

Ammestillinger

Her kan du se eksempler på forskellige ammestillinger. De ammestillinger, du oplever der fungerer for dig og din baby, er de rigtige for dig.

Sundhedsplejen 
sætter spor



Hjørring Kommune

1. Tilbagelænet stilling

Læg barnet på din mave, så det ligger med næsen ud for din brystvorte. Læn dig godt tilbage og slap af. I denne stilling får barnet lettere ved at få godt fat og blive liggende. Sørg for, at du selv sidder eller ligger behageligt og har god støtte, så du kan hvile imens. Stillingen udnytter barnets naturlige reflekser til at søge og sutte.



2. Klassisk ammestilling

Her ligger barnet på tværs hen over din mave med hovedet hvilende i din arm. Barnets mave skal vende ind mod din, så barnet ikke behøver dreje hovedet for at få fat. Du kan holde barnet i hånden under amningen – det kan hjælpe med at stimulere barnet til at sutte.



3. Liggende ammestilling

Du kan også amme, mens du ligger ned. Sørg for, at din brystvorte er ud for barnets næse, så barnet løfter hovedet en smule bagover for at tage fat. Brug den frie arm til at støtte barnets ryg.



4. Tvillingestilling

I denne stilling ligger barnet med krop og ben bagud under din arm, mens du støtter barnets hoved med hånden. Stillingen er især god, hvis man ammer tvillinger på samme tid – deraf navnet – men den kan også bruges med ét barn.



5. Krydsstilling

Her ligger barnet på tværs hen over din mave, men du holder barnets hoved i din hånd. Form dit bryst, så barnet kan få en bred 'burger-mund', ligesom når man tager en bid af en burger.

Ammestillinger

