



Nasjonalt 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, måltidsglede og god helse for alle!



Mål i handlingsplanen

Øke andelen spedbarn som fullammes i 6 måneder:

→ 25 % (fra 17 %)

Øke andelen spedbarn som ammes i 12 måneder:

→ 50 % (fra 35 %)



4.3 Implementere Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring



Oppfølgingspunkter

- Formidle innholdet i *Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring* til helsepersonell
- Sikre bruk av Verdens helseorganisasjons vekststandard/vekstkurver i helsestasjonen
- Formidle råd om amming og spedbarnsernæring til foreldre, på flere språk.

Ansvar: Helse- og omsorgsdepartementet

«Mat og måltider for spedbarn»

- Tilgjengelig fra [Helsedirektoratet.no](https://helse.no)
- Kan lastes ned og bestilles på papir
- Oversettes til 14 språk



Morsmelkerstatning



Amming



Flaske



Fast føde



Søvn

Hva er morsmelkerstatning? >

Når skal jeg gi morsmelkerstatning? >

Hygiene og holdbarhet >

Vil barnet mitt vokse og utvikle seg normalt med morsmelkerstatning? >

Delamme eller bare gi morsmelkerstatning? >

Hvordan mate barnet med morsmelkerstatning? >




Kunnskap

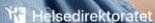


Spørsmål






Meny






 HelseDirektoratet


It is safe and good for the infant to only be given breast milk with vitamin D supplements for the first six months.


 SHARE  VIDEO  ENGLISH

Infant formula can then be given in addition to breast milk during the first four months.




is actually a group of 8 different vitamins

 Facts  Questions  Menu






 HelseDirektoratet

Det er trygt og bra for spedbarnet å få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin.

 DEL  VIDEO  NORSK

Da kan morsmelkerstatning gis i tillegg til morsmelken de første fire månedene.

is actually a group of 8 different vitamins

 Kunnskap  Spørsmål  Meny



 HelseDirektoratet


Karmienie wyłącznie mlekiem matki wraz z suplementacją witaminy D przez pierwsze sześć miesięcy życia jest dla niemowlaka dobre i bezpieczne



 DZIELIĆ  VIDEO  POLSKI

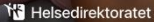
W takiej sytuacji przez pierwsze cztery miesiące można podawać mleko modyfikowane jako dodatek do mleka matki.

is actually a group of 8




 Facts  Pytania  Menu






 

 HelseDirektoratet

Some children need more food than just breast milk.

 DEL  VIDEO  NORSK

Da kan morsmelkerstatning gis i tillegg til morsmelken de første fire månedene.
is actually a group of 8 different vitamins

 Kunnskap  Spørsmål  Meny



 HelseDirektoratet

Noen barn trenger mer mat enn morsmelk.

 DEL  VIDEO  NORSK

Da kan morsmelkerstatning gis i tillegg til morsmelken de første fire månedene.
is actually a group of 8 different vitamins

 Kunnskap  Spørsmål  Meny



 HelseDirektoratet

Niektóre dzieci potrzebują więcej jedzenia niż tylko mleko matki.

 DEL  VIDEO  NORSK

Da kan morsmelkerstatning gis i tillegg til morsmelken de første fire månedene.
is actually a group of 8 different vitamins

 Kunnskap  Spørsmål  Meny

Helsedirektoratet.no

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/spedbarnsernæring>. The page header includes the logo for Helsedirektoratet, a navigation menu with 'Alt innhold', a search bar with the text 'Søk i alt innhold', and language options 'OM OSS' and 'ENGLISH'. Below the header, the breadcrumb trail reads 'Helsedirektoratet.no > Nasjonale faglige retningslinjer > Spedbarnsernæring'. The main content area has a dark teal background with the title 'Spedbarnsernæring' and subtitle 'Nasjonalt faglig retningslinje for spedbarnsernæring'. A button for 'Innholdsfortegnelse' is visible. Below this, the text 'Sist oppdatert: 06.03.2017' and 'IS-nummer:' is shown, along with buttons for 'OM RETNINGSLINJEN' and 'SKRIV UT RETNINGSLINJEN'. A search bar with the text 'Søk i retningslinjen' is present. Two main recommendations are listed: 'Anbefalinger for morsmelk, morsmelkerstatning og introduksjon av mat' and 'Anbefalinger for tilførsel av energi og næringsstoffer til spedbarn 6-11 måneder'. The Windows taskbar at the bottom shows various application icons and system tray information including the date '28.03.2017' and time '14:02'.

«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.»



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



Delvis amming er bra for barn og mor.



De første fire månedene:

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



Etter at barnet er fylt fire måneder:

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

Barn som hovedsakelig får morsmelkerstatning bør starte med fast føde fra det har fylt fire måneder (hvis modent).



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



Tilskudd

- Alle barn bør få tilskudd av D-vitamin fra fire ukers alder i form av tran eller D-vitamindråper (eller annet tilskudd)
- Hvis barnet ammes og mor har et helt vegetarisk kosthold (vegankost):
 - både mor og barn trenger tilskudd av vitamin B12 og jod – i tillegg til D-vitamin.
 - algeolje kan anbefales i stedet for tran (viktigst fra 6 md).
- Hvis barnet ammes og mor ikke spiser hvit fisk og ikke drikker melk, trenger barnet og mor tilskudd av jod.

Les mer på

- [Helsenorge.no/amming og morsmelk/](https://helsenorge.no/amming-og-morsmelk/)
- [Helsenorge.no/vegetarkost](https://helsenorge.no/vegetarkost)
- [Hepla.no](https://hepla.no) (helsepersonell for plantebasert kosthold)

Når fast føde?

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

Annen mat introduseres gradvis.



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.



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











Måltider sammen skaper glede og tilhørighet



Takk for oppmerksomheten!

