Betydelsen av hud-mot-hudkontakt direkt efter födseln

För barnet

- Minskar stress i samband med födelsen
- Ökar välbefinnande och lugnar
- Bibehåller normal kroppstemperatur och minskar risken för nedkylning
- Stabiliserar blodsocker, cirkulation och andning
- Främjar utveckling av god bakterieflora
- Stimulerar amningsbeteende och aktiverar doftcentrum
  → hjälper barnet att söka, ta bröstet och börja suga

För den ammande

- Stimulerar mjölkutdrivningsreflexen
- Främjar livmoderkontraktion → minskar blödning efter förlossningen
- Bidrar till stabilare blodtrycksreglering
- Stärker den känslomässiga bindningen till barnet
- Minskar stress, oro och smärta
- Ökar välbefinnandet
- Bidrar till en mer positiv upplevelse av födseln och den tidiga vården



Mödrahälsovårdsenheten Region Stockholm, 2026

Region Stockholm