

# Amningsstrategi för Region Uppsala

## Innehåll

Handlingsplan för all personal i vårdkedjan som möter blivande och nyblivna föräldrar och deras barn .....	2
Att skydda, stödja och främja amning.....	2
All personal som möter blivande föräldrar och ammande mammor ska ha aktuell kunskap om amning och bröstmjölk så att den undervisning, hjälp och stöd som ges grundas på vetenskap och beprövad erfarenhet, inte på eget tyckande .....	2
All personal ska samarbeta i vårdkedjan och ge enhetliga råd .....	2
Mödrahälsovårdens personal .....	3
Obstetrik- och neonatalvårdens personal .....	3
Barnhälsovårdens personal .....	4
Pediatrikens och Barnkirurgins personal.....	4
Amningsstrategin baseras på.....	4

# 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 benskorhet, 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 till lyckad amning, utformade av WHO, utgör basen för en amningsvänlig vårdkedja

1. Följa ett handlingsprogram för amning som all personal är medveten om.
2. Ha de kunskaper och färdigheter som behövs för att följa handlingsprogrammet.
3. Informera alla blivande mammor/föräldrar om fördelarna med att amma och hur man kommer igång med och upprätthåller amningen.
4. Låta barnet så snart som möjligt efter förlossningen ligga hud mot hud hos mamman under en till två timmar. Se till att barnet har fria luftvägar och mår bra. Uppmuntra mamman/föräldrarna att lägga märke till när barnet är redo att bli ammat och erbjuda hjälp om det behövs.
5. Visa mammorna hur de kan amma och hålla igång mjölkproduktionen, även om de måste vara åtskilda från sina barn.
6. Inte ge nyfödda barn annan föda än bröstmjolk, såvida det inte är medicinskt motiverat.
7. Ha samvård, det vill säga låt mammor/föräldrar och nyfödda barn vara tillsammans dygnet runt.
8. Uppmuntra mamman att amma så ofta barnet vill.
9. Informera mammor/föräldrar om att de vid amningsproblem kan undvika att ge barn sug- och dinapp under första en till två levnadsveckorna för att underlätta att amningen ska komma igång.
10. Uppmuntra att det bildas stödgrupper för amning. Informera mammor/ föräldrar när de skrivs ut från sjukhuset om möjligheten att få stöd och hjälp vid amningsmottagningar och BVC.

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

- 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

- 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

## Mödrahälsovårdens personal

### Ansvarar för

- 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://lt uppsala.sharepoint.com/sites/DocPlusSTYR/Publicerade/Intern utökad/Amningsförberedelser i mödrahälsovården Uppsala län.pdf>

## Obstetrik- och neonatalvårdens personal

### Ansvarar för

- 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

1. Födelseskrik
2. Avslappning. Barnet vilar efter födelsen och har vanligen inga mun- eller handrörelser.
3. Uppvakning. Barnet börjar göra små rörelser med huvudet och axlar, börjar blinka och öppnar så småningom ögonen.
4. Aktivitet. Barnet gör slick- och munrörelser samtidigt som sökrörelserna tilltar.
5. Kryp- eller glidrörelser. Barnet försöker närma sig bröstet med korta kryprörelser eller gör glidande rörelser, ofta baklänges.
6. Vila. Barnet vilar mellan perioder av aktivitet.
7. 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/föräldrarna att tillvänjningen måste få ta den tid den tar.
8. Amning. Barnet börjar suga.
9. Sömn. Barnet somnar efter att ha tillfredsställt sitt naturliga behov av att amma

### Om barnet behöver vård på neonatalavdelning ansvarar all personal för att

- uppmuntra tidig, kontinuerlig hud-mot-hudkontakt utan onödiga begränsningar och erbjuda mammor/föräldrar att vara tillsammans med sitt barn dygnet runt
- tillämpa barn- och familjecentrerad vård
- informera om råmjölkens och bröstmjölks betydelse för barnet, samt hur man initierar mjölkproduktionen

- uppmuntra till tidig stimulering av bröstet för hand eller med bröstpump

## Barnhälsovårdens personal

### Ansvarar för

- 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 bröstmjolksskydd. 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

### Ansvara för

- 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/får amma
- att underlätta fortsatt amning när barnet är sjukt

## Amningsstrategin baseras på

- 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](#). 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](#). 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](#). J Hum Lact. 2013 Aug;29(3):300-9.
- [Socialstyrelsen om Amning](#)
- [Socialstyrelsens föreskrift: SOSFS 2008:33](#)
- [World Health Organization \(WHO\). Geneva. Om amning](#)
- 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](#). 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](#). Acta Paediatr. 2019 Feb 14. doi: 10.1111/apa.14754