Nedtrappning av bröstmjölksersättning

För personal

Nedtrappningen ska påbörjas så snart som möjligt för att stimulera mjölkproduktionen och återgå till helamning. Mjölkproduktionen ökar med frekvent stimulering och aktiv sugning. När bröstmjölken rinner till och barnet suger aktivt kan tillmatningen minskas och/eller avslutas. Tillmatning kan avslutas när bröstmjölken bedöms räcka.

Öka bröstmjölksproduktionen

- Följ barnets amningssignaler och uppmuntra hud-mot-hudkontakt samt bakåtlutad amningsposition.
- Amma eller stimulera båda brösten vid varje tillfälle – om möjligt både före och efter tillmatning.
- Stimulera brösten ofta, 8–16 gånger per dygn – med handmjölkning i första hand eller bröstpump.
- Använd bröstkompressioner under amning för att öka mjölkflödet.
- Undvik napp, eftersom den kan minska antalet amningstillfällen.

Minska mängden tillmatning

- Minska gradvis varannan dag. Tidsperioden varierar – ofta 1–2 veckor, men kan gå snabbare.
- Minska i första hand mängden per tillmatning – barnet vill då amma oftare.
- Minska i andra hand antalet tillfällen.
- Minska mängden med cirka 10 ml per måltid.
- Som stöd kan Uppföljningsformulär för amning och tillmatning på baksidan användas för att följa utvecklingen.

Säkerställ att bröstmjölken räcker

- Bedöm vid behov genom observation av amningen.
- Kraftfullt och rytmiskt sug – hörbar/synlig sväljning efter 1–2 sugtag.
- Barnet ammar 8–16 gånger per dygn med nöjda perioder däremellan.
- Minst fem miktioner per dygn med ljus urin (barn äldre än en vecka).
- Avföringsfrekvens varierar – från flera gånger dagligen till någon gång per vecka.
- Viktuppgång i enlighet med barnets egen viktkurva, överväg tätare vägning i början av nedtrappningen.

Vidare stöd

Föräldrarna kan behöva extra stöd under perioden. Det är viktigt att följa upp vårdplanen regelbundet och revidera fortlöpande.
Vid behov av mer stöd remitteras patienten till en amningsmottagning.

Mödrahälsovårdsenheten Region Stockholm, 2026

Region Stockholm

Uppföljningsformulär för amning och tillmatning

Underlag som stöd för uppföljning och revidering av vårdplan. Tillmatning kan avslutas när bröstmjölken bedöms räcka.

	Dygn 1	Dygn 2	Dygn 3	Dygn 4	Dygn 5	Dygn 6	Dygn 7
Datum							
Mängd tillmatning/måltid (ml)							
Antal tillfällen med tillmatning							
Antal ggr barnet ammas							
Antal ggr handmjölkning/pumpning							
Antal gånger barnet kissat							
Antal gånger barnet bajsat							