



WHO:s 10 steg till lyckad amning

1. Ha en skriven amningsstrategi/handlingsplan som rutinmässigt delges all hälsovårdspersonal.
2. Undervisa all berörd personal i nödvändig kunskap för att genomföra denna handlingsplan.
3. Informera alla gravida och nyblivna mammor om fördelarna med amning och hur man upprätthåller amning.
4. Uppmuntra och stödja mammor att börja amma sitt nyfödda barn vid barnets första vakenhetsperiod, vilket vanligen sker inom två timmar.
5. Visa mammor hur de ska amma och upprätthålla amningen även om de måste vara åtskilda från sina barn.
6. Nyfödda barn ska ej ges mat eller dryck utöver bröstmjök såvida det inte är medicinskt indikerat.
7. Praktisera samvård - tillåt mammor och barn att vistas tillsammans dygnet runt.
8. Uppmuntra till fri amning.
9. Ej ge nyfödda ammade barn nappflaska eller tröstnapp.
10. Uppmuntra bildandet av stödgrupper för amning och hänvisa till dessa vid utskrivning från sjukhuset.

