

[TVILLINGEAMNING]

Tvillingeamning

Amning af tvillinger kan virke som en stor opgave, men med de rette teknikker og lidt øvelse kan det blive en både effektiv og hyggelig oplevelse.

Udarbejdet af sundhedsplejen, oktober 2025

Thisted Kommune

Skal børnene ammes – samtidig eller skiftevis?

Begge dele kan fungere:

- Samtidig amning/stereo-amning sparer tid og kan hjælpe med at synkronisere børnenes rytmer samt stimulere mælkeproduktionen bedre.
- Skiftevis amning: giver mulighed for ro og individuel tilpasning, især hvis børnene har forskellige behov

I starten kan det være nemmere at amme én ad gangen, indtil du og babyerne har lært teknikken – og så gå over til samtidig amning. En kombination af disse to metoder kan også være en løsning.

Mor skal støttes i den stilling som fungerer bedst for hende. Det vigtigste er at begge børn får mulighed for at få den mælk de har brug for.

Ammestillinger til tvillinger

Vigtigt at mor sidder godt, inden hun begynder at amme. Vigtigt med god støtte i form af puder, en god stol eller sofa.

1. Dobbelt "tvillingestilling"

- Babyerne ligger under hver sin arm, med deres kroppe og fødder bagud mod din ryg.
- God støtte med ammepute (tvillingepute anbefales).

2. Tilbagelænet ammestilling

- Børnene ligger parallelt henover mors mave. Med god støtte fra puder.
- Kræver hjælp fra partner til god positionering af mor og børn.

3. Kombineret stilling

- Den ene i tvillingestilling, den anden i klassisk ammestilling.
- Giver fleksibilitet, især hvis børnene har forskellige præferencer.

Skal man bytte bryst mellem børnene?

Ja, det anbefales som udgangspunkt at skifte bryst ved hver amning eller dagligt, fordi:

- Det sikrer jævn stimulering af begge bryster
- Børnene får gavn af begge siders flow, hvis det er forskelligt
- Hvis én tvilling er stærkere til at sutte, kan det hjælpe med at stimulere mælkeproduktionen i begge bryster

Men hvis det fungerer at holde fast ved samme bryst til hvert barn, og der ikke er problemer med mælkeproduktionen – så kan det også være okay.

Praktiske tips

- Tvillinge-ammepute er en god investering – giver støtte og frie hænder
- Forbered pladsen med vand, snacks, stofbleer osv. – du kan blive "låst" i længere tid
- Brug hud-mod-hud kontakt og vær opmærksom på sutteteknik for begge børn
- Få støtte fra partner, netværk eller sundhedsplejerske



Tvillingeammestillinger
Den første tid