

[AMMESTILLINGER]

Ammestillinger

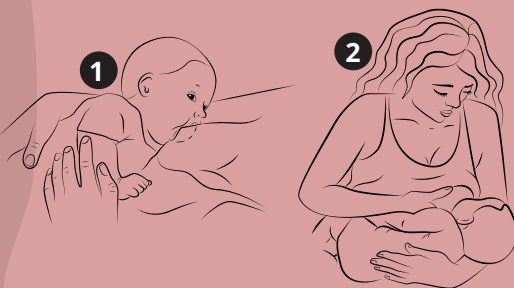
Ingen amnestillinger er mere rigtige end andre,
her er anvist forskellige amnestillinger til inspiration.

Udarbejdet af Sundhedsplejen i december 2023 · Revideret november 2025

Thisted Kommune

1. Tilbagelænet ammestilling

Læg barnet på din mave, placer barnet med næsen ud for din brystvorte. Læn dig tilbage og slap af. Barnet vil nu have let ved at få godt fat om brystet og holde ved. Sørg for at få god støtte til kroppen, så du kan hvile imens. Stillingen understøtter barnets medfødte reflekser til at søge og sutte.



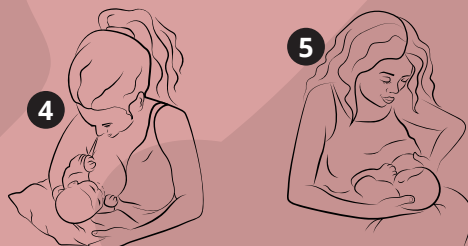
2. Klassisk ammestilling

Barnet ligger på tværs hen over din mave med hovedet hvilende på din arm. Barnets mave vender ind mod din, så det ikke skal dreje hovedet for at få fat om brystet. Hold gerne barnet i hånden under amningen - det kan stimulere barnet til at sutte.



3. Liggende ammestilling

Du kan ligge ned og amme. Sørg for, at brystvorten er lige ud for barnets næse, så det skal bøje hovedet lidt bagover. Støt om barnets ryg med din frie arm.



4. Tvillingestilling

Barnets krop og ben ligger bagud under din arm. Du støtter barnets hoved med din hånd. Denne stilling kan også anvendes, når man ammer tvillinger samtidigt - deraf navnet.

5. Krydsstilling

Barnet ligger på tværs hen over din mave med hovedet hvilende i din hånd. Brystet formes så barnet kan få fat om brystet med "burgermund" (ligesom når man vil tage en bid af en burger).



Ammestillinger, Den første tid