

Datum:	Problem/resurs:	Råd/åtgärd:	Sign:	Resultat:	Sign:

Amningsplan



I samarbete med Kvinnohälsovården, BB,
Barnhälsovården, Barnkliniken 2012

Arbetsredskap/ej journalhandling. Följer med mor och barn.

Namn:

Vilken känsla får du när du tänker på din kommande amning?

Fantastisk Fruktansvärd

Blev du ammad själv? Hur länge?

.....
.....

Tidigare amningserfarenhet, positivt/negativt:

.....
.....
.....
.....
.....

Tankar, önskemål och känslor kring amning, fördelar/nackdelar:

.....
.....
.....
.....

Läs gärna Sugan på livet och Vänta barn-boken, avsnittet om amning. Fokusera på

- Positiva effekter av amning
- Barnets signaler
- Barnets läge
- Hur ofta och hur länge?
- Den första tidens amning
- Hur vet man att barnet får tillräckligt?
- Hud mot hud
- Sönmönster
- Vanliga problem och hur man undviker dem
- Nappar, tillmatning
- Livssituation, stress

Användbara länkar:

- www.amningshjalpen.se
- [www.1177.se/Barn och föräldrar](http://www.1177.se/Barn_och_foraeltrar)
- www.livsmedelsverket.se
- www.biologicalnurturing.com

Amningsobservation utförd enligt checklista före hemgång från BB.

Ja Nej Signatur:

