



Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring

Gry Hay,
HelseDirektoratet

<https://helseDirektoratet.no/retningslinjer/spedbarnsernering>

Foto: Ole Walter Jacobsen



Departementene

Handlingsplan

Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021)

Sunt kosthold, måltids glede og god helse for alle!



Amming første leveår

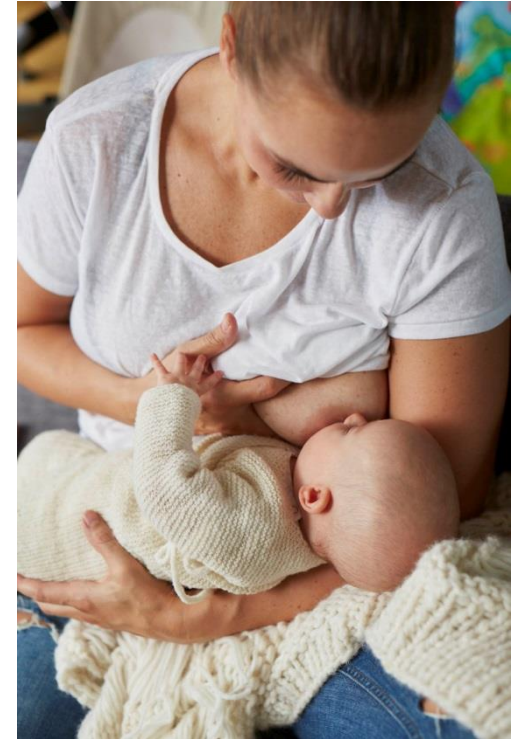
35% → 50%

Fullamming de første 6 månedene

17% → 25%

Helsefordeler av morsmelk

- Den beste maten for spedbarn
- Gunstig for utviklingen av barnets immunforsvar og hjerne
- Reduserer risikoen for infeksjoner, overvekt og diabetes
- Amming minsker mors risiko for brystkreft og trolig risikoen for eggstokk-kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes.



Bakgrunn

Fullammingsanbefalingen utfordret mht:

- Miljøgifter
- Allergi/ atopisk sykdom
- Cøliaki
- Spiseutvikling/smaksaksept
- Nevrologiske problemer knyttet til B12-mangel
- Relevans i land som Norge
- Gjennomførbarhet, press på mødre, tradisjon.



Arbeidsgruppe

- **Gry Hay** (leder), Helsedirektoratet
- **Lene Frost Andersen**, Universitet i Oslo
- **Anne Bærug**, Nasjonal kompetansetjenete for amming
- **Morten Grønn**, Akershus universitetssykehus
- **Janne A. Kvammen**, Barneklubnikken, Oslo universitetssykehus
- **Britt Lande**, Helsedirektoratet
- **Vibeke Landaas**, Barneklubnikken, Oslo universitetssykehus
- **Kari Løvendahl Mogstad**, Norsk forening for allmennmedisin
- **Bente Nilsson**, Landsgruppen av helsesøstre, NSF
- **Anne Sigstad**, Ammehjelpen
- **Erling Tjora**, Norsk barnelegeforening
- **Liv Elin Torheim**, Høgskolen i Oslo og Akershus
- **Nina C. Øverby**, Universitet i Agder.

Helsedirektoratet.no

Nasjonal faglig retningslinje

Sikker | <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/spedbarnsernæring>

Apper | <http://intranett.helse.no> | Forsiden - VG | Pregnancy Plus | NICE

Helsedirektoratet | Alt innhold | Søk i alt innhold | OM OSS | ENGLISH

Helsedirektoratet.no < Nasjonale faglige retningslinjer < Spedbarnsernæring

Spedbarnsernæring

Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring

Innholdsfortegnelse

Sist oppdatert: **06.03.2017** | IS-nummer: | OM RETNINGSLINJEN | SKRIV UT RETNINGSLINJEN

Søk i retningslinjen

- Anbefalinger for morsmelk, morsmelkerstatning og introduksjon av mat >
- Anbefalinger for tilførsel av energi og næringsstoffer til spedbarn 6-11 måneder >

Windows taskbar: NO, 14:02, 28.03.2017

Hefte for foreldre

- «Mat og måltider for spedbarn»
- Tilgjengelig fra [Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)





12/12/2017

10

Anbefaling 1.

Råd om morsmelk og annen mat må tilpasses hvert barn og hver mor



Anbefaling 2.

Morsmelk er den beste maten for spedbarnet, og barnet kan trygt få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin, dersom barn og mor trives med det.



Anbefaling 3.

Dersom det er behov for annen mat enn morsmelk, er morsmelkerstatning det eneste alternativet de fire første månedene.



Anbefaling 4.

Delvis amming er bra for barn og mor.



Anbefaling 5.

Dersom det er behov for mer mat enn morsmelk etter at barnet er fylt fire måneder, bør fast føde introduseres.



Når er barnet klart for fast føde?

Tegn på at barnet kan trenge mer mat før seks måneder:

- utilstrekkelig vektøkning eller vekst
- barnet virker sultent selv etter hyppige brystmåltider dag og natt
- barnet viser tydelig interesse for annen mat

Tegn på at barnet er modent for å håndtere fast føde:

- god hodekontroll
- kan sitte og bøye seg fram
- kan gi signal om at det er mett, for eksempel ved å snu hodet vekk
- kan gripe mat og forsøke å føre den til munnen.

Anbefaling 6.

Når barnet er seks måneder gammelt, bør det få annen mat i tillegg til morsmelk/ morsmelkerstatning



Anbefaling 7.

Barn bør om mulig få
morsmelk i hele første leveår
og gjerne lenger dersom
barn og mor trives med det.



Anbefaling 8

Praktiske råd om
introduksjon av annen mat
og drikke enn morsmelk/
morsmelkerstatning.





Cochrane review – Kramer & Kakuma 2012

Optimal duration of exclusive breastfeeding (Review)

Kramer MS, Kakuma R



This is a reprint of a Cochrane review, prepared and maintained by The Cochrane Collaboration and published in *The Cochrane Library* 2012, Issue 8

<http://www.thecochranelibrary.com>



Optimal duration of exclusive breastfeeding (Review)
Copyright © 2012 The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd.



Utfall –Cochrane review 2012

Funksjonelle utfall - spedbarn

- Høyde, vekt, kroppsmasseindeks, hodeomkrets
- Eksem, matvareallergi, astma og høyfeber
- Søvnstid
- Infeksjoner (mage-tarm-, luftveis-, øre-)
- Karies
- Kognitive evner og oppførsel
- Død

Blod-indikatorer

- Hemoglobin and serumferritin
- Blodlipider og aminosyrer





Utfall –Cochrane review 2012

Funksjonelle utfall - spedbarn

- Høyde, vekt, kroppsmasseindeks, hodeomkrets
- Eksem, matvareallergi, astma og høyfeber
- Søvnstid
- ✓ **Infeksjoner (mage-tarm-, luftveis-, øre-)**
- Karies
- Kognitive evner og oppførsel
- Død

Blod-indikatorer

- Hemoglobin and serumferritin
- Blodlipider og amino syrer



Author's conclusions

“Exclusive breastfeeding for six months (versus three to four months, with continued mixed breastfeeding thereafter) **reduces gastrointestinal infection** and **helps the mother lose weight and prevent pregnancy** but has no long-term impact on allergic disease, growth, obesity, cognitive ability, or behaviour.”

Optimal duration of exclusive breastfeeding (Review)

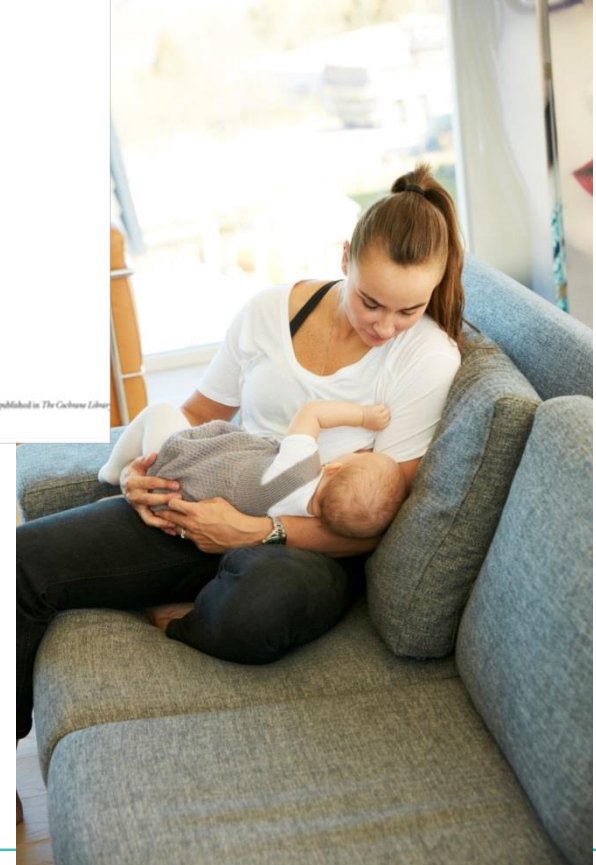
Kramer MS, Kakoma R



THE COCHRANE
COLLABORATION®

This is a reprint of a Cochrane review, prepared and maintained by The Cochrane Collaboration and published in *The Cochrane Library* 2012, Issue 8

<http://www.thecochranelibrary.com>



Andre anbefalinger om fullamming til 6 mo

- Nordic Nutrition Recommendations (2012)
- WHO European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020 (2014)
- AAP (American Academy of Pediatrics)
- EFSA (European Food Safety Authority)
- ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition)
- SACN (UK Scientific Advisory Committee on Nutrition).
Hörnell et al. Food Nutr Res 2013

Individual handling

“All infants, regardless of how they are fed, require careful monitoring of growth and illness, with appropriate interventions undertaken whenever clinically indicated.»

WHO



Anbefaling 1.

Råd om morsmelk og annen mat må tilpasses hvert barn og hver mor



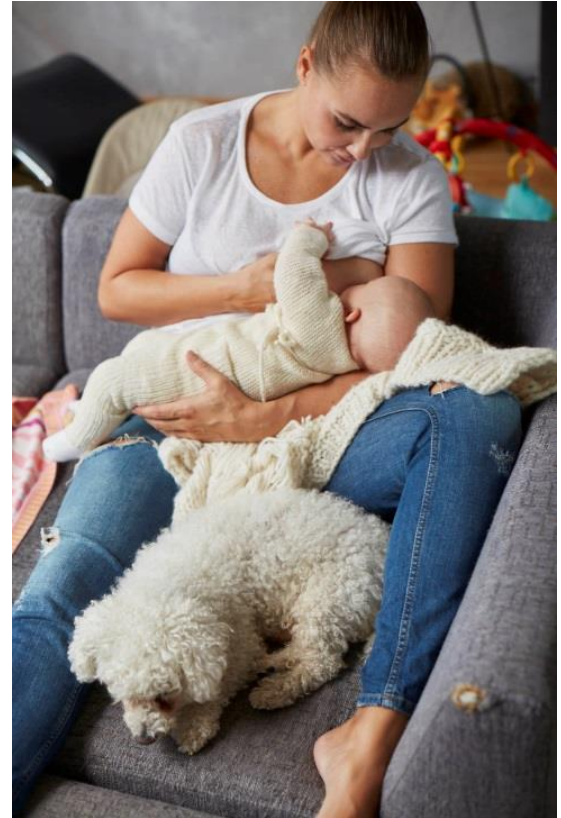
Fra fødselen av:

Hvis mor kommer godt i gang med ammingen:

- Oppmuntre til fullamming, det vil si kun amming uten annet enn vitaminer/mineraler i tillegg.

Hvis mor på et informert grunnlag og med tilbud om veiledning, likevel ikke ønsker å amme, så møt henne med respekt og forståelse for det.

- Gi veiledning om riktig bruk av morsmelkerstatning.



Barnet er 4 md og ammes:

Hvis mor fullammer, barnet vokser som det skal, og mor trives med ammingen:

- Gi råd om at fortsatt fullamming til seks måneder er trygt og bra, og at det kan ha en beskyttende effekt på mage- og tarminfeksjoner.

Hvis babyen trenger mer mat og er fysiologisk modent:

- Gi råd om å starte forsiktig med fast føde, som tillegg til morsmelken.



Barnet er 4 md og får kun morsmelkerstatning:

- Gi råd om å starte forsiktig med fast føde, som tillegg til morsmelken, slik at barnet venner seg til mat med ulik smak og konsistens.
- Gi råd om å gi morsmelk før morsmelkerstatning og fast føde i måltidet.





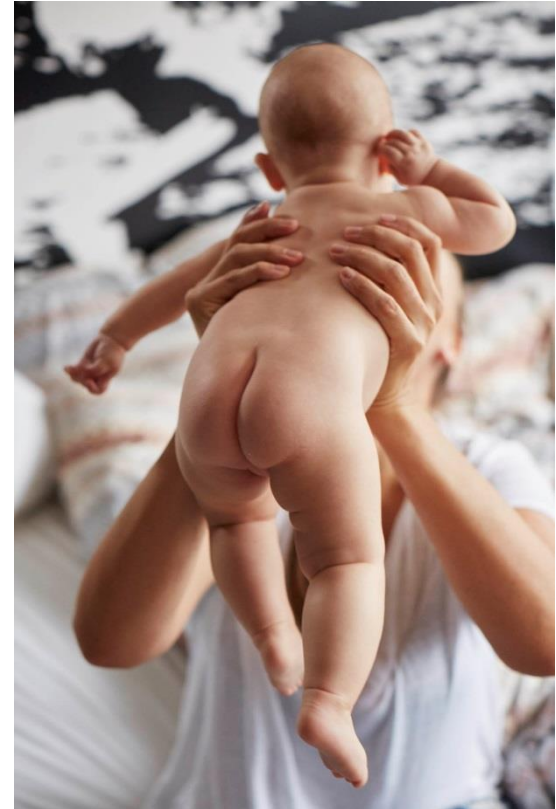




Anbefalinger om morsmelk, morsmelkerstatning og introduksjon av mat

Hovedanbefalinger:

- Morsmelk i hele første leveår og gjerne lenger
- Eksklusiv amming i 6 måneder – så sant barn og mor trives med det
- Hvis barnet trenger mer mat enn morsmelk, bør fast føde introduseres – fra 4 md alder, hvis barnet er fysiologisk modent, men ikke før 4 md.
- Råd om morsmelk og annen mat må tilpasses hvert barn og hver mor



Bidragsytere

- Arbeidsgruppen
- Nasjonal kompetansetjeneste for amming
- Nasjonal kompetansetjeneste for habilitering av barn med spise- og ernæringsvansker
- Ammehjelpen
- Familien på bildene: Simon, Bjørgunn, Luna og Neo
- Ole Walter Jacobsen (fotograf)



Takk for oppmerksomheten!



