

# Brjóstagjöf og næring barna á Íslandi 2018-2021

Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

2022

**Höfundar:**

Óla Kallý Magnúsdóttir, næringarfræðingur

Sesselja Guðmundsdóttir, sviðsstjóri ung- og smábarnaverndar

## Efnisyfirlit

Inngangur .....	4
Brjóstgjöf.....	5
Mjólkurneysla.....	6
D-vítamín .....	7
Föst fæða .....	8
Samantekt .....	9

## Inngangur

Í ráðleggingum um mataræði ungbarna er mælt með að barnið nærist eingöngu á móðurmjólk fyrstu sex mánuðina. Ef móðurmjólkinn ein nægir ekki fyrstu fjóra mánuðina er mælt með að gefa ungbarnablöndu sem viðbót við brjóstamjólk og sama ef barn yngra en fjögurra mánaða er ekki á brjósti. Þó er ráðlagt að gefa D-vítamín frá 1–2 vikna aldri. Ef börn þurfa mjólk til viðbótar við móðurmjólkina eða í staðinn fyrir hana eftir sex mánaða aldur er mælt með stoðblöndu, t.d. íslenskri Stoðmjólk. Mælt er með að hafa barnið áfram á brjósti út fyrsta árið og lengur ef það hentar móður og barni.

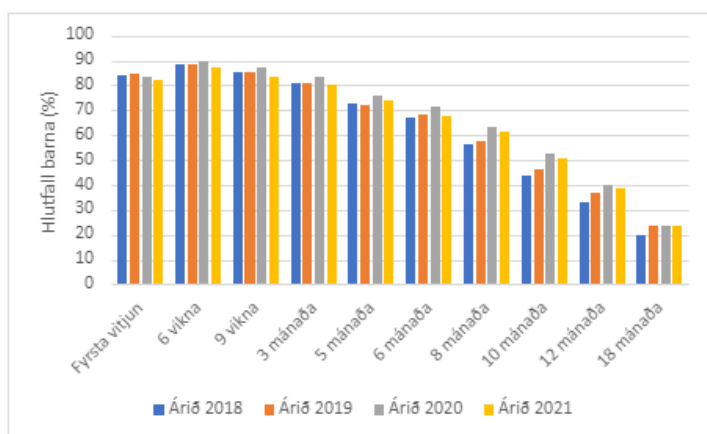
Oftast dugir brjóstamjólk sem eina fæða barns fram að sex mánaða aldri. Ef barnið virðist ekki mettast nógu vel af brjóstamjólk/ungbarnablöndu eingöngu getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat meðfram brjóstgjöf/ungbarnablöndu eftir fjögurra mánaða aldur. Þegar barnið er orðið sex mánaða þarf það svo meiri næringu en brjóstamjólk/ungbarnablöndu til að fullnægja orku- og næringarefnaþörfinni og því mælt með að byrja að kynna fasta fæðu fyrir barninu, ungbarnagrauta, grænmetis- og/eða ávaxtamauk. Æskilegt er að auka fjölbreytni í fæðuvali tiltölulega hratt eftir sex mánaða aldur.

Skipulögð ung- og smábarnavernd hefur verið veitt hér á landi allt frá árinu 1927. Tilgangurinn er að fylgjast með heilsu barna og bólusetja við alvarlegum smitsjúkdómum svo að þau dafni og þroskist eins og best verður á kosið. Þá er einnig lögð áhersla á fræðslu, m.a. hvað varðar næringu sem og þroska, svefn, tannhirðu og slyshættu, og þannig stuðlað að því að börnum séu búin sem best uppvaxtarskilyrði. Ung- og smábarnavernd fer jafnan fyrst fram í heimavítjunum hjúkrunarfræðings eða ljósmóður strax eftir fæðingu barns en í kjölfarið fylgja reglulegar skoðanir á heilsugæslustöðvum.

Umfangsmikil skráning fer fram á heilsugæslustöðvum landsins í tengslum við ung- og smábarnavernd. Gögnum sem þar eru skráð er ætlað að gefa sem bestar upplýsingar um þroska og heilsu barna og þannig nýtast til hagsbóta fyrir börn og fjölskyldur þeirra, heilbrigðisþjónustuna, heilbrigðisstarfsmenn, heilbrigðisstofnanir og heilbrigðisyfirvöld. Næring og brjóstgjöf ungbarna eru meðal þeirra mikilvægu atriða sem skráð eru í ung- og smábarnavernd á heilsugæslustöðvum. Hér eru birt gögn um brjóstgjöf og næringu úr þessum skráningu ung- og smábarnaverndar allra heilbrigðisstofnanna á Íslandi fyrir árin 2018-2021. Gagna var aflað úr sjúkraskrárkerfinu Sögu.

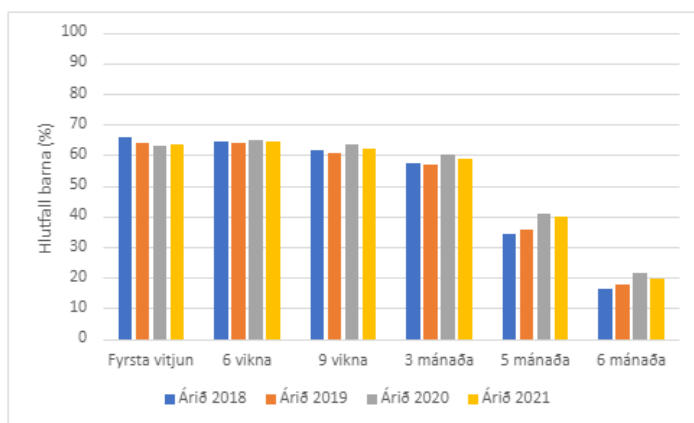
## Brjóstgjöf

Fjöldi fæddra barna á Íslandi árið 2018 var 4228, 4452 árið 2019, 4512 árið 2020 og 4879 árið 2021. Á mynd 1 má sjá hlutfall barna í ung- og smábarnavernd sem var á brjósti frá fyrstu heimavitjun til 18 mánaða skoðunar. Þetta eru samanlagðar tölur barna sem eru eingöngu á brjósti, aðallega á brjósti og á brjósti með öðru. 84% barna árið 2018 er á brjósti við fyrstu vitjun og 82% árið 2021. Árið 2018 voru 33% barna enn á brjósti í 12 mánaða skoðun og 20% í 18 mánaða skoðun. Árið 2021 voru hins vegar 39% barna enn á brjósti í 12 mánaða skoðun og 24% í 18 mánaða skoðun.



**Mynd 1.** Hlutfall barna á brjósti á Íslandi á árunum 2018-2021

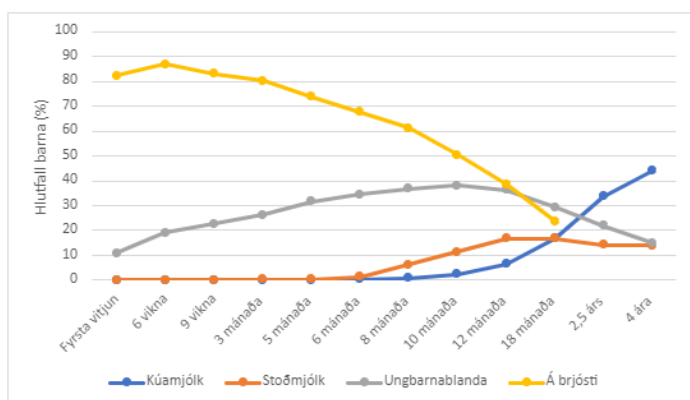
Á mynd 2 má sjá hlutfall barna sem var eingöngu á brjósti fyrstu 6 mánuði ævinnar þessi ár. Hlutfall barna sem var eingöngu á brjósti í fyrstu vitjun árið 2018 var 66% og 63% árið 2021. Hlutfall barna sem var eingöngu á brjósti við 6 mánaða aldur var 16% árið 2018 en 20% árið 2021.



**Mynd 2.** Hlutfall barna eingöngu á brjósti á Íslandi fyrstu 6 mánuði ævinnar

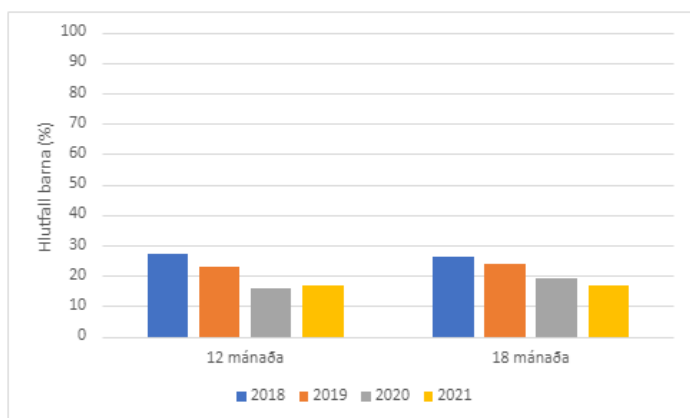
## Mjólkurneysla

Á mynd 3 má sjá hlutfall barna á höfuðborgarsvæðinu sem fær brjóstamjólk, kúamjólk, Stoðmjólk og ungbarnablöndu árið 2021, frá fyrstu heimavitjun til 4 ára aldurs. Ekki var spurt um aðrar mjólkurtegundir, svo sem jurtamjólk eða aðrar stoðblöndur en Stoðmjólk. Flest börn fá brjóstamjólk eða ungbarnablöndu fyrstu mánuðina og byrja að fá Stoðmjólk eftir 6 mánaða aldur. Um 1% barna eru farin að drekka kúamjólk við 8 mánaða aldur (2% árið 2018) en um 6% við 12 mánaða aldur (12% árið 2018). Hlutfall barna sem fær ungbarnablöndu fer hækkandi fyrsta árið en dregur svo úr notkun.



Mynd 3. Mjólkurneysla barna árið 2021

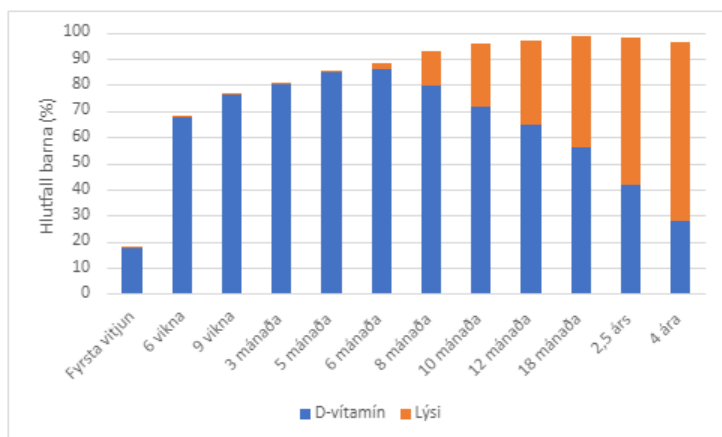
Mynd 4 sýnir hlutfall barna sem fá Stoðmjólk við 12 og 18 mánaða aldur árin 2018-2021. Aðeins virðist vera að draga úr hlutfallslegri notkun á Stoðmjólk þessi ár.



Mynd 4. Hlutfall barna sem drekkur Stoðmjólk við 12 og 18 mánaða aldur árin 2018-2021

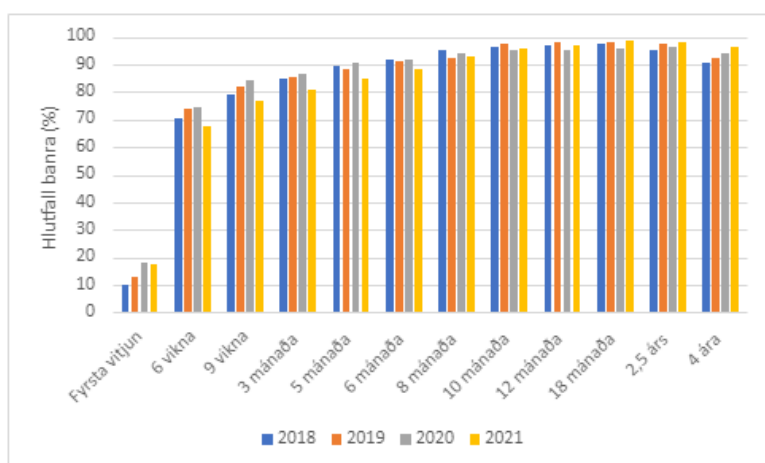
## D-vítamín

Á mynd 5 má sjá hlutfall barna sem fá D-vítamín og lýsi árið 2021. Meirihluti ungra barna fær að jafnaði D-vítamín þangað til þau fara að fá fasta fæðu um 6 mánaða aldur og þá tekur lýsi smám saman við.



**Mynd 5.** Neysla á D-vítamíni og lýsi meðal barna sem fædd eru árið 2021

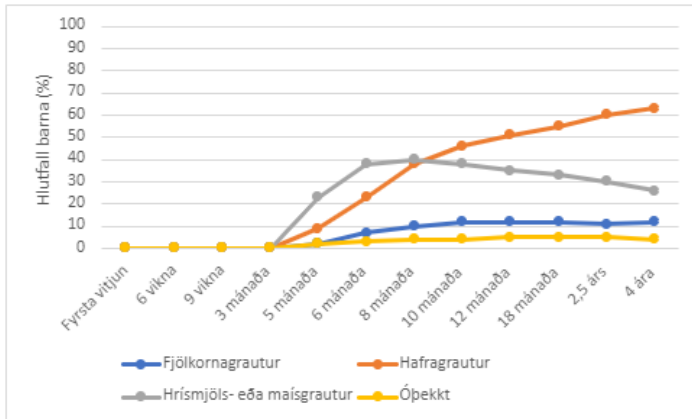
Mynd 6 sýnir hlutfall barna fædd 2018-2021 sem fær D-vítamín og/eða lýsi. Hlutfall þeirra barna sem fékk D-vítamín í fyrstu vitjun hefur farið hækkandi, var 18% árið 2021, en til samanburðar var það 10% árið 2018. Það virðist þó hafa verið aðeins minni D-vítamínnotkun fyrstu 6 mánuði ævinnar árið 2021 miðað við fyrri ár.



**Mynd 6.** Hlutfallsleg notkun D-vítamíns og lýsis hjá börnum á árunum 2018-2021

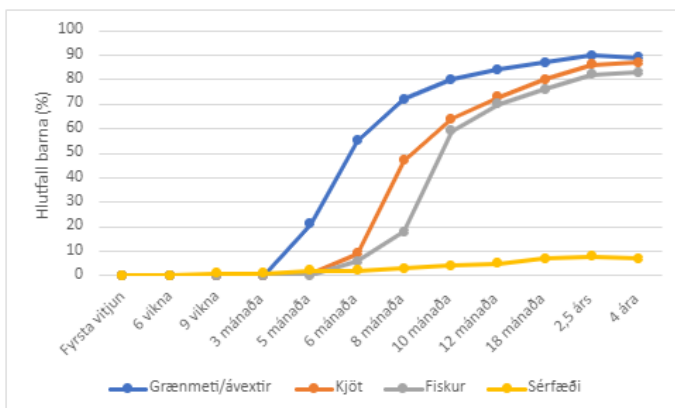
## Föst fæða

Á mynd 7 má sjá hlutfall barna sem fá graut árið 2021. Samkvæmt skráningu þá eru börn að byrja að fá grauta um 5 mánaða aldur en þá fá 9% barna hafragraut (10% árið 2018) og 23% barna hrísmjöls- eða maísgraut (33% árið 2018). Eftir því sem barnið eldist þá lækkar hlutfall hrísmjöls- eða maísgrauts og hlutfall hafragrauts eykst.



Mynd 7. Hlutfall barna sem fær graut árið 2021

Mynd 8 sýnir hlutfall barna sem borðar grænmeti/ávexti, kjöt, fisk og sérfæði árið 2021. Við 5 mánaða aldur eru 21% barna farin að borða grænmeti og ávexti (32% árið 2018) og hækkar sú tala ört í næstu skoðunum. Við 8 mánaða aldurinn eru 72% barna farin að borða grænmeti og ávexti (83% árið 2018). Við 6 mánaða aldur fá 9% barna kjöt (11% árið 2018) og 6% barna fisk (6% árið 2018). Við 8 mánaða aldur er 72% barna farin að fá kjöt (59% árið 2018) og 47% barna fisk (46% árið 2018).



Mynd 8. Hlutfall barna árið 2021 sem borðar grænmeti/ávexti, kjöt, fisk og sérfæði



## Samantekt

- 82-85% barna sem fædd eru á árunum 2018-2021 eru á brjósti í fyrstu heimavitjun og 63-66% barna eingöngu á brjósti.
- 34-41% barna á árunum 2018-2021 eru eingöngu á brjósti í 5 mánaða skoðun og 16-22% í 6 mánaða skoðun.
- 33-40% barna á árunum 2018-2021 eru á brjósti við 12 mánaða skoðun.
- Hlutfall þeirra sem nota Stoðmjólk virðist aðeins minnka á þessum árum. 27% barna í 12 mánaða skoðun árið 2018 notuðu Stoðmjólk en 17% árið 2021. Að sama skapi notuðu 26% barna Stoðmjólk í 18 mánaða skoðun árið 2018 en 17% árið 2021.
- Langstærstur hluti barna fá D-vítamín sem bætiefni. Meirihluti barna fær D-vítamín þangað til þau fara að fá fasta fæðu um 6 mánaða aldur og þá tekur lýsi smám saman við.