

---

# Amming som familieplanlegging i globalt perspektiv

---

ARTIKKEL

BØHLER E

---

## Sammendrag

Den antikonsepsjonelle effekten av amming har vært kjent lenge, men man har manglet detaljert kunnskap om effektens størrelse, varighet, forutsetninger og bakenforliggende mekanismer. Forskning angående systematisk bruk av amming som prevensjonsmetode har gitt ny innsikt.

En konsensusuttalelse fra 1988 konkluderte med at kvinner som utelukkende gir sitt barn morsmelk er beskyttet mot nygraviditet de første seks måneder post partum, hvis ikke menstruasjonen kommer tilbake før den tid. Nyere forskning tyder på at litt tilleggs kost neppe reduserer denne beskyttelsen, og at den også kan vare utover seks måneder. Amming har kontraseptiv effekt også etter avsluttet laktasjonsamenoré, men denne er for usikker til å kunne brukes systematisk i familieplanlegging.

Systematisk bruk av amming som prevensjonsmetode bør inngå som et integrert element i familieplanleggingsprogrammer.

---

Publisert: 20. februar 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.