

Kompressions- amning

Hjælper dig med at overføre mere mælk til din baby.

Sundhedsplejen 
sætter spor



Hjørring Kommune

Kompressionsamning - hvad kan det bruges til?

Kompressionsamning kan være en rigtig god hjælp, især når du gerne vil:

- holde mælkeflowet godt i gang – især sidst i amningen,
- sikre, at barnet lettere får fat i den mere fede eftermælk,
- støtte et barn, der har svært ved at sutte, eller som ikke trives så godt,
- tømme brystet bedre, så kroppen får signal om at lave mere mælk.

Sådan bruger du kompressionsamning

1. Placer tommelfingeren ovenpå brystet og de andre fingre under brystet – som en slags blød 'klemme'.
2. Pres forsigtigt sammen i ca. 10 sekunder. Det skal føles som et jævnt tryk uden smerte.
3. Slip langsomt og flyt hånden lidt til et nyt område.
4. Gentag stille og roligt, mens barnet fortsat sutter, og arbejd brystet igennem i et roligt tempo.



Sådan får du mere mælk

