

# Amningsstrategi för Region Uppsala

## Innehåll

Amningsstrategi för Region Uppsala.....	1
Innehåll .....	1
Handlingsplan för all personal i vårdkedjan som möter blivande och nyblivna föräldrar och deras barn.....	1
Att skydda, stödja och främja amning .....	2
All personal ska samarbeta i vårdkedjan och ge enhetliga råd.....	3
Barnmorskemottagningens personal.....	3
Obstetrik- och neonatalvårdens personal.....	3
Barnets 9 instinktiva stadier för att själv ta bröstet .....	4
Om barnet behöver vård på neonatalavdelning.....	4
Barnhälsovårdens personal.....	4
Pediatrikens och Barnkirurgins personal .....	5
Referenser.....	5
Dokumenthistorik.....	6

## Handlingsplan för all personal i vårdkedjan som möter blivande och nyblivna föräldrar och deras barn

Amning ger inte bara näring - genom amning utvecklar barnet och dess mamma en relation som för dem innebär mycket mer än mat. Initiering av amning kan vara en känslig process som påverkas av många omständigheter. Amningen har flera fördelar både för mamman och barnet. Studier har visat att ammande mammor har minskad risk att utveckla benskörhet, högt blodtryck, bröstcancer och cancer i äggstockarna. Bröstmjölksuppfödda barn har ett högre IQ, en minskad risk för infektioner och att senare i livet utveckla diabetes och fetma.

# Att skydda, stödja och främja amning

## De tio stegen som främjar amning

Grundläggande principer och rutiner:

- 1a. Följa den internationella koden om marknadsföring av bröstmjölk ersättning och relevanta resolutioner från Världshälsoförsamlingen (WHA).
- 1b. Ha ett skriftligt handlingsprogram för spädbarnsnutrition som regelbundet förmedlas till personal och föräldrar.
- 1c. Etablera system för kontinuerlig uppföljning och datahantering.
2. Säkerställa att personalen har kunskap och kompetens samt färdigheter för att främja och stödja amning.

Verksamhetsnära åtgärder:

3. Föra en dialog med gravida och deras familjer om hur amning går till samt dess fördelar och betydelse.
4. Främja omedelbar och oavbruten hud-mot-hudkontakt och stödja mödrar att initiera amning genom att följa barnets signaler att söka sig till bröstet efter födseln.
5. Stödja mödrar att initiera och upprätthålla amning och att hantera vanliga svårigheter.
6. Enbart ge bröstmjolk till nyfödda såvida det inte finns medicinska indikationer för annat.
7. Möjliggöra samvård så att föräldrar och deras spädbarn kan vara tillsammans dygnet runt.
8. Stödja föräldrar att känna igen och svara på spädbarnets amningssignaler.
9. Samtala med föräldrar om användning av nappflaska och napp.
10. Verka för att föräldrar och deras spädbarn får tillgång till kontinuerligt stöd och omvårdnad i samband med och efter hemgång.

All personal som möter blivande föräldrar och ammande mammor ska ha aktuell kunskap om amning och bröstmjolk så att den undervisning, hjälp och stöd som ges grundas på vetenskap och beprövad erfarenhet, inte på eget tyckande.

Detta uppnås genom följande:

- Att riktlinjer upprättas samt implementeras i respektive verksamheter.
- Att personalen har goda kunskaper om amning, att amningsutbildning för all personal genomförs regelbundet.
- Att varje verksamhet har en eller flera resurspersoner med särskilt ansvar och fördjupad kunskap om amning, gärna med amningsutbildning på universitetsnivå.

# All personal ska samarbeta i vårdkedjan och ge enhetliga råd

Detta uppnås genom följande:

- Att regelbundet träffas inom vårdkedjan för att ge varandra återkoppling på verksamheten och diskutera gemensamma frågor.
- Att anordna regelbundna möten om amningsfrågor på varje enhet.
- Att informera mamman om vart hon kan vända sig med sina amningsfrågor.

## Barnmorskemottagningens personal

Ansvarar för [Amningsförberedelser, RegionUppsala.se \(pdf\)](#).

- Att bidra till en positiv inställning till amning.
- Att informera om hudnära vård och amning.
- Att informera om det nyfödda barnets signaler vid amning.
- Att involvera och betona partners betydelse.
- Att diskutera kring och dokumentera kvinnans tidigare amningserfarenhet, förväntningar och önskemål på amning i patientjournalen.  
[https://ltuppsala.sharepoint.com/sites/DocPlusSTYR/Publicerade/Internutökad/Amningsförberedelser i mödrahälsovården Uppsala län.pdf](https://ltuppsala.sharepoint.com/sites/DocPlusSTYR/Publicerade/Internutökad/Amningsförberedelser%20i%20mödrahälsovården%20Uppsala%20län.pdf)

## Obstetrik- och neonatalvårdens personal

Ansvarar för [Amning, RegionUppsala.se \(pdf\)](#).

- Att stödja hud-mot-hudvård och undvika separation mellan mor och barn.
- Att skapa de bästa förutsättningarna för tidig amning inom två timmar.
- Att göra föräldrarna uppmärksamma på barnets signaler samt hur de kan tolka dessa.
- Att stödja mamman att amma när barnet vill suga eller på annat sätt stimulera till tidig bröstmjölksproduktion.
- Att utföra amningsobservationer och dokumentera i journalen.
- Att vid behov underlätta för mamman att upprätthålla sin mjölkproduktion.
- Att vid behov ge individuellt anpassade amningsråd.

Forskning visar att första timmarna efter förlossningen är viktiga för amningen och för barnets och föräldrarnas välbefinnande. Genom att låta barnet ligga oavbrutet och säkert

hud-mot-hud med mamman och få gå igenom sina nio instinktiva stadier för att själv ta bröstet när det är redo kan underlätta hela amningsprocessen.

## Barnets 9 instinktiva stadier för att själv ta bröstet

- Födelseskrik.
- Avslappning. Barnet vilar efter födelsen och har vanligen inga mun- eller handrörelser.
- Uppvakning. Barnet börjar göra små rörelser med huvudet och axlar, börjar blinka och öppnar så småningom ögonen.
- Aktivitet. Barnet gör slick- och munrörelser samtidigt som sökrörelserna tilltar.
- Kryp- eller glidrörelser. Barnet försöker närma sig bröstet med korta kryprörelser eller gör glidande rörelser, ofta baklänges.
- Vila. Barnet vilar mellan perioder av aktivitet.
- Tillvänjning. Barnet bekantar sig med bröstet genom att slicka på bröstvårtan och röra vid bröstet, samtidigt som barnet masserar bröstet. Denna fas kan upplevas som långvarig. Förmedla till mamman och föräldrarna att tillvänjningen måste få ta den tid den tar.
- Amning. Barnet börjar suga.
- Sömn. Barnet somnar efter att ha tillfredsställt sitt naturliga behov av att amma.

## Om barnet behöver vård på neonatalavdelning

All personal ansvarar för följande:

- Uppmuntra tidig, kontinuerlig hud-mot-hudkontakt utan onödiga begränsningar och erbjuda mammor och föräldrar att vara tillsammans med sitt barn dygnet runt.
- Tillämpa barn- och familjecentrerad vård.
- Informera om råmjölkens och bröstmjölkens betydelse för barnet, samt hur man initierar mjölkproduktionen.
- Uppmuntra till tidig stimulering av bröstet för hand eller med bröstpump.

## Barnhälsovårdens personal

Ansvarar för följande:

- Att, vid behov, utföra amningsobservationer och dokumentera i BVC- journalen.

- Att följa upp föräldrarnas behov av kunskap och stöd genom amningens alla skeden.
- Att bidra till att mamman motiveras att amma exklusivt i sex månader och sedan introducera annan mat under bröstmjölkskydd. Bröstmjölken utgör en del av kosten under hela första levnadsåret eller så länge mamma och barn önskar.
- Att ge stöd till föräldrarna att trappa ut ersättning då önskan om helamning finns.

## Pediatrikens och Barnkirurgins personal

Ansvarar för följande:

- Att inte separera ett ammande barn ifrån sin mamma - de ska bo tillsammans, dygnet runt även under sjukhusvård.
- Att hjälpa mamman upprätthålla sin mjölkproduktion om barnet inte kan eller får amma.
- Att underlätta fortsatt amning när barnet är sjukt.

## Referenser

- McFadden A, Gavine A, Renfrew MJ, Wade A, Buchanan P, Taylor JL, Veitch E, Rennie AM, Crowther SA, Neiman S, MacGillivray S. [Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies, onlinelibrary.com \(pdf\)](#). Cochrane Database Syst Rev. 2017 Feb 28;2:CD001141.
- Moore ER, Bergman N, Anderson GC, Medley N. [Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants, onlinelibrary.com \(pdf\)](#) Cochrane Database Syst Rev. 2016 Nov 25;11:CD003519.
- Nyqvist KH, Häggkvist AP, Hansen MN, Kylberg E, Frandsen AL, Maastrup R, Ezeonodo A, Hannula L, Haiek LN; Baby-Friendly Hospital Initiative Expert Group. [Expansion of the baby-friendly hospital initiative ten steps to successful breastfeeding into neonatal intensive care: expert group recommendations, Journals.sagepub.com \(pdf\)](#) J Hum Lact. 2013 Aug;29(3):300-9.
- [Amning, Socialstyrelsen.se](#)
- [Socialstyrelsens föreskrift: SOSFS 2008:33, Socialstyrelsen.se](#)
- [Breastfeeding, who.int](#)
- Widström A-M, Lilja G, Aaltomaa-Michalias P, Dahlöf A, Lintula M, Nissen E. [Newborn behavior to locate the breast when skin to skin: a possible method for enabling early self-regulation, Onlinelibrary.wiley.com \(pdf\)](#). Acta Paediatr. 2011; 100, 79-85.

- Widström AM, Brimdyr K, Svensson K, Cadwell K, Nissen E. [Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice, Onlinelibrary.wiley.com \(pdf\)](#). Acta Paediatr. 2019 Feb 14. doi: 10.1111/apa.14754

## Dokumenthistorik

Författare:

Maria Göransson och Ylva Thernström Blomqvist.

Granskare:

Maria Göransson och Eva-Lotta Funkquist.

Datum:

2023-01-31: Socialstyrelsens tio steg som främjar amning är uppdaterade.

2023-05-26: Tillgänglighetsanpassat av Lovisa Sjöberg och Annelie Sköld.