



Fråga din
barnmorska eller
BVC-sjuksköterska
om du vill
veta mer!

Lär dig om amning

Ett digitalt stöd-och behandlingsprogram om
amning för blivande och nyblivna föräldrar på 1177.

Det här finns med i **Lär dig om amning:**

Kapitel	Exempel på innehåll
1. Amningsförberedelse under graviditet	Spädbarnsbeteende Mjölkbildning kräver frekvent bröststimulans Avslappningsövningar
2. Amning – hur fungerar det?	Barnet behöver ett stort tag om bröstet Barnets amningssignaler Hud mot hud med barnet
3. En bra amningsstart	Om spädbarnets närhetsbehov Bra stöd främjar amningen 12 råd för att öka mjölmängden
4. Amning de första dagarna	Amning de första dagarna, från de nio stadierna till att mjölmängden ökar Förväntad viktnedgång och viktuppgång Barnets kiss och bajs
5. Amning i praktiken	Amningspositioner Aktiv amning Ett eller två bröst vid varje amning?
6. Handgrepp och förvaring av bröstmjolk	Fyra handgrepp du kan ha hjälp av Hantera och förvara bröstmjolk
7. Delamning, pumpning och flaska	Tillmatning Från delamning till helamning Följ barnets takt när du flaskmatar
8. Omgivningens betydelse för amningen	Omgivningens stöd Pappas/partners roll
9. Mer om amning	Vanliga frågor och svar Nattamning och samsovning Smakportioner och smakprov Efter halvåret – en ny fas i amningen
10. Om amning från A-Ö	Läs mer om; Amningsnapp, Barn som biter, Kvällsgråt, Mjolkstas, Mjolkstockning och Tandhälsa bland annat
11. Fakta och rekommendationer	Hälsofördelar med amning Om livsmedel, alkohol, tobak och läkemedel Amning och födoämnesallergi
12. Avslutning, litteratur och länkar	Litteratur och länkar