



Amning

Amning er den bedste måde at ernære dit barn på. Modermælken er den næring, som passer bedst til den nyfødtes behov og skal ikke først tilberedes.

Modermælken giver også barnet en naturlig beskyttelse mod infektionssygdomme, specielt mod maveinfektioner og allergi.

Men en ting skal du/l være opmærksom på, at modermælken er sød. En ny frembrudt tand er altid sund. Hvis du ammer hyppigt – specielt om natten kan det give huller i tænderne allerede i barnets første leveår, særligt når tænderne ikke er børstet rene. Et begyndende hul kan ses som hvide streger i emaljen tæt ved tandkødet [[Begyndende hul](#)]

Start med at børste barnets tænder, selv om tanden ikke er helt frembrudt og børst grundigt. [[tandbørstning](#)]. Brug gerne tandpasta, men dette skal ikke være større end halvdelen af barnets lillefingernegl, hvis du børster barnets tænder 2 gange dagligt [[Brug af fluortandpasta](#)]

Det er også vigtigt, at du drikker rigeligt når du ammer. For at du skal undgå at få huller i tænderne vil vi gerne anbefale, at du drikker vand, mælk og te og så vidt muligt undgår at drikke sodavand, saftvand og/eller andre former for læskedrikke.