eller dricka 3–5 deciliter mjölk, fil eller yoghurt varje dag.
Välj sorter som är märkta med Nyckelhålet.
Det går också bra att välja sorter som är vegetariska.
Välj då sådana som har extra vitaminer och mineraler.
5. Välj bröd, flingor, gryn och pasta som har fullkorn.
De sorter som är märkta med Nyckelhålet har fullkorn.
6. Använd salt med jod när du lagar mat.
Det står på paketet om det är jod i saltet.
7. Drick vatten till maten och när du är törstig.
Du behöver dricka mer när du ammar.

Välj mat med Nyckelhålet

Välj gärna mat som är märkt med en bild på Nyckelhålet.



Det finns på nyttig mat.

Mat med Nyckelhålet innehåller mindre socker och salt.

Den har också mer fullkorn och fibrer, och nyttigare eller mindre fett.

Nyckelhålet kan finnas på mjölk, fil, yoghurt, bröd, flingor, matfett, korv och färdiglagad mat.

Det kan också finnas på frukter, grönsaker, fisk och kött.

Bra att äta varierat

Olika sorters mat innehåller olika sorters näring.

Därför är det bra att äta olika sorters mat.

Ät mycket

- grönsaker
- frukt
- fullkorn
- nyttiga oljor, till exempel rapsolja
- fisk.

Då blir det lätt för dig och barnet

att få tillräckligt av den näring som ni behöver.

Ät inte så mycket av till exempel

- godis
- bakverk
- snacks
- fruktsoppor och läsk

Läsk innehåller ingen näring,
utan bara kalorier från socker.

Tallriksmodellen ger balans

Använd gärna tallriksmodellen när du lägger upp din mat.

Den gör det enkelt att få bra balans på tallriken.

Det är också bra för miljön att ha mycket grönsaker på tallriken.



Den första tallriken passar för den som rör på sig ofta.
I den är delen med grönsaker lika stor som delen med potatis, pasta och gryn.



Den andra tallriken passar personer som inte rör på sig så
mycket.

De behöver mindre kalorier.

Ett sätt är att minska mängden potatis, pasta, bröd och gryn.
I stället får grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.

Tallriksmodellen säger inte hur mycket som är lagom att äta.

Det får du avgöra själv

utifrån din hunger och hur mycket du rör på dig.

Mat att undvika



Du kan äta det mesta när du ammar.

Det är ingen fara att få i sig till exempel bakterien listeria eller parasiten toxoplasma.

De kan inte smitta barnet med bröstmjölken.

Men din bebis är känslig för gifter och skadliga ämnen som kan finnas i mat, till exempel i fisk.

Här kan du läsa om hur du ska hantera mat och vilka livsmedel du bör undvika.

I detta kapitel

Allt ska vara rent när du lagar mat

Alkohol

Fisk med mycket miljögifter

Kaffe, te och energidrycker

Kosttillskott, örtprodukter och naturläkemedel

Fänkålste, rooibos och te av örter

Allt ska vara rent när du lagar mat

De här sakerna är viktiga när du ska laga mat och förvara maten:

- Tvätta händerna innan du börjar laga mat.
- Tvätta händerna efter att du har tagit i rått kött eller rå kyckling.
- Diska skärbrädor och knivar som du använt innan du börjar göra i ordning ny sorts mat.
- Tvätta händerna när du har varit i kontakt med jord.
- Skölj bort jord från frukt och grönsaker innan du äter dem.
- Ställ in mat i kylskåpet om den ska stå kallt. Ha gärna +4 °C i kylskåpet.

Alkohol

Alkohol gör inte att det går lättare att amma.

Men enligt forskningen är det inte farligt för barnet

om du dricker 1–2 glas vin under tiden du ammar.

Om du bara dricker alkohol 1–2 gånger i veckan.

Barnet får bara i sig mycket lite alkohol med bröstmjölken.

Läs mer om hur alkohol kan påverka dig och din familj

i Folkhälsomyndighetens broschyr "Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig".

Du kan också få råd om alkohol hos Barnavårdscentralen, BVC.

Fisk med mycket miljögifter

Det finns några sorters fiskar

som du inte ska äta så ofta under tiden du ammar.

Det är för att de kan innehålla

mycket miljögifter som är farliga för barnet.

Det är samma sorter

som du inte ska äta så ofta när du är gravid,

till exempel strömming och tonfisk.

Fiskarna kan innehålla miljögifter som heter **kvicksilver** och **dioxin**.

De här fiskarna kan innehålla mycket **kvicksilver**:

- abborre
- gädda
- gös
- lake
- havskatt
- marulk
- svärdfisk
- stor hälleflundra
- färsk eller fryst tonfisk
- ål.

Av alla de fiskarna tillsammans bör du inte äta mer än 2–3 gånger per år.

Du kan till exempel äta färsk tonfisk en gång per år och abborre två gånger per år.

De här fiskarna kan innehålla mycket **dioxin**:

- strömming, surströmming och sill från Östersjön och Bottniska viken
- lax och öring som inte är odlad och som kommer från Östersjön, Bottniska viken och de svenska älvarna
- lax och öring som inte är odlad och som kommer från sjöarna Vänern och Vättern
- sik som inte är odlad och som kommer från sjöarna Vänern och Vättern
- röding som inte är odlad och som kommer från sjön Vättern
- ål.

Av alla de fiskarna tillsammans bör du inte äta mer än 2–3 gånger per år.

Du kan till exempel äta strömming två gånger per år och röding från Vättern en gång per år.

Råden om fisk med mycket dioxin

gäller även barn upp till 18 år.

Råden gäller också den som vill bli gravid i framtiden.

Kaffe, te och energidrycker

Du behöver inte dricka mindre kaffe, te eller energidrycker med koffein än du brukar när du ammar.

Det är bara mycket lite koffein som förs över till barnet med bröstmjölken

Det skadar alltså inte barnet.

Kosttillskott, örtprodukter och naturläkemedel

Använd inte kosttillskott, örtprodukter, växtextrakt, naturläkemedel och läkemedel som är gjorda på växter när du ammar.



Algprodukter

Ät inte kosttillskott som innehåller torkade alger.

De kan innehålla för mycket jod.

För mycket jod kan vara skadligt för barnet.

Ginseng

Ät inte kosttillskott som innehåller ginseng.

Det kan påverka hormonerna i din kropp.

Fänkålste, rooibos och te av örter

Fänkåls-te och anis-te sägs ibland kunna lindra kolik hos barn men forskningen vet ännu inte om de är säkra för barn.

Ge inte te av fänkål eller anis till ditt barn om du tror att det har kolik.

Många dricker rooibos, kamomillte eller andra teer på kvällen eftersom de inte innehåller koffein.

Vi vet inte om sådana teer kan vara skadliga för barnet.

Därför är det säkrast att inte dricka för mycket av sådant te – högst en kopp ibland.

.

Så här får du tillräckligt med näring



Precis som när du var gravid
behöver du få mer näring när du ammar.

I det här kapitlet kan du läsa om
vilken mat du ska äta för att få i dig all näring
som du och ditt barn behöver.

I detta kapitel

[Omega-3-fett](#)

[D-vitamin](#)

[Börja äta folsyra om du planerar att bli gravid igen](#)

[Järn](#)

[Vitamintabletter](#)

Omega-3-fett

Omega-3-fett finns i fet fisk, till exempel lax, makrill och sill.

Om du aldrig äter fisk kan du få för lite omega-3-fett.

Då kanske du bör ta tabletter för att få i dig vad du behöver.

D-vitamin

D-vitamin finns i

- fisk
- mjölk
- vego-drycker som har extra D-vitamin
- fil och yoghurt
- olja, flytande matfett och matfett till smörgåsar
- ägg.



Om du inte äter mat med D-vitamin kan du få för lite D-vitamin.

Då behöver du ta tabletter med D-vitamin för att få i dig vad du behöver.

D-vitamin bildas också i kroppen när du är ute i solen.

Om du har kläder som täcker hela kroppen

eller om du inte kommer ut i solen alls, kan du få för lite D-vitamin.

Då behöver du ta tabletter med D-vitamin.

Börja äta folsyra om du planerar att bli gravid igen

Om du planerar att bli gravid igen

är det bra att börja äta tabletter med folsyra.

Börja äta 400 mikrogram folsyra per dag redan några månader innan du planerar att bli gravid.

Att äta 400 mikrogram folsyra per dag minskar risken för att fostret ska få en skada som kallas ryggmärgsbråck.

Järn

Järn finns i kött, leverpastej, blodpudding och bröd med fullkorn.

Järn finns också i bönor, linser, ärtor, nötter och frön.

Vitamintabletter

Att äta vitamintabletter kan inte ersätta de nyttiga ämnena som finns i mat.

Du ska heller inte äta vitamintabletter i onödan.

Men ibland kan du behöva äta tabletter med D-vitamin och omega-3-fett.

Till exempel om du inte äter så mycket fisk.

Om du är vegan eller vegetarian kan du behöva äta tabletter med vitamin B12 och omega-3-fett.

Om du tar tabletter med vitaminer är det viktigt att inte ta för mycket. Läs på förpackningen hur mycket du ska ta. Ta inte mer än så.

Hur mycket mat är lagom?



När du ammar behöver du äta mer mat än du brukar eftersom det går åt mycket energi att producera bröstmjolk.

Men det räcker inte med energi.

Du behöver också mer näring, som vitaminer och mineraler.

Det får du bäst genom att äta vanlig näringsrik mat.

När du ammar behöver du äta mer än du brukar.

Det kan räcka med ett matigt mellanmål, till exempel med

- yoghurt
- smörgås
- en frukt.

Då får du i dig den extra energin och näringen som du behöver.

Det går också bra att äta större portioner till frukost, lunch och middag i stället för mellanmål.

Du kanske äter mer utan att tänka på det om du känner att du är hungrigare.

När du är hungrigare än du brukar vara är det lätt att äta mer godis, glass, fika och snacks.

Men den typen av mat innehåller inte den extra näringen som du och ditt barn behöver.

Vikten efter graviditeten

Många går ner mycket i vikt efter förlossningen men det är naturligt.

Efter det kan du gå ned i vikt lite långsammare.

Du kan ha som mål att du ska väga lika mycket som du gjorde innan du blev gravid efter ungefär ett år.

Du behöver inte ha för bråttom.

Människor går ner i vikt olika snabbt

Vissa går ned i vikt fort när de ammar medan andra går upp i vikt.

Tänk på att äta lite av mat som är fattig på näring till exempel godis, glass och fikabröd.

Det är också bra att röra på sig 30 minuter varje dag.

Om du tränar, motionerar och rör på dig i din vardag kan du orka mer

och må bättre psykiskt och fysiskt.

Läs mer om det i kapitlet som handlar om träning för den som har fått barn.

Träning för dig som har fått barn



Det är bra för dig att börja träna och röra på dig tidigt efter förlossningen.

När du tränar, motionerar och rör på dig i vardagen kommer du att orka mer och må bättre psykiskt och fysiskt.

Rör på dig försiktigt i början

Rör på dig minst 30 minuter varje dag.

Men börja försiktigt.

Du behöver ge kroppen tid att återhämta sig efter förlossningen.

Prata med din barnmorska om råd för hur du ska börja träna om du hade problem under förlossningen.

Gör träning som du tycker är rolig

När din kropp har återhämtat sig kan du börja träna och röra dig lite mer.

Du kan till exempel

- promenera raskt med barnvagnen
- cykla
- simma.

Gör träning som du tycker om.

Det viktiga är att du tränar och rör på dig det är inte så viktigt vad du gör.

Om du också får högre puls och gör dig flåsig är det bra.

Träna med andra mammor

På många orter finns särskilda träningspass för dig som precis har blivit mamma.

Det är ett bra tillfälle att träffa och lära känna andra som också har fött barn.

Det kan vara lättare att komma igång om du gör det tillsammans med andra.

På hemsidan 1177 Vårdguiden kan du läsa om hur du kan komma igång med att träna och röra dig efter graviditeten.

