
“Jeg vil gerne amme, hvis jeg kan”

Kvalitativ analyse af barrierer og potentialer for fuld amning

Program

Undersøgelsens hovedresultater

En kvalitativ undersøgelse af de ammendes verden

- Fokus på forældrenes oplevelser, barrierer og potentialer



Ammelandskabet anno 2024

- At finde sin egen vej blandt mange aktørers bud på passende amning



Ammeforløbet

- Forældres versioner af et uforudsigeligt forløb



Ammetræning

- Færdigheder og konkrete kompetencer udfordrer



En kvalitativ undersøgelse

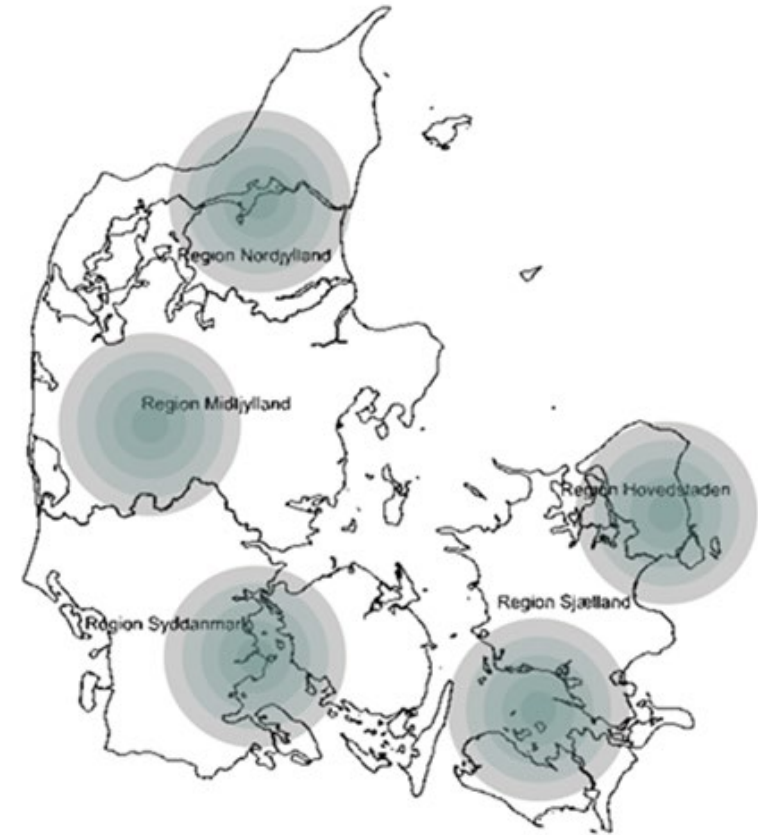
Forældrenes oplevelse af amning

Kvalitativ undersøgelse

Kulturanalyse på baggrund af data, der tager højde for demografiske forskelle

Rekruttering på baggrund af eksisterende viden

- 5 regioner og kommuner med forskellig demografisk profil og tilbud til gravide, mødre og forældre
- Sundhedsplejersker og jordemødre som informanter og gatekeepere
- Gravide, første- og flergangsmødre, fædre, partnere
- Spredning på alder, uddannelse, etnicitet, familietyper



Kvalitativ undersøgelse

Kulturanalyse på baggrund af data, der tager højde for demografiske forskelle

Kvalitative interview

- 102 forældre (især mødre, også gravide og fædre)
- 43 sundhedsprofessionelle

Casebesøg

- fødselsforberedelse, café for sårbare mødre, legestue for fædre, mødregruppe, babycafé

Netnografi

- Facebookgrupper, Instagram, hjemmesider, apps, podcasts



Ammelandskabet

Hvad er passende amning?

Ammelandskabet anno 2024

At træde ind i et nyt landskab, hvor alle forventes at finde sin egen vej

Far og partner

- Helt afgørende i forhold til indstilling, gennemførelse og prioritering af amning
- Kan blive udfordret af, hvor meget amning fylder og kræver af kvinden
- Ny forhandling af kønsroller og barsel udfordret af amning

Familie og bedsteforældre

- Familiære ammemønstre fylder for kvinderne
- Opbakning til amning er essentiel, men vi vil gøre det på vores egen måde

Venner, netværk, mødregrupper

- Sparringspartnere og social pejling

*Før fødslen har min mand og jeg snakket om, at det betød meget for mig at kunne amme, og at det måske kunne blive hårdt. (..) Han hjælper også med at justere, fx ammestillinger. **Jeg tror, at amning blev vigtigt for ham, fordi det var vigtigt for mig.** (Mor, 25 år, 1. barn)*

*Jeg har set frem til at kunne give **flaske, for så kan jeg også være med.** Men jeg har respekt for, at det amningen er vigtig, så vi har ventet med flasken. Jeg har støttet op om, at hun skulle amme. (Far, 37 år, 3. barn).*

*Både min mor og svigermor har mange børn, så jeg forventede egentlig, at de kunne bidrage, men de kunne faktisk ikke huske så meget. Men **de mødte op og hjalp med at handle ind, gøre rent osv.,** så min mand kunne hjælpe mig. (Gravid, 34 år, 3. barn).*

*Min kone og jeg har været klare om, at vi ikke kommer til at lytte til råd, fx fra farmor og mormor. **Fra fagfolk, ja, helt sikkert. Men det andet er støj.** (Far, 28 år, 1. barn).*

*Jeg har **trukket meget på vores venner** – hvad har de brugt af udstyr for eksempel, hvilke gode og dårlige erfaringer har de? Jeg har prøvet at suge alt til mig. (Gravid, 25 år, 1. barn).*

*Jeg har flere veninder, der har ammet. Det har helt sikkert været rart **at sparre med nogen,** men det har ikke været meget. Mest om hvad der kunne være godt at gøre og have, fx brystpumper og alle de basale ting. (Mor, 26 år, 1. barn).*

Ammelandskabet anno 2024

At træde ind i et landskab, hvor alle forventes at finde sin egen vej

Sundhedsstyrelsen

- Autoritet, "de officielle anbefalinger", myndighed
- Udbredt tillid og respekt - Men hvor meget skal de blande sig i vores liv?

Jordemødre

- Amning et emne blandt mange andre og mere påtrængende emner
- Begrænset tid til og fokus på amning – må ofte henvise til andet ved ammebarrierer

Sundhedsplejersker

- En nøgleperson i de enkeltes ammelandskab
- Afgørende faglig-personlig støtte – tæt og tidlig kontakt fremmer den gode vejledning og timing

*I udgangspunktet vil jeg gerne fuldamme i 6 måneder og så delvist. **Er det ikke anbefalingen?** Jeg håber, at det kommer op at køre og **vil gerne følge anbefalingerne.** (Gravid, 32 år, 1. barn)*

*Der var **en lille smule snak om amning til konsultationerne**, men det var ikke et stort topic. Vi talte ikke om teknikker, eller om hvorfor man skulle amme. (Mor, 26 år, 1. barn)*

*Det var som om, at de ikke rigtig kiggede på, hvad der skete [på fødegangen]. De kiggede bare hurtigt og sagde "det er fint". Men vi havde svært ved at få hende til at ville tage brystet. **Så vidt jeg husker, så følte vi, at vi var overladt til os selv.** Og når man prøvede at få hjælp, så var der ikke rigtig tid til én. (Far, 34 år, 1. barn)*

*Heldigvis havde jeg **en vildt god sundhedsplejerske, det var alfa og omega for os. Hun hørte mig og os, og hun satte diverse ting i gang**, vi havde en fysioterapeut og andre ude og hjælpe. (Mor, 31 år, 1. barn)*

Ammelandskabet anno 2024

At træde ind i et landskab, hvor alle forventes at finde sin egen vej

Private jordemødre og ammevejledere

- Supplement, sikkerhed og ekstra investering i mit moderskab og min amning

Arbejde og barselsregler

- Amningen times, tilpasses, balanceres, reflekteres

Podcasts, hjemmesider og andre medier

- Og mange stemmer

*Jeg ringede til en **privat ammerådgiver, min veninde havde brugt**, for jeg havde brug for at vide, hvor lang tid jeg skulle holde det ud, smerten. (..) Jeg tænker **sundhedsplejersken som bred viden, hvor jeg havde brug for en mere specifik amme-ekspert**. (Mor, 31 år, 2. barn)*

*De nye barselsregler gør, at jeg skal starte på arbejde **ret tidligt, og kan jeg så nå at lære hende at spise inden?** Ellers vil jeg ikke kunne koncentrere mig på arbejdet, også pga. smerter i brysterne. **Det bekymrer mig**. Og det er ikke fedt for min mand at overtage et barn, der er ked af det. Vi skal ikke give køb på eller skære ned i amning, det er hendes tarmsystem, der er tale om. (Mor, 2. barn)*

*Jeg er blevet opmærksom på, **hvor svært det er at amme, for det fylder på SoMe**. Men der er gode råd og erfaringsdeling, som gør en bevidst om både nogle udfordringer og nogle handlemuligheder eller en accept af, hvis det ikke går. (Gravid, 34 år, 1. barn)*

*Jeg har slettet Instagram efter fødslen, for **det er for stressende**. Der er mange mennesker derinde, der siger uhensigtsmæssige ting. Det holder jeg mig ude af. (Mor, 2. barn)*

Ammelandskabet anno 2024

SoMe er lige ved hånden

Instagram

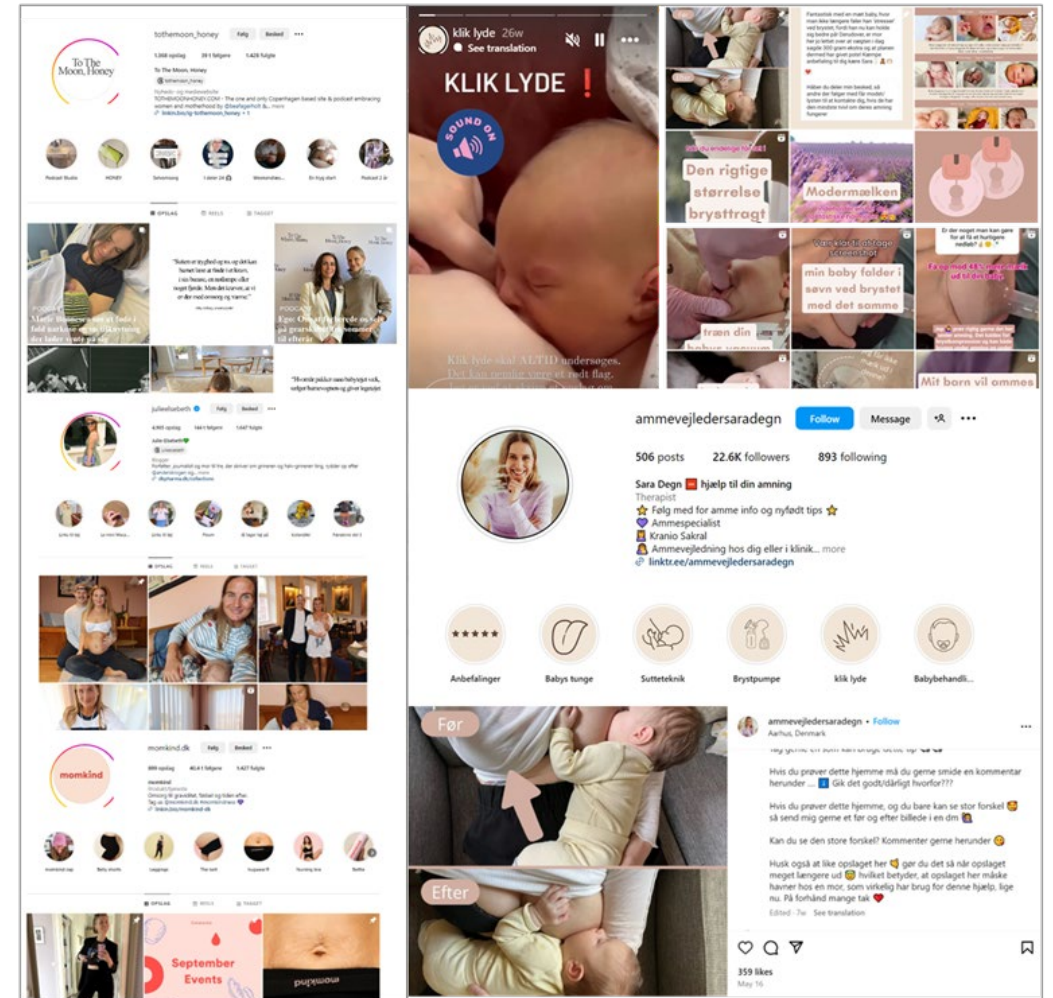
- Fylder pt. mest blandt mødrene
- Inspirerer og hjælper
- Både professionelle og private profiler
- Ammevejleder Sara Degn, Momkind, To The Moon Honey

Facebook

- Især grupper
- Ammenet, terminsgrupper, mødregrupper

Apps

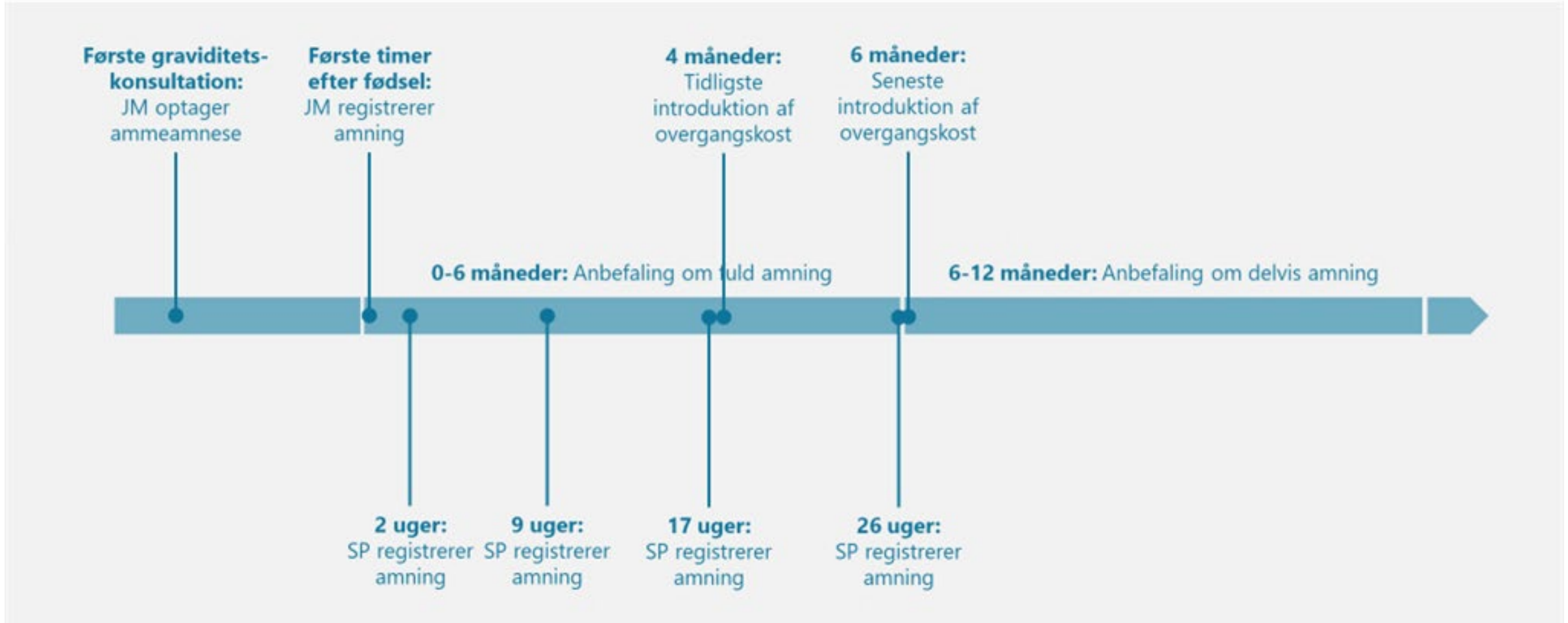
- Private og offentlige – SST, Ammeassistenten, PregLife, Min mave ...



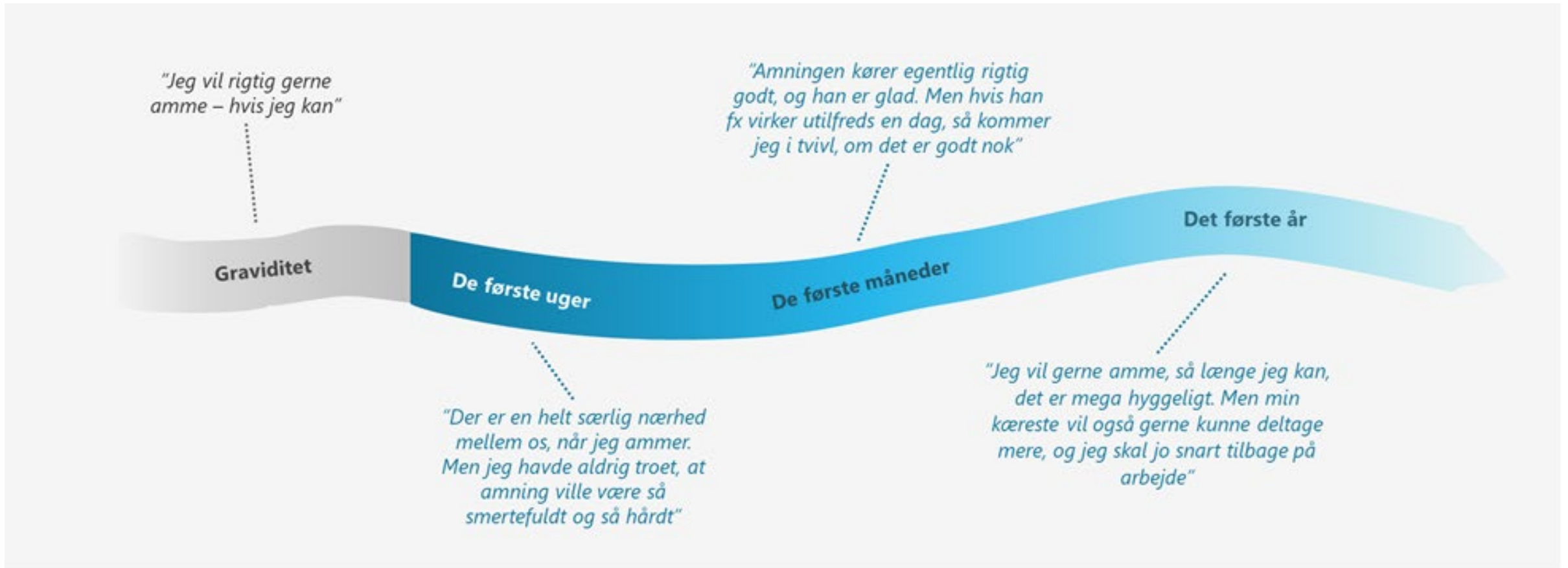
Ammeforløbet

Hvad skal der til for at komme i gang, vedligeholde og runde det af?

Ammeforløbets milepæle og anbefalinger



Ammeforløbets uforudsigelige op- og nedture



Amning

Om at komme godt fra start og håndtere udfordringer undervejs

Graviditeten

- Erfaringer, familiehistorie, diffuse forventninger om amning "hvis jeg kan"

De første uger

- Afgørende at komme godt fra start, overvinde smerter og få støtte til gode amme-greb

De første måneder

- En ammerytme er ofte blevet opbygget. Men hvor længe kan det holde og hvad med overgangskost?

Det første år

- Melankoli, lettelse og kampe ved nedtrapningen af amningen

*Jeg havde nok en forventning om, at jeg kunne amme, og at det var rimelig ligetil og forholdsvis nemt, helt naturligt. **At det kunne være så besværligt, kom bag på mig**, det havde jeg ikke forestillet mig. (Mor, 29 år, 1. barn).*

*Amning er noget, der forventes af én. Man bliver jo "**shamet**", hvis man ikke **ammer**. (Gravid, 38 år, 2. barn).*

*Tilfældigvis **så en jordemoder, at jeg ikke ammede**, selvom jeg gerne ville og sagde "så skal du da i gang. Må jeg ikke hjælpe dig med det?" Hun hjalp mig og var rigtig, rigtig sød. Hun hjalp med at få ham lagt til og få det rigtige sug. Og derefter kørte det faktisk. (Mor, 38 år, 1. barn)*

*Min kæreste gik helt ned. På grænsen til et nedbrud. Hun stod med tårer i øjerne, og jeg kunne mærke, at **det var ved at ende helt galt**. Jeg greb ind og snakkede med hende. 'Måske er det bedre, at vi stopper med at amme. (Far, 25 år, 1. barn)*

*Jeg var så udbrændt, jeg havde ikke sovet i fem dage. Jeg fik **et tillidsbrud til min krop omkring amning**, om at jeg ikke kunne mætte hende. (Mor, 25 år, 1. barn)*

*Det er altid den første tanke: '**Er det nu fordi, produktionen ikke er god?**' Som førstegangsmor kender man ikke til det, så man er bange for at gøre det forkert. (Mor, 27 år, 1. barn).*

Ammetræning

Det er ammeadfærden og teknikkerne, der udfordrer

Amning er en færdighed, der skal læres og trænes

Barrierer for amning og fuld amning handler i høj grad om praksis og træning

Viden om amningens fordele er kendte og anerkendte

- Vigtigt at fastholde og genfortælle

Holdningen til amning er præget af anerkendt viden, erfaring og forhandling

- Vigtigt at I professionelle deltager i samtalen og viser veje til målet

Ammeadfærd og –kompetencer udfordrer

- Behov for støtte til træning, teknikker og ammepraksis
- Ammeopvarmning kan med fordel indledes før fødsel
- Mødre, fædre og netværk skal vide, at amning kræver tid og koncentration til træning og opbygning af god ammeform
- Ammeforløbet – greb, teknikker og muligheder

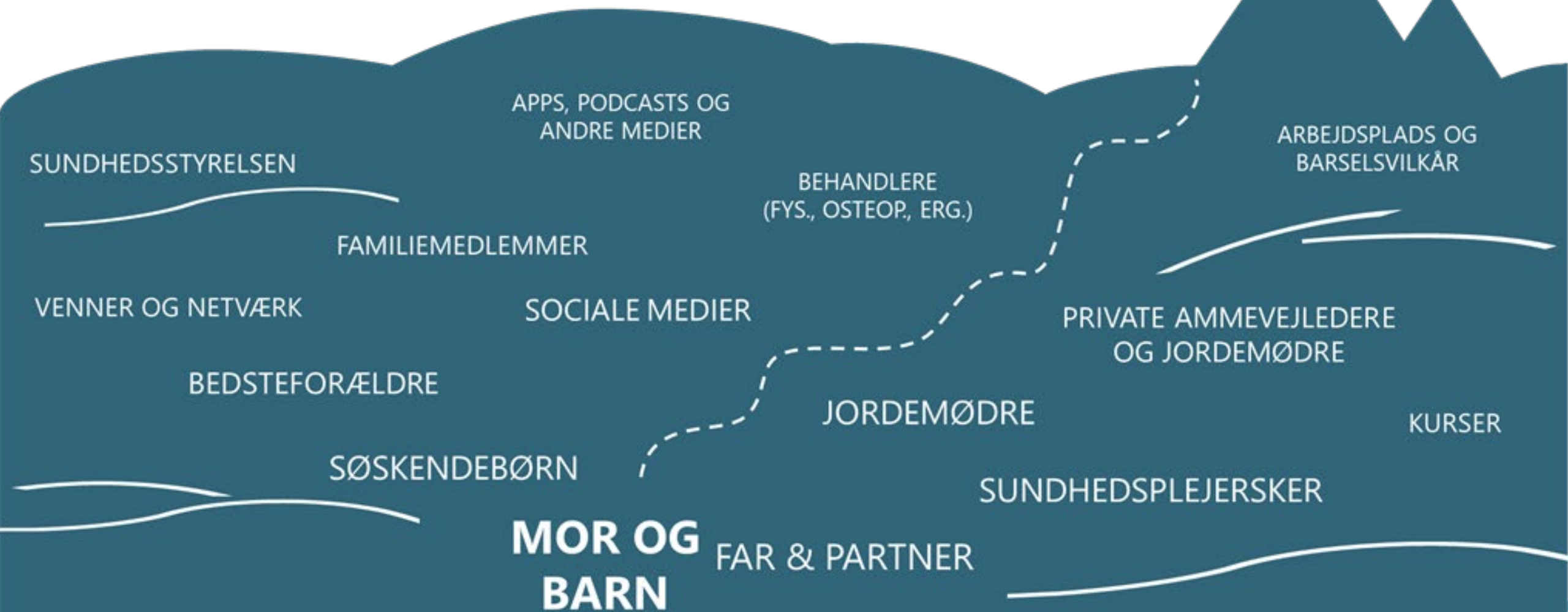
Første gang jeg fødte, fik jeg placeret min søn i armene efter fødslen, og 'hvad skal jeg så nu?' Jeg anede ikke, hvad jeg skulle med det barn. (Mor, 2. barn)

*Det er jo hele ens verden, der stilles på hovedet. Og pludselig har man ansvar, og **der er så mange ting, man skal lære og forholde sig til.** (Mor, 37 år, 4. barn)*

*Vi har brugt tid på et online kursus, hvor de viste forskellige ting. Det var vildt rart at se nogen gøre det i stedet for bare at høre om det – **at se det i praksis.** Jeg har meget brug for at se det ske. (Gravid, 25 år, 1. barn)*

“Jeg vil gerne amme, hvis jeg kan”

Motiverende ammetræning, der viser vej gennem ammelandskabet, gør en forskel



Tak