



# Byg din baby

–superfood, tips og powertilskud

❧ kapitel 2 ❧

## MAKS HELSE TIL NORA MALKEKO

*Når du skal bygge din baby, må du lægge ud med at gribe i egen barm – i hvert fald så længe du ammer. For det, du indtager, ryger direkte i mælken. Baby får den bedste McBabs, hvis du får de rigtige olier, målretter dine madvalg og får flettet nogle grønne guldvaner ind i dagligdagen. Så undgår baby at få klam kemi ind med modernmælken. Du bliver også i stand til at vælge et batteri af kosttilskud, som passer til dine behov. Vidste du for resten, at man kan forebygge tårer og tristhed på barsel med et par powertilskud? Find dem her i kapitlet.*

### SUPERFOOD TIL NORA MALKEKO

Noget af den vigtigste næring til dig som ammende mor er hvile. En stresset, udkørt mor er sjældent nogen god malkeko. Mange babyer trives godt med konceptet ”fri bar”. Det kræver sin kvinde – og det hjælper gevaldigt med en mand, som bakker op om ammeprojektet ved at tage helt og fuldt del i de praktiske opgaver derhjemme. Men altså, ro og hvile til mor er vigtigere, end at grøntsagerne er økologiske. Er der lidt overskud, kan du her læse, hvad der er godt at spise, mens du ammer, og hvordan du kan booste din mælke kvalitet.

### ØKOMAMMA

Det vigtigste og enkleste råd til din kost som ammende er: Vælg økologisk! Skån din baby for at få for mange sprøjtegifte,

vækstfremmere, genmodificerede fiduser, medicinrester, stråforkortere, parabener, tilsætningsstoffer og andet knas ind med modernmælken. Find alle de gode argumenter under: ”Hvorfor vælge økologisk”, side xx.

“Gravide og ammende bør spise økologisk for at undgå hormonforstyrrende stoffer fra eksempelvis pesticider. Det anbefaler overlæge, ph.d. Katharina Main fra Rigshospitalets afdeling for vækst og reproduktion, som forsker i pesticiders hormonforstyrrende effekt. Læge, ph.d. Morten Søndergaard fra Aarhus Universitetshospital er enig.”  
– Økologisk Landsforening