
Gode råd om amming

BOKOVERSIKT

Boken er en ny bok i serien for spedbarn og småbarn, hvor det tidligere er utgitt *Barnemat*, *Mat ved allergi og intoleranse* og *Mat ved sykdom – Uhell – Forgiftninger*. Boken henvender seg til nybakte foreldre og særlig mødre som ønsker å amme barnet sitt. Selv om amming er naturlig, er selve ammeteknikken ikke medfødt, men må læres. I mange samfunn blir kunnskap om amming overlevert til nybakte mødre fra eldre kvinner i storfamilien. I dagens samfunn er det behov for lett tilgjengelig skriftlig informasjon, i tillegg til den hjelpen som ytes av helsepersonell og frivillige organisasjoner som Ammehjelpen.

Hensikten med boken er å gi oversiktlig informasjon om amming, fordeler ved amming og næringsverdi av morsmelk, ammeteknikk og hvordan ammeproblemer kan forebygges og behandles. I tillegg er der et lite kapittel om morsmelkerstatning, i tilfelle barnet ikke kan få morsmelk. Boken handler også om omsorg og stell av det nyfødte barnet og har et eget avsnitt om kolikk, med informasjon og råd til fortvilte foreldre.

Boken er lettlest og henvender seg til ammende mødre på en lett tilgjengelig måte. Viktig informasjon i teksten fremheves av enkle og forståelige illustrasjoner.

Boken er et godt supplement til annen skriftlig informasjon om amming som allerede foreligger, og kan anbefales som en praktisk liten håndbok for nybakte foreldre og særlig mor som ammer sin førstefødte.

EddaOlafsdottir

Barneklubben

Haukeland Sykehus

Publisert: 20. april 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. februar 2026.