

## Oversigt over indhold på Den Første Tid

**Den 6. marts 2025** blev [www.denførstetid.dk](http://www.denførstetid.dk) lanceret – en ny hjemmeside, der skal styrke kommende og nye forældres tro på egne evner (*self-efficacy*) og viden i forhold til amning. Siden tilbyder information om amning og babys trivsel og vil **på sigt** også dække emner som flaskegivning og søvn og gråd i relation til amning.



Hjemmesiden er udviklet af **Kompetencecenter for Amning, Komiteen for Sundhedsoplysning** med støtte fra **Indenrigs- og Sundhedsministeriet**. Det er én af tre indsatser, der har til formål at opkvalificere ammerådgivningen i Danmark.

**Den Første Tid** erstatter [www.ammeassistenten.dk](http://www.ammeassistenten.dk), som blev udviklet i forbindelse med projektet *AMNING – en god start sammen*.

Den nye hjemmeside byder på et helt nyt, **brugervenligt design** og **nye funktioner**, herunder **en søgefunktion** og en **personlig profil**, hvor brugerne kan gemme relevant indhold.



Vi er glade for at kunne dele **Den Første Tid - med baby** med kommende og nye forældre i Danmark og alle jer.

## Den Første Tid - indhold

### Emner om amning

- Fordele ved amning
- Forberedelse til amning
- Få en god start på amningen
- Ammestillinger
- Hold amningen ved lige
- Når amningen ikke fungerer
- Smerter ved amning
- Får vores barn mælk nok?
- Sådan får du mere mælk
- Udmalkning **(kommer i november)**

### Værktøjer

- Quiz om amning i 3 dele
- Tjek Baby – sådan kan I se, at baby får nok mælk

### Podcasts

- Kroppens forberedelse til amning i graviditeten
- Modermælk og modermælkserstatning
- Amning de første dage efter fødslen
- Amning når mælken løber til
- Mælk på flaske – et forældrepars fortælling
- Den første amning efter fødslen



**Indholdet vil løbende blive suppleret og opdateret.**

### Udleveringsmateriale (dansk og engelsk)

- **Postkort og plakat** - De 4 hovedbudskaber om amning med QR-kode til Den Første Tid
- **Klistermærke:** QR-kode til Den Første Tid (til arbejdscomputer)
- **Tjek Baby:** Skema med barnets trivselstegn.

Du bestiller de gratis materialer via [www.kfsbutik.dk](http://www.kfsbutik.dk).



### Film om amning

- Amning den første tid
- De 4 hovedbudskaber om amning – kom godt fra start.
- Hud mod hud
- En god ammestilling
- Hyppig amning
- Hjælp hinanden
- Fordele ved tilbagelænet ammestilling
- Guide til tilbagelænet ammestilling
- Kryds- og sideliggende ammestilling
- Tvillinge- og klassisk ammestilling
- Babys signaler når det vil til brystet
- Babys tegn på at være mæt
- Babys tegn på at få nok mælk
- Babys sutteteknik
- Sådan bruges en suttebrik
- Sådan gøres en suttebrik ren
- Guide til at give baby mælk på kop
- Kompression af brystet
- Håndudmalkning efter fødslen **(kommer i november)**
- Starte forfra **(kommer i november)**



## Den Første Tid på sigt

### Sprogversioner

- Undertekster til film på flere sprog forventet i sidste kvartal 2025
- Engelsk version forventet i sidste kvartal af 2025

### Forventede emner (vilkårlig rækkefølge)



#### Mor

- Flade/indadvendt brystvorte
- Forsinket mælkedannelse
- Brystoperation
- Delvis amning
- Overproduktion af mælk (donation)

#### Barnet

- Stramt tungebånd
- Suttessvage børn (36-38 uger)
- Tvillinger/flerlinger
- Søvn og gråd i relation til amning
- Gylp og reflux

### Psykologi og støtte

- Solo-forælder
- Netværk og pårørende
- Ammesorg og svære følelser
- Mentalt helbred (fx depression)

### Hjælpemidler

- Håndudmalkning (graviditet/efter fødsel)
- Elektrisk brystpumpe
- Vakuumpopsamler
- Kopmadning

### Flaskeernæring

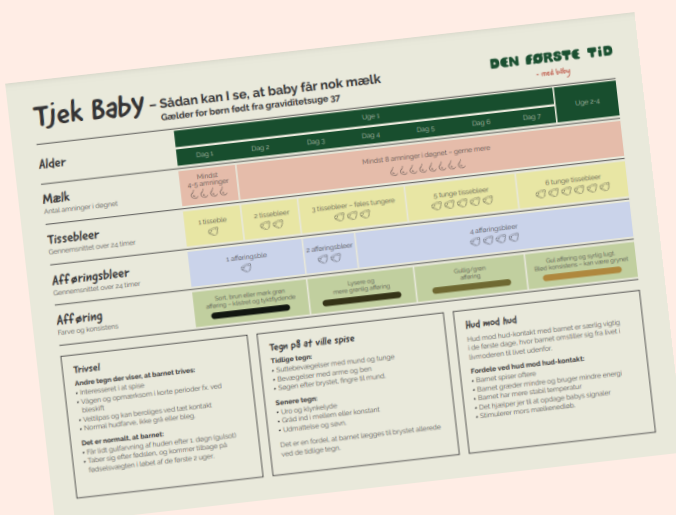
- Tilberedning
- Giv flaske
- Rengøring

### Sundhed og amning

- Medicin
- Kost (veganer, vegetar mv.)
- Rygning og alkohol

### Faser

- Vedligehold af amning
- Amning af større børn
- Tilbage på arbejde
- Langtidsamning
- Udtrapning
- Ammestop
- Overgang til families mad.



## Sundhedspædagogisk tilgang:

- **Viden** – Evidens- og teoribaseret viden og baseret på Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- **Self-efficacy** – styrke forældres tro på egne evner, blandt andet gennem stedfortrædende erfaringer (Én af Banduras 4 kilder).
- **Handlekompetencer** – Understøttes ved at formidle viden, der kan omsættes til praksis, fokus på *hvordan* og ikke kun *hvorfor*.
- **Let tilgængelig information** – inklusion, lavt lixtal, korte tekster samt visuel og lydbaseret formidling

**En stor tak rettes:** Til **Indenrigs- og Sundhedsministeriet** for deres støtte samt til de mange **forældre**, der har haft mod til at dele deres erfaringer og sammen med deres børn har bidraget til film og podcasts-universet. Til **forældre** og **ammevejledere** fra hele landet, som har taget sig tid til at dele viden og indsigter.

**Samt til barselsafdelingerne på Herlev Hospital og Odense Universitetshospital Svendborg Sygehus** for deres imødekommenhed og for at give os mulighed for at filme de første værdifulde dage i nye familiers liv. Til de **sundhedsprofessionelle**, der har formidlet kontakt til gravide og nye forældre. Det fælles engagement og bidrag har været uundværligt.

**Kan du hjælpe?** Har du en familie, der er interesseret i at være med i en film eller podcast, så hører vi meget gerne fra dig. Kontakt specialkonsulent: Christine Halling, [ch@sundkom.dk](mailto:ch@sundkom.dk).

## Få nyheder om Den Første Tid

Kompetencecenter for Amning vil først og fremmest bringe nyheder om Den Første Tid i vores nyhedsbrev ([tilmeld](#)), KfA's hjemmeside og i vores ammenetværk.