



Praktiske ammetips

Det viktigste er å holde barnet tett inntil kroppen din, men ikke hold hodet fast. Pass på at munnen til barnet er i høyde med brystknoppene.

Jeg synes det er vondt å sitte foreløpig, men har vanskelig for å slappe av når jeg ligger og ammer.

Du må ligge støtt og godt. Legg deg helt over på siden og bøy iallfall ett av knærne så du ligger stødig. Prøv å få skulderen helt ned på madrassen og legg heller to puter under hodet ditt. Har du store bryst kan du bøye deg litt frem og gi av det øverste brystet.

Hvordan skal jeg sitte når jeg ammer?

Pass på å ha støtte for armen som holder barnet. Du kan sitte i en stol med armlene eller bygge opp med puter. Noen liker å bruke en skammel så lårene kommer opp og du kan støtte deg mot dem, eller sitte i skredderstilling. Bøy deg litt frem. Det viktigste er at ikke du blir sittende med spente skuldre og armer og holde barnet oppe.

Jeg er redd for at ungen min ikke får puste, det virker som om nesen blir helt begravet i brystet.

Når du trekker den lille kroppen tett inntil deg blir hodet oftest bøyd litt bakover. Da blir som regel nesen fri til å puste uten at du behøver å holde brystet unna med fingrene. Husk, det trengs bare 1 mm pusterom. Samtidig kommer haken hans inntil brystet ditt og støtter munnens

melkebevegelser, når hodet bøyes litt bakover.

Mange ganger tar barnet bare tak ytterst i brystknoppene og jeg synes ammingen er veldig ubehagelig.

Barnet bør gape skikkelig før det får brystet i munnen. Som regel gaper det så snart brystknoppene berører leppene. Da trekker du barnet godt inntil og dytter mest mulig bryst inn i munnen, samtidig som du sikter brystknoppene litt opp mot ganen der sugerefleksjonen utløses.

Jeg har hørt at barnet bare må suge noen minutter i begynnelsen?

Nei, det er feil. Da får ikke den fine utdrivingsrefleksjonen tid til å virke, den som gjør at melken drypper ut av seg selv etter en stund. Brystet får heller ikke god stimulering til å lage melk. Men kjenn etter, amming skal ikke gjøre vondt.

Hvor lang tid skal barnet få suge?

Så sant barnet er hektet godt på brystet bør det få suge til det slipper selv, helt fra det er nyfødt. Ofte vil det suge energisk i begynnelsen og så etterhvert langsommere og med små pauser.

Skal jeg gi av ett eller av begge bryst til hvert måltid?

Igjen: La barnet bestemme. Et glupsultent barn vil slippe det første brystet så snart det begynner å bli tomt og skrike etter et nytt fullt bryst. En som derimot er ganske mett etter å ha tømt det første brystet vil fornøyd fortsette å kosesuge på det, og ville bli overfylt i magen dersom det skulle gå løs på bryst nummer to. Uansett ett eller to bryst pr. måltid bør barnet få ligge og småsuge på slutten av måltidet. Oftest kommer den feteste melken nettopp når barnet ligger og suger på et tilsynelatende tomt bryst.

Er det noe vits i å la barnet rape?

Ja, ofte er det det. Prøv deg frem med ditt barn. Hvis barnet virker urolig etter en stund, eller før du skifter over til bryst nummer to kan du holde barnet opp mot skulderen din og klappe det forsiktig på ryggen. Ellers så kan du gjøre det når barnet er ferdig med å suge.

Hvor mange ganger i døgnet skal barnet få die?

Igjen er det lurt å la barnet bestemme selv. I løpet av den første uken vil mange barn die oftere og oftere, f.eks. mellom 10 og 15 ganger i døgnet. Etterhvert blir det lengre avstand mellom måltidene, og de fleste innstiller seg etter noen uker på mat med noen timers mellomrom om dagen og sjeldnere om natten. Og husk, det er ikke nødvendig med fullt stell hver gang barnet får en melkeskvett.

Foto: © iStockphoto.com/najjin