# Betydelsen av amning och bröstmjölk

## Hälsoeffekter för barnet

**Amning minskar risken för:**

- Diarré
- Luftvägsinfektioner
- Öroninfektioner
- Nekrotiserande enterokolit (NEC)
- Plötslig spädbarnsdöd (SIDS)
- Typ 2-diabetes och övervikt/obesitas på lång sikt

## Hälsoeffekter för den ammande

**Amning minskar risken för:**

- Blödning i samband med förlossning och påskyndar återhämtning
- Viktökning efter graviditet
- Bröstcancer
- Äggstockscancer
- Hjärtkärlsjukdom
- Typ 2-diabetes

## Övriga effekter

- Miljövänligt och hållbart
- Kostnadseffektivt för både hälso- och sjukvård samt individ

Mödrahälsovårdsenheten Region Stockholm, 2026

Region Stockholm