



# Sådan ammer du med suttebrik

## SÅDAN GØR DU

Følg denne vejledning, når du skal amme med suttebrik:

- Massér brystet blidt.
- Udnyt eventuelt tyngdekraften ved at læne dig forover.
- Brug eventuelt varme klude, før du placerer suttebrikken på brystet, så du får gang i nedløbsrefleksen.
- Vend vrangen ud på suttebrikken, og placér den, så brystvorten er i centrum af suttebrikken.
- Massér mælk ned i suttebrikken. Det kan hjælpe barnet til at få begyndt med at sutte.
- Vær opmærksom på, at barnet får godt fat om brystet.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Når du bruger suttebrik, kan det have følgende konsekvenser, som du skal være opmærksom på:

- Barnet skal bruge længere tid ved brystet for at få mælk nok.
- Brystet stimuleres mindre, og det kan medføre, at du producerer mindre mælk. Barnet har derfor behov for hyppigere måltider.
- Nogle børn har ikke kræfter til at sutte.

Det er desuden vigtigt, at du holder øje med:

- at barnet synker under amningen, og at der er mælk i spidsen af suttebrikken, når barnet slipper sit tag
- at barnet har 4-6 lyse vandladninger i døgnet
- at barnet spiser mindst 6-8 måltider i døgnet
- at barnet trives og virker veltilpas det meste af tiden.

## SÅDAN AMMER DU UDEN SUTTEBRIK

Det kræver tålmodighed at amme og skal ske, når du og dit barn er parat til det.

- Lad barnet ligge "hud mod hud" på din mave eller ved dit bryst i så lang tid, det er nødvendigt, indtil barnet viser interesse for brystet. Der kan gå fra minutter til timer, før det lykkes barnet at få fat om brystet.
- Forsøg at byde barnet brystet, før det vågner helt op efter at have sovet.
- Lad barnet sutte sig veltilpas, men ikke mæt ved brystet med suttebrikken på i cirka 10 minutter. Fjern derefter suttebrikken, og forsøg at amme uden.

## SÅDAN RENGØR DU SUTTEBRIKKER

Det er vigtigt at have god hygiejne, når du rengør suttebrikken. Følg denne procedure:

- Skyl suttebrikken under rindende koldt vand.
- Gnid suttebrikken med salt for at fjerne mælkerester.
- Vask og skyl igen under rindende, koldt vand.
- Lad suttebrikken koge 3-5 minutter i en gryde eller i en mikroovn.
- Hæld vandet fra, og opbevar sutten tørt i en lukket beholder.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

På vores hjemmeside har vi samlet henvisninger til de pjecer, du får brug for, når du kommer hjem efter fødslen. Du finder dem på følgende Link:

[rn.dk/info-til-gravide-thisted](http://rn.dk/info-til-gravide-thisted).

Fortsættes...



**Kontakt**

**Afsnit for Graviditet, Fødsel og Barsel**

**Barselsgangen**  
Tlf. 97 65 05 65