

# Tio steg som främjar amning

baserat på WHO:s *Ten steps to successful  
breastfeeding* (revised 2018)



# Förord

Ten steps to successful breastfeeding, publicerades första gången 1989 i en gemensam rekommendation utgiven av Unicef och WHO (1). De tio stegen sammanfattar principer och rutiner för att främja amning. Rekommendationen riktar sig till mödrhälsovård, förlossningsvård, BB-vård och barnhälsovård. Den svenska versionen, Tio steg som främjar amning (2), har nu uppdaterats utifrån WHO:s senaste version av Ten steps to successful breast-feeding (3). Arbetet har genomförts inom ramen för den nationella samordningen av amningsfrågor, som leds av Livsmedelsverket och där Folkhälsomyndigheten, Konsumentverket och Socialstyrelsen ingår.

Kärnan i de tio stegen är fortfarande densamma som i versionen från 1989, nämligen att skydda, främja och stödja amning. I den nya versionen<sup>1</sup> har de två första stegen placerats under rubriken ”Grundläggande principer och rutiner”. Detta har gjorts för att tydliggöra att det krävs rutiner på strategisk ledningsnivå för att främja amning. De övriga åtta stegen har samlats under rubriken ”Verksamhetsnära åtgärder” och är tänkt att fungera som stöd för den vårdpersonal som möter och vårdar nyblivna mödrar<sup>2</sup> och spädbarn.

WHO och UNICEF har lanserat Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) för att underlätta implementering av Tio steg som främjar amning (5,6). WHO har uppmanat alla som tillhandahåller mödravård och förlossningsvård att tillämpa de tio stegen. Det finns starka belägg för att införandet av de tio stegen förbättrar amning genom att amningsfrekvensen ökar, fler ammar direkt efter förlossningen, fler helammar och ammar under en längre tid. En systematisk genomgång visar tydligt att efterlevnaden av de tio stegen påverkar amningsstart omedelbart efter förlossningen, om barnet endast ammas och hur länge amningen varar (7).

I denna version har vi valt att inkludera WHO:s tabell som presenterar en förklaring till hur de tio stegen som främjar amning kan implementeras i hälso- och sjukvård och varför det är viktigt (tabell 1).

Arbetet har genomförts av utredarna Inga-Maj Andersson och Lena Martin. Närmaste ansvarig chef har varit Anders Fejer. Synpunkter har inhämtats från forskare och professionsföreträdare samt från Socialstyrelsens vetenskapliga råd, Margareta Larsson och Johan Ludvigsson. SBU:s upplysningstjänst har bidragit med en strukturerad granskning av vetenskaplig litteratur (8,9).

Olivia Wigzell  
Socialstyrelsen

Annica Sohlström  
Livsmedelsverket

Johan Carlson  
Folkhälsomyndigheten

Cecilia Tisell  
Konsumentverket

<sup>1</sup> Strävan har varit att denna version ska överensstämma med WHO:s originalversion från 2018. Gällande skrivningen om risk för plötslig spädbarnsdöd, som finns med i den svenska versionen från 2014, hänvisas till *Minska risken för plötslig spädbarnsdöd. En vägledning för hälso- och sjukvårdspersonal* (4)

<sup>2</sup> Begreppen moder och kvinna används genomgående i dokumentet, med detta avses även personer som inte identifierar sig som moder och kvinna.

# Tio steg 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-hud kontakt 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.

## Tabell 1. Vägledning i hur tio steg som främjar amning kan implementeras

Grundläggande rutiner och principer	Hälso- och sjukvårdens stödjer mödrar och främjar amning genom att	Därför att
1. Vårdgivarens rutiner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inte uppmantra till användning av modersmjölksersättning och nappflaskor</li> <li>• ange amning som förstahandsval</li> <li>• följa upp amningsstödet</li> </ul>	Rutinerna säkerställer att alla föräldrar och spädbarn erhåller bästa vård
2. Personalens kompetens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utbilda personal som stödjer modern att amma</li> <li>• utvärdera personalens kunskaper och färdigheter</li> </ul>	Personal med god kompetens erbjuder bästa stöd för amning
Verksamhetsnära åtgärder	Hälso- och sjukvårdens stödjer mödrar och främjar amning genom att	Därför att
3. Vård under graviditet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samtala med de blivande föräldrarna om värdet av bröstmjolk och amning för mödrar och spädbarn</li> <li>• förbereda modern för att amma sitt barn</li> </ul>	De flesta kvinnor som fött barn kan amma med rätt stöd
4. Vård direkt efter födseln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uppmantra säker och oavbruten hud-mot-hudkontakt direkt efter födseln</li> <li>• uppmantra att barnet själv får söka sig till bröstet och ta tag</li> </ul>	Hud mot hud stimulerar barnets rooting-reflex och hjälper amningen att komma igång
5. Stödja till amning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utvärdera om barnet suger kraftfullt och rytmiskt med stort tag om bröstet</li> <li>• stödja modern att övervinna vanliga amningssvårigheter</li> </ul>	Amning är naturligt, men de flesta mödrar behöver stöd i början
6. Tillägg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• endast ge bröstmjolk om det inte finns medicinska skäl till annat</li> <li>• prioritera bröstmjolk från donatorer när tillägg behövs</li> <li>• informera om hur tillägg till bröstmjolk ges på ett amningsfrämjande sätt</li> </ul>	Att ge tillägg på BB kan påverka amningen och den egna mjölkproduktionen negativt
7. Samvård	<ul style="list-style-type: none"> <li>• låta föräldrar och spädbarn vara tillsammans dygnet runt</li> <li>• se till att föräldrar till sjuka barn ges möjlighet att vara nära barnet</li> </ul>	Föräldrar och närstående behöver känna igen och besvara barnets signaler att det vill ammas
8. Amning vid behov	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hjälpa föräldrar att förstå när barnet vill ammas</li> <li>• stödja till amning så ofta som barnet visar signaler på att vilja amma</li> </ul>	Att amma när barnet vill är till fördel för både mor och barn
9. Nappflaskor och nappar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samtala om användning av nappflaskor och napp</li> </ul>	Nappanvändning kan försvåra förståelsen för barnets signaler till amning
10. Utskrivning och överrapportering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• säkerställa en vårdkedja mellan slutet och öppen vård</li> <li>• informera om vart föräldrar kan vända sig för fortsatt stöd</li> </ul>	Etablering av amning tar tid.

Källa: Unicef & World Health Organization, WHO. Implementation guidance Protecting, promoting and supporting Breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-Friendly Hospital Initiative (6).

# Referenser

1. World Health Organization, 1989. Protecting, promoting and supporting breast-feeding: the special role of maternity services. A joint WHO/UNICEF statement. Geneva: World Health Organization; ISBN: 92 4 156130 0 Hämtad 2021-09-17 från <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/39679/9241561300.pdf;jsessionid=17F13A-55447BC10C6B29AF7CC7E6B76A?sequence=1>
2. Tio steg som främjar amning. Socialstyrelsen; 2014.
3. World Health Organization Ten steps to successful breastfeeding. World Health Organization WHO; 2018 Hämtad 2021-09-17 från <https://www.who.int/nutrition/bfhi/ten-steps/en/>
4. Minska risken för plötslig spädbarnsdöd En vägledning för hälso- och sjukvård. Socialstyrelsen; 2014 Hämtad 2021-09-17 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2014-3-3.pdf>
5. World Health Organisation. Evidence for the ten steps to successful breastfeeding. Geneva: World Health Organization; 1998. Hämtad 2021-09-29 från Evidence for the ten steps to successful breastfeeding (who.int)
6. World Health Organization & United Nations Children's Fund. Protecting, promoting, and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-friendly Hospital Initiative 2018 - Implementation guidance. Hämtad 2021-09-17 från <https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi-implementation-2018.pdf>
7. Pérez-Escamilla R, Matinez, JL, Segura-Pérez S. Impact of the Baby-friendly hospital initiative on breastfeeding and child health outcomes: a systematic review. Maternal & Child Nutrition 2016;12:402-17
8. BU. Påverkan på amning av tidig nappanvändning (SBU); 2021. SBU:s upplysningstjänst. Hämtad 2021-09-17 från Påverkan på amning av tidig nappanvändning (sbu.se)
9. SBU. Napp mot plötslig spädbarnsdöd (SBU); 2021. SBU:s upplysningstjänst. Hämtad 2021-09-17 från Napp mot plötslig spädbarnsdöd (sbu.se)

