

Amning och trender

En analys av internetforum

Sofia Erikoinen

Marie Eriksson

Examensarbete för vård (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för vård

Åbo 2014



EXAMENSARBETE

Författare: Erikoinen, Sofia & Eriksson, Marie

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för vård, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Hälsovård och vårdarbete

Handledare: Pia Liljeroth, Gunlög Lemmentyinen

Titel: Amning och trender

Datum 5.5.2014

Sidantal 41

Bilagor 2

Abstrakt

Detta är ett examensarbete som behandlar trender och attityder kring amning. I examensarbetet lyfts fram de mest diskuterade ämnen bland föräldrar om amning. Diskussionerna analyseras på inhemska internetforum.

Syftet med detta arbete är att få fram vad som diskuteras på nätet om amning och på basen av det få fram vilka attityder och trender som idag påverkar amningen. Syftet med projektet är också att få fram på vilka områden angående amning det behövs mera handledning.

Examensarbetet består av en kvalitativ innehållsanalys innehållande litteraturstudie och empirisk undersökning. Litteraturstudien är baserat på tidigare forskning medan den empiriska undersökningen är en analys av två internetforum. Innehållsanslysen material togs från EBSCO, Cinahl with Fulltext, mammapappa.com och vau.fi. Examensarbetet pågick januari – april 2014.

Från litteraturstudien och den empiriska undersökningen har vi fått fram att föräldrars beslut till amning påverkas av trender och attityder. Många mammor är i behov av att få höra andra mammors upplevelser och åsikter kring amning. Mammorna vill få stöd, råd, och uppmuntran av andra i samma situation. När amningen inte lyckas eller inte går som planerat är det vanligt med känslor som oro, osäkerhet, press, skuld-känslor, stress, bundenhet och man kan känna sig kränkt. Det är också vanligt att mammorna kan känna sig själviska och upplever sig dåliga mammor. Det professionella stödet upplevs som både positivt och negativt bland mammor.

Skillnaderna mellan tidigare forskning och examensarbetets analys är små.

Språk: Svenska

Nyckelord: Amning, internetforum, mammors upplevelser, trender, attityder

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Erikoinen, Sofia & Eriksson, Marie

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Utbildningsprogrammet för vård, Turku

Suunatutumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Hälsovård och vårdarbete

Ohjaajat: Pia Liljeroth, Gunlög Lemmentyinen

Nimike: Imetys ja trendit/Amning och trender

Päivämäärä 5.5.2014 Sivumäärä 41

Liitteet 2

Tiivistelmä

Opinnäytetyö käsittelee tämän päivän trendejä ja asenteita imetystä kohtaan ja sitä, miten ne vaikuttavat imetykseen. Opinnäytetyössä nostetaan esiin imetykseen liittyviä asioita, joista vanhemmat eniten keskustelevat internetfoorumeilla.

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada selville, miten ja mistä imetykseen liittyvistä asioista vanhemmat keskustelevat internetfoorumeilla. Tarkoituksena on myös selvittää, missä imetykseen liittyvissä asioissa tarvitaan enemmän ohjausta.

Opinnäytetyö koostuu laadullisesta sisällönanalysistä, johon sisältyy kirjallisuuskatsaus ja empiirinen tutkimus. Kirjallisuuskatsaus perustuu aikaisempiin tutkimuksiin ja empiirinen tutkimus perustuu kahden suomalaisen internetfoorumin analyysiin. Aikaisemmat tutkimukset on haettu tietokannasta nimeltä EBSCO, Cinhal with fulltext ja analyysin materiaali on haettu mammapappa.com- ja vau.fi-internetsivuilta.

Tulokset osoittavat, että trendit ja asenteet imetystä kohtaan vaikuttavat siihen, miten imetys sujuu. Monet äidit haluavat kuulla toisten äitien kokemuksia ja mielipiteitä imetyksestä. Äidit haluavat saada tukea, neuvoja ja kannustusta muilta äideiltä, jotka ovat samassa tilanteessa. Kun imetys ei onnistu tai ei suju suunnitellusti, on tavallista tuntea epävarmuutta, paineita, syllisyyttä, stressiä, itsekkyyttä ja voi helposti tuntea itsensä loukkaantuneeksi eri asioista. On myös tavallista, että äidit tuntevat itsensä huonoiksi äideiksi. Ammatillisesta tuesta äideillä on erimielisyyksiä; jotkut näkevät tuen hyvänä ja toiset huonona.

Aikaisemmat tutkimukset ja tämän opinnäytetyön yhteydessä tehty analyysi kertovat molemmat melko pitkälle samoja asioita.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: Imetys, internetfoorumit, äitien kokemuksia, trendit, asenteet

BACHELOR'S THESIS

Authors: Erikoinen, Sofia & Eriksson, Marie

Degree Programme: Degree Programme in Nursing, Åbo

Specialization: Health Care and Nursing

Supervisors: Pia Liljeroth, Gunlög Lemmentyinen

Title: Breastfeeding and Trends/Amning och trender

Date 5 May 2014 Number of pages 41 Appendices 2

Summary

This thesis is about trends and attitudes towards breastfeeding. It is also about what parents discuss on Internet forums about breastfeeding.

The aim is to summarize the main topics that parents discuss on two Finnish Internet forums and to point out which trends and attitudes that affect breastfeeding today, as well as to highlight subjects in this matter that require more guidance.

In this thesis we perform a qualitative content analysis, which consists of a literature study and an empirical study. The literature study consists of material from a database called EBSCO, Cinhal with fulltext, and the empirical study consists of material from two Finnish Internet forums.

Parents' breastfeeding decisions are affected by trends and attitudes. It is important to many mothers to hear other mothers' experiences and opinions about breastfeeding. Mothers need support, advice and they want to be encouraged by others in a similar situation. When breastfeeding does not work out as planned it is normal to experience feelings such as anxiety, insecurity, pressure, guilt, stress, confinement and one can feel offended. It is also normal that mothers feel selfish and feel like bad mothers. The professional support is perceived both positively and negatively among mothers.

The results of our analysis do not differ much from conclusions made in previous research.

Language: Swedish Key words: Breastfeeding, Internet forums, mothers' experiences, trends, attitudes

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Metod och material.....	2
2.1	Beskrivning av arbetsprocess	4
2.2	Materialets tillförlitlighet och etiska frågeställningar	5
3	Trender och attityder gällande amning.....	8
3.1	Mammors upplevelser av amning.....	9
3.2	Stöd under amningstiden.....	11
3.3	Omgivningens inverkan på amning.....	13
3.4	Faktorer som kan påverka valet till amning.....	16
3.5	Mammors förväntningar av de professionella.....	19
4	Diskussionsteman om amning på internetforum.....	23
4.1	Stöd vid amningssvårigheter	24
4.2	Känslomässiga upplevelser under amningstiden.....	29
4.3	Mammors upplevelser av professionell handledning.....	33
5	Diskussion	35
	Källförteckning	39
	Bilaga1. Sökhistoria	
	Bilaga2. Kategorisering	

1 Inledning

WHO (World Health Organization) rekommenderar amning från födseln till 6 månaders ålder och därefter att kombinera bröstmjolk med annan mat tills barnet är åtminstone 2 år. (WHO 2014). I Finland har social- och hälsovårdsministeriet rekommenderat helamningen 6 månader och delvisamningen till ett års ålder eller längre (THL 2009). Helamning betyder att barnet får endast bröstmjolk, samt behövliga vitaminer. Delvisamning betyder att barnet får bröstmjolk, men även modersmjölkersättning och/eller annan mat. Trots rekommendationerna är det få som ammar så länge som rekommenderat. År 2010-2011 helammade 47 % av mammorna i Finland sina barn upp till en månad, ca. 23 % av mammorna helammade upp till fyra månader. Av de barn som närmade sig sex månader helammades 9 % och delvisammades 66 %. Av de barn som fyllt sex månader helammades under en procent och delvisammades 58 %. (Uusitalo, Nyberg, Pelkonen, Sarlio-Lähteenkorva, Hakulinen-Viitanen & Virtanen 2012, s. 5)

Amning är en rekommenderad metod när det gäller att ge föda och näring till spädbarn eftersom den är associerad med hälsa och bröstmjölkens alla fördelar. Det är det bästa sättet för att säkra barnets hälsa och överlevnad. Forskning visar även på lägre risk för barnet att insjukna i olika sjukdomar. Demirtas menar, enligt WHO/UNICEF 1990 att om barnet ammar har det lägre risk att insjukna i Diabetes typ 1 och 2, leukemi, astma, atopisk hud samt lägre risk för spädbarnsdöd. (Demirtas 2012, s. 474). Det finns många fördelar med bröstmjolk och amning i jämförelse med ersättning. Fördelarna är hos barnet, hos mamman, för familjen och även för den sociala biten hos barnet och mamman. Amningen har psykologiska fördelar för barnet och mamman. Hegney, Fallon och O'Brien menar (enligt Mayer m.fl 1988, Ford & Lablock 1993, Raisler m.fl 1999 & Gillman m.fl 2001) att barnet och mamman bygger upp en anknytning via amningen, som leder till en relation mellan dem. (Hegney, Fallon & O'Brien 2007, s. 1183) Helst skall den första amningen ske en timme efter födsel, vilket ger en hudkontakt mellan mamma och barn. (Purdy 2010, s. 365). Forskning visar även att psykologiska faktorer inverkar på amningen. Detta betyder att mammans attityd, förväntningar, självförtroende, säkerhet och motivation påverkar amningen. (Hegney, Fallon & O'Brien 2007, s. 1183; Demirtas 2012, s. 475).

Eftersom mammor ofta söker information från internet är det nödvändigt inom vårddyrket att följa med vad som skrivs på nätet. Det är i arbetslivet nödvändigt att läsa diskussioner och nyheter för att vara förberedd på hurdana frågor som kan ställas. Man blir medveten

om eventuella vilseledande eller inkorrekta råd om amning som kan ges på forumen. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, s. 108). På detta vis får vårdarna också vetskap om var det kan behövas mera handledning i, vad som föräldrar mest oroar sig för och därmed var det behövs mer stöd.

I detta examensarbete skall vi undersöka vilka attityder och trender som finns berörande amning. Om möjligt skall vi undersöka vem/vad som är trendsättaren gällande amning. Detta görs genom att analysera internetforum för föräldrar. Vi skall analysera diskussioner som hittas på nätet och materialet för analysen tas från internetsidorna www.mammapappa.com och www.vau.fi. Under arbetets gång skall vi undersöka vilka trender och attityder som påverkar diskussionerna på nätet och relatera det till forskningar.

Examensarbetet är ett projekt inom Familjehuset och är beställt av Folkhälsans förbund rf, där syftet är att få fram vad som diskuteras på nätet om amning och på basen av det lyfta fram vilka attityder och trender som idag påverkar amningen. Vi skall undersöka var det finns brister och hurdana upplevelser och åsikter mammor, professionella och omgivningen har samt att få fram på vilka områden det behövs mera handledning. Tyngdpunkten i arbetet kommer att sättas på våra centrala frågeställningar: Vilka attityder och trender påverkar amningen? Vilka teman diskuteras om amningen bland föräldrar på nätet? Vilka faktorer påverkar föräldrars val till amning?

2 Metod och material

Examensarbetet består av en kvalitativ innehållsanalys innehållande litteraturstudie och empirisk undersökning. Genom att använda flera metoder underlättar det examensarbetet. Dessa metoder används i vårt arbete eftersom de hjälper oss att svara på våra forskningsfrågor. Under examensarbetsprocessen skall vi skaffa oss en djupare förståelse vad gäller amning och trender. När man inom forskningsmetodik och i vårt examensarbete talar om förståelse betyder det att vi skall undersöka i hur mammor eller föräldrar påverkas av varandra på nätet där man diskuterar och kommunicerar öppet om ämnet.

Litteraturstudie innebär att man skriver en sammanfattning av tidigare forskningar inom det område man skall undersöka. Litteraturstudie kan vara en studie som sådan eller vara bakgrund till en empirisk forskning (Axelsson 2012, s. 203). I vårt fall fungerar litteraturstudien som bakgrund till vår innehållsanalys.

Den kvalitativa forskningen (kvalitativ innehållsanalys) skall baseras på relevans och validitet. Validitet betyder att man undersöker det som var avsett att undersöka, informationen i arbetet skall vara så pålitlig som möjligt. Detta betyder att litteraturen och den empiriska delen skall sammanfalla så mycket som möjligt. (Idar, Holme & Krohn 2008, s. 163, 167) Kvalitativ undersökning betyder att man skall tolka och begripliggöra olika aspekter av människors verklighet. (Sveningsson, Lövheim & Bergquist 2003, s. 66, 68)

Materialet för litteraturstudien togs från databasen EBSCO, Cinhal with fulltext för insamling av forskningslitteratur. Vi har använt sökorden "breast feeding" med olika stavningar, "lactation" och "infant feeding". Dessa sökord har vi använt tillsammans med andra sökord som kan kopplas till de teman vi hittat på forumen som t.ex. "attitudes", "needs", "feelings" och "support". Vi har begränsat sökningen till fulltext och en del av artiklarna har vi begränsat till tidsperioden 2007 eller 2008 fram till 2014, för att få det allra nyaste. En noggrannare sökhistoria ser ni i tabellen i Bilaga 1. Vi har valt artiklar till vår studie med de grunderna att de skall kunna relateras till vårt syfte och våra frågeställningar. Vi har valt forskningar som handlar om mammors upplevelser och åsikter om amning och amningshandledning. I sådana forskningar har vi hittat attityder och trender kring amning. När vi vid en sökning fått ett stort antal träffar har vi lämnat bort artiklar som vi upplevt för specifika, t.ex. som undersöker hur olika sjukdomar påverkar amningen.

Vårt material för den empiriska undersökningen tas från internetforumen på www.vau.fi och www.mammapappa.com. På dessa nätsidor finns forum där föräldrar kan diskutera öppet om föräldraskap. På forumet kan man skriva som anonym och bilda nya diskussionstrådar. Diskussionstrådarna skall ha en titel som berättar vad tråden skall handla om, d.v.s. att man döper tråden. För att kunna delta i diskussionerna på forumen bör man registrera sig på nätsidan, men för att läsa trådarna behöver man inte registrera sig. Den registrerade kan fritt delta i alla diskussioner (trådar). Dessa forum hjälper oss att svara på våra forskningsfrågor och vi kan i slutet av vår arbetsprocess jämföra resultatet från forumen med forskningar. När vi analyserar gör vi en dold analys och observation av föräldrarna på forumet för att få en inblick i vad som diskuteras bland mammor som ammar. En dold observation betyder att vi analyserar och iakttar personerna på forumet utan att personerna där har vetskap om saken (Sveningsson, Lövheim & Bergquist 2003, s. 108). Eftersom vi gör en allmän analys av forum väljer vi att inte hänvisa i texten till forumen och därmed har vi inte med forumen i källförteckningen. Nedan beskrivs hur vi gått till väga med analysen.

2.1 Beskrivning av arbetsprocess

Arbetsprocessen pågick från början av januari till början av maj 2014. Det första vi gjorde när vi började med examensarbetet var att bekanta oss med forumet på mammapappa.com. Därefter bestämde vi oss för att använda oss av ytterligare ett forum för att få ett bredare material att analysera och för att kunna se om det finns skillnader mellan svensk- och finskspråkiga diskussioner. För att välja vilket av de finskspråkiga forumen vi skulle välja använde vi oss av Google (www.google.com) där vi använde oss av sökordet ”imetyt” (=amning). Den internetsida som framkom flest gånger valde vi till examensarbetet, d.v.s. vau.fi. Nästa steg var att vi formulerade syfte och frågeställningar på basen av folkhälsans projektbeställning. Därefter gjorde vi en osystematisk och ytlig analys av båda forumen för att få en överblick av vad som diskuteras bland föräldrar om amning. Efter en låg grad av analys delade vi in materialet i teman som berörde samma ämnen och därmed gjorde en grov struktur. Från den analysen fick vi fram tre teman. De tre teman vi delade in materialet i var ”råd och stöd”, ”stress, press och skuld känslor” och ”mammors upplevelser av professionell handledning”. Dessa teman valde vi eftersom vi efter en ytlig analys ansåg att detta var något som syns tydligt på forumen. När dessa teman var valda berörde vi inga andra aspekter på forumen. Teman valdes genom att läsa hela forumet och under tiden antecknades det som uppkom ofta i texten. Allt vi analyserade och antecknade i början av vår arbetsprocess var till stor hjälp då vi senare i vår arbetsprocess påbörjade vår systematiska o djupa analys av forumen.

Efter en ytlig analys av forumen började vi på basen av det söka forskningar kring de olika områden, detta för att jämföra litteratur och forskning med den empiriska delen (forumen). När examensarbetet påbörjas skall man enligt forskningsmetodikerna alltid börja med att söka tidigare forskningar om ämnet som skall studeras (Axelsson 2012, s. 203). Vartefter vi hittade forskningar sammanställde vi dem och började småningom hitta teman. Vi delade in alla forskningsresultat i fem större teman, vilket syns som underrubriker i kapitel 3.

Efter en sammanfattning av tidigare forskningar gjorde vi en systematisk och strukturerad analys av forumen. Vi begränsade vårt material till 15 trådar. Trådarna är tagna från tidsperioden november 2010-november 2013. Vi valde trådarna genom att se vilka trådar som var mest diskuterade på forumen. Vi avgränsade genom att välja de relevanta trådar som hade minst 10 svar. Vi ansåg att de trådar som hade mindre än 10 svar inte var mycket diskuterade ämnen och därmed för litet material att analysera. Dock gjordes ett undantag

då vi använde oss av en tråd med sex svar eftersom där fanns sex utförliga svar som var till nytta för vårt arbete. När vi hade bestämt oss för vilka trådar (material) vi skulle analysera läste vi igenom dem och skrev vad varje tråd innehöll. På detta vis fick vi reda på vilka attityder och trender som syns bland mammor. För att sammanfatta materialet från forumen kondenserade och abstraherade vi texten, vilket betyder att man gör texten kortare utan att något väsentligt faller bort och gör texten logisk (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 190). Därefter började vi strukturera innehållet i olika kategorier på basen av de teman vi tidigare nämnt. De teman valde vi att ha som underkategorier. Efter den djupa analysen syns dock flera underkategorier (Bilaga 2). På basen av dessa underkategorier valdes överkategorierna. Överkategorierna döptes till ”Socialt stöd på internetforum”, ”Känslomässiga upplevelser under amningstiden”. Det sista temat ”Mammors upplevelser av professionell handledning” från den ytliga analysen förblev som överkategori. Överkategorierna fick stå som rubriker i kapitel 4 och underkategorierna lyfts upp i innehållet i kapitlen. Kategorisering av de teman som har analyserats underlättar arbetet för skribenten. Det hjälper oss att få analysen mera klar och tydlig. Kategoriseringen hjälper även läsaren att förstå analysen bättre. En tydlig förklaring på kategorisering syns i bilaga 2. Som sista del i arbetet jämförde vi den tidigare forskningen med resultatet av den empiriska delen.

2.2 Materialets tillförlitlighet och etiska frågeställningar

När vi valt våra artiklar har vi kontrollerat att de är tillförlitliga genom att se hurudan metod forskaren använt sig av, hur undersökningen är gjord, hur många som varit med i undersökningen och om upplägget är väl strukturerat. När vi valt vad vi tagit med i vårt arbete har vi varit objektiva och tagit med allt vi hittat oberoende av våra egna åsikter. Egna åsikter om vad som är sant påverkar ofta på hur man ser på tillförlitligheten i ett resultat (Tuomi & Sarajärvi 2002, s. 131). Vi har inte låtit våra egna tankar och åsikter påverka framläggandet av de upplevelser och åsikter som framkommit i forskning och på internetforum.

Forskningar vi använt oss av i examensarbetet ansåg vi vara relevanta för detta ämne. Det fanns en hel del forskningar om amning och attityder. Många gånger var forskningarna för specifika och var riktade till t.ex. en sjukdom, livssituation eller utbildning. På grund av det valdes många artiklar bort. Enligt Jacobsen (2007, s. 160) skall man beskriva också det material man inte fick tag på, för att få veta om det är något som kan fattas från

informationen. När vi sökte material till vår litteraturstudie fanns det forskningar som verkade bra men vi hade inte tillgång till dem.

Det är viktigt att beskriva forskningsprocessen noggrant för att öka tillförlitligheten (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 198). Tidigare i kapitlet har vi så utförligt som möjligt förklarat hela vår arbetsprocess så att också läsaren själv kan bedöma tillförlitligheten i arbetet. De flesta forskningar i vårt arbete är skrivna på engelska, då finns det en liten risk för översättningsfel eftersom engelska inte är vårt modersmål. Dock har varit noggranna med att detta inte skall ske. I examensarbetet har vi använt oss av en del internationella forskningar eftersom de är relevanta för vårt arbete. Vi har varit tvungna att använda oss av dem eftersom detta är ett ämne som inte ännu är mycket forskat och undersökt i Norden. De internationella forskningar vi använt oss av har vi ansett att kan relateras till det som mammor diskuterar på internetforumen i vårt land. Det att vi sökte både internationella och nationella forskningar gjorde att vi fick större antal träffar vid vår sökning. Dock hade vi önskat att vi fått flera träffar på nationella forskningar. Många av forskningarna vi använt oss av i arbetet har haft likadana eller liknande resultat, vilket ökar på tillförlitligheten. Vi har använt forskningar från Norden, Europa, Amerika och Australien. Vi kan inte avgöra om de forskningar som är tagna utanför Norden kan relateras till hur det ser ut i Finland, men eftersom vi hittat många likheter mellan forskningar inom och utanför Norden har vi ansett att vi kan använda dem i arbetet. När man har resultat från flera källor som är oberoende av varandra ökar det på validiteten i arbetet (Jacobsen 2007, s. 162).

Eftersom vi analyserar material från internet kan vi inte påverka eller leda diskussionerna som förs. De som skriver i forumen får vara i sina bekanta miljöer och de är anonyma. Dessa faktorer bidrar till att diskussionerna och åsikterna högst antagligen är riktiga. När vi analyserat har vi sett på texterna och meningarna i sitt sammanhang och inte bara plockat enstaka meningar utan att tänka på sammanhanget, vilket Lundman och Hällgren Graneheim (2012, s. 189, 197, 199) menar att är viktigt.

Det händer ofta omedvetet att man använder sig av sin förförståelse när man analyserar och tolkar texter. En del forskare tror att det kan leda till att man tolkar fel, medan andra forskare menar att det betyder att man lättare kan förstå underliggande budskap och få en djupare förståelse av texten. Tillförlitligheten av tolkningarna ökar i och med att vi är två som analyserar och funderar över olika tolkningsmöjligheter. Lundman och Hällgren Graneheim (2012) säger också att det behövs en viss tolkning av texten för att få det

förståeligt, om man är för detaljerad med texten kan det bli svårt att se helheten. Man kan diskutera varför mammor deltar i vissa diskussioner/trådar på internetforum. När man analyserar en tråd på internetforum där mammor diskuterar ett problem, kan man uppfatta det som ett vanligt problem bland mammor i Finland. Om en mamma inte anser det vara relevant till henne själv deltar hon knappast i tråden, vilket då gör att problemet ser större ut bland mammorna om man jämför med om varje registrerad mamma på forumet skulle ha deltagit i diskussionen. Vi vet alltså inte hur stort problemet som diskuteras på forumen är bland mammor i Finland, men vi vet att det diskuteras på forumet. I kvalitativa forskningar är undersökningspersonerna relativt få, vilket gör att det är svårt att generalisera till en större population (Jacobsen 2007, s. 167). I vår analys vet vi inte hur många mammor som har skrivit i forumen eftersom de är anonyma och samma mamma kan ha skrivit på fler ställen. Det är alltså svårt att säga hur generaliserbart vårt resultat är. Men Jacobsen (2007, s. 169) säger att man skall vara försiktig med att göra generaliseringar.

När det gäller materialet vi använt oss av, d.v.s. om vi använt för mycket eller för litet material, anser vi att materialet för detta arbete är lagom. Vi valde att använda två inhemska amningsforum för att öka tillförlitligheten eftersom detta är en undersökning om föräldrars syn på amning i Finland. Eftersom mammapappa.com är en finlandssvensk internetsida ville vi jämföra den med vau.fi som finskspråkiga använder sig av. Tillförlitligheten ökar på detta vis med tanke på att ett större antal föräldrar nu syns i vårt arbete. Bakgrundsfaktan är begränsad till de nyaste forskningarna vilket vi ansåg var viktigt med tanke på att beställaren ville ha reda på trenderna idag. Vi tog med forskning från 2003-2013, varav de flesta är efter 2008. Alternativt skulle vi ha kunnat välja mer forskning från en lite längre tidsperiod och därmed fått med mer forskning från Norden för att bättre kunna relatera till finsk mentalitet. Då kunde vi också ha undersökt om trenderna i Finland/Norden ändrat mycket under de senaste årtionden. Med tanke på den utsatta tiden för denna innehållsanalys var vi tvungna att begränsa arbetet och därmed fanns inte tiden för att göra en jämförelse mellan äldre och nyare trender.

Vi har försökt ha en logisk och bra struktur genom hela arbetet. Om resultaten inte är presenterade med bra struktur blir det svårt för läsaren att förstå det och tillförlitligheten blir sämre (Axelsson 2012, s. 212). Strukturen i vårt arbete skall göra hela examensarbetet lättläst. Därför har vi använt oss av tabeller som kan vara nyttiga och förklarande för läsaren. Tabellerna bidrar till en mera lättläst text. Litteraturstudien vi gjort följer inte

någon viss metodologisk modell men vi har strukturerat resultaten från forskningarna till en syntes enligt teman.

I arbetet använder vi oss av citat från forumen. Vi har tänkt på det från en etisk synvinkel: är det rätt att använda citat av mammor utan deras medgivande? Det kan finnas de som anser forumen vara privata ställen där man diskuterar känsliga ämnen. Vi konstaterade att det går bra att använda citaten eftersom internet sidorna är öppna för alla och mammorna är dessutom anonyma. När man skriver öppet på internet kan det användas av allmänheten. Eftersom materialet inte är vårt eget utan alla kan gå in och läsa det, betyder det också att vi etiskt sett har ett större krav på oss när vi analyserar. Det som blir ett etiskt dilemma för vår analysdel är att enligt forskningsetik skall alla personer få vetskap om när de deltar i en undersökning. Här kommer vi ändå till samma slutsats att eftersom internet är en öppen plats håller inte samma princip i detta fall. Om forumen skulle kräva att man registrerar sig på sidan för att komma åt materialet skulle frågan bli mer problematisk.

Ämnet till examensarbetet är bestämt av Folkhälsan och därför har vi inte haft som uppgift att fundera ut ett ämne. Frågeställningarna i examensarbetet är ställda så att de inte går in på någons personliga plan utan är mer riktade på en allmän nivå. Under arbetets gång har vi respekterat forskning och forskare. Detta genom att hänvisa till den rätta forskaren i vår text. Vi har varit ärliga i vårt examensarbete och varit rättvisa i vår bedömning av andras forskning. Forskningsresultaten är presenterade med hänvisning till den rätta forskaren. Vi har i vissa fall använt oss av sammanfattade artiklar (review artiklar), vilket betyder att den som gjort sammanfattningen har tagit information från flera olika forskningar. Här har vi då angett i texten att forskningen är en översikt av andra artiklar och därmed vara rättvisa mot de andra forskarna. I vissa delar av texten har vi använt oss av sekundärkällor, då har vi hänvisat till den egentliga författaren. Vi har också undvikit plagiat av andras texter genom att skriva texten med våra egna ord. Under examensarbetets gång har vi som studerande respekterat varandra och skolans anvisningar för examensarbete.

3 Trender och attityder gällande amning

Trender har alltid funnits i samhället, det märks att attityderna för amning inte alltid varit likadana. Under 1900-talet har trenderna i amning ändrats en hel del, även attityderna har förändrats under åren och påverkats av sociala och kulturella trender. När man går tillbaka i tiden såg man modersmjölksersättning som en fin sak, det visade en viss status, t.ex. att

man hade råd med ersättningen. Att amma vanligt sågs som något de fattiga i arbetsklassen gjorde. (Callaghan & Lazard 2012, s. 948). Gibson säger (enligt Shannon, O'donnell & Skinner 2007, s. 570). att professionella inom vården i början av 1900-talet började anse att pastöriserad mjölk och modersmjölksersättning var detsamma som modersmjölk. Då började mammor tro att flaskmatning med modersmjölksersättning vara lika bra som amning, vilket gjorde mammorna glada och lättade över att inte vara bundna till amningen. På sena 1900-talet kom man efter mycket forskning fram till att man borde överväga amning framför modersmjölksersättning eftersom evidensbaserad information kunde visa att amning har många fördelar både hos barnet och hos mamman.

3.1 Mammors upplevelser av amning

En nybliven mamma har förväntningar, förväntningar att amningen skall gå bra och det skall vara lyckligt. Mammor föreställer sig att amningen skall hända naturligt, de kan vara förberedda på eventuella problem men förväntar sig att problemen är lättöverkomliga. (Sheehan, m.fl. 2009, s. 374). Många mammor upplever att amningen inte motsvarar det som de hade förväntat sig före barnets födsel (Sheehan, m.fl. 2009, s. 374; Buyer, m.fl. 2012, s. 726). När förväntningarna inte motsvarar verkligheten krossas bilden de hade av amning (Larsen, Hall & Aagaard 2008, s. 655). När mammorna börjat amma beskriver en del mammor amningen som oförväntat och oförutsägbart (Sheehan, m.fl. 2009, s. 374). När amningen misslyckas är känslor som skam, skuld och förargelse vanligt, där skuld är en av de vanligaste känslorna (Ludlowa, Newhooka, Newhooka, Boniac, Goodridged, & Twells 2012, s. 302; Guyer, m.fl. 2012, s.728). Skuldkänslor uppstår när mammor upplever sig ha gjort fel eller upplever att de varit själviska. Mammorna kan känna att de sett till sina egna behov före barnets. Mammor som känner skuldkänslor på grund av misslyckad amning kan också tänka att de riskerar barnets hälsa. (Guyer, mfl. 2012, s. 728).

Mammor kan känna skam inför läkare och hälsovårdare. I forskning kommer det fram att mammor ljugit om amningen, speciellt om mamman avslutat amningen tidigare än planerat. (Ludlowa, m.fl. 2012 s. 302). Mammor kan känna att alla omkring dem förväntar sig att de skall amma och de är rädda för att bli dömda om de inte ammar, det kan leda till att de döljer och ljuger om att de slutat amma. Många mammor anser att ingen aldrig skulle ifrågasätta själva amningen, men dock om de ger ersättning upplever mammor att de bör ha en bra orsak till att de slutat amma. (Sheehan, m.fl. 2009, s. 374).

Moderskap och amning ses vara två saker som ligger mycket nära varandra (Larsen, Hall & Aagaard 2008, s. 659; Phillips 2011, s.18; Callaghan & Lazard 2012, s. 940-941; Hjälmhult & Lomborg 2012, s. 657; Ludlowa 2012, s. 295), därför kan det kännas som att en del av moderskapet förstörs om amningen inte fungerar. Amning ses också som något naturligt och lite som mammans skyldighet vilket leder till att mammor ofta känner skuld känslor och börjar tvivla på sina kunskaper att vara en bra mamma. (Larsen, Hall & Aagaard 2008, s. 659). När mammor klarar av att amma framgångsrikt och ge tillräckligt mjölk till sitt barn ökar ofta deras självförtroende (Hjälmhult & Lomborg 2012 s. 656). Självförtroendet ökar också med tiden när mammorna får mer erfarenhet och när de märker att barnet mår bra (Semenic, Loisselle & Gottlieb 2008, s. 434). Studier har även visat att om en mamma har bra självförtroende har hon större chans att amma längre än de som har lägre självförtroende. (Marsden & Abayomi 2012, s. 271). De professionellas stöd kan också påverka på mammans självförtroende på både gott och ont (Sheehan, Schmied, & Barclay, 2009, s. 375).

Att bli förälder upplevs ofta som lyckligt och bra, man vill det bästa för sina barn och då vill mammorna amma för att ge den bästa näringen till sina barn. Det är en orsak till att det blir mycket känsligt och man upplever skuld när amningen inte fungerar. (Sheehan, m.fl. 2009, s. 375). Mammor i en undersökning upplevde amningen som problematisk i början av tiden, även om de fick mycket stöd. Den vanligaste orsaken till att mammorna kände sig oroade och fick ångest, var ovetandet över om barnet får tillräckligt med mjölk. (Brown, Raynor & Lee 2011, s. 1998; Ludlowa, m.fl. 2012, s. 300; Guyer, m.fl. 2012, s. 726). Även om mammorna upplevde att de hade problem som t.ex. sjuka eller blödande bröstvårtor, trötthet och osäkerhet, kunde de ändå vara motiverade och visa mycket uthållighet och flexibilitet (Phillips 2011, s. 17).

När en mamma är osäker kan hon börja fundera över om det är något fel hos henne själv, varför andra klarar av att amma men inte hon. Om barnet dessutom är missnöjt sänks mammans självförtroende ytterligare. (Sheehan, m.fl. 2009, s. 375). Föräldrar har känt sig ganska osäkra på sig själva när det kommer till amning. De flesta föräldrar vill helamma tills barnet är sex månader men de är osäkra över om de kommer att klara av det. (Sheehan, m.fl. 2009, s. 375; Datta, Graham & Wellings 2012, s. 161). Det finns olika hinder för att fortsätta amma en längre tid. Det kan t.ex. handla om att mamman måste återvända tillbaka till arbetet eller skolan, eller att hon inte har tillräcklig med färdigheter för att amma. Bara 8 % av mammorna i en undersökning uppgav problemet att inte mjölken räcker till. Faktorer som påverkar till att mammorna skulle fortsätta amma sex månader var om de

hade goda färdigheter för att amma, om de hade ett bra stöd från familj och vänner och om de kunde stanna hemma från arbetet. (Bay, Middlestad, Peng & Fly 2009, s. 137).

I en undersökning i Sverige framkom det att mammor upplever sig bära det största ansvaret när det gäller att ge mat till familjen. De ser maten som en stor del av vardagen som dessutom är tidskrävande. Mammorna anser att när amningen går bra eller dåligt reflekterar det på hur de känner sig som mammor. I undersökningen kom också fram två olika typer av mammor. Den ena typen av mammor var flexibla, de litade på att barnet själv kunde reglera sitt matintag och lät barnet själv visa när det var hungrigt. De här mammorna kände sig säkra i amningssituationerna och var nöjda med amningen. Den andra typen av mammor hade ett behov av kontroll och litade inte på att barnet känner när och hur mycket mat det behöver. Mammorna trodde att barnet behövde mer eller oftare mat än vad barnet visade. De här mammorna var osäkra på amningen och istället för att lyssna till barnets signaler ville de amma enligt vissa tider eller ett visst schema. (Bramhagen, m.fl. 2006, s. 31-32).

3.2 Stöd under amningstiden

Mammor anser att familj och vänner är de viktigaste när de söker stöd under amningstiden. Olika stödgrupper för amning, hälsovårdare, barnmorskor och andra professionella ses som ett bra stöd enligt en del mammor, medan andra mammor ser det som ett sämre stöd. (Bay, Middlestad, Peng & Fly 2009, s. 137). Om en mamma går till en stödgrupp var de andra mammorna har likadana upplevelser som hon själv känns gruppens stöd oftast positivt. Om stödgruppen inte har upplevt likadana problem som mamman själv kan hon känna att hon inte blir förstådd och känner sig utanför. (Guyer, Millward & Berger 2012, s. 728).

Både mammor och vårdpersonal anser att för att få mammor motiverade till att amma längre behövs det mera stöd när det uppkommer problem vid amning. Vårdpersonalen anser dock att det inte finns tillräckligt med tid för att ge det stöd som mammorna behöver. (Brown, m.fl. 2011, s. 1998). En del mammor upplever det bra när olika människor ger råd, då får de välja de råden som passar dem bäst, medan andra mammor upplever det problematiskt när råden inte stämmer överens med varandra. (Bramhagen, Axelsson & Hallström 2006, s. 32).

Papporna till barnet, d.v.s mammans partner, är ett viktigt stöd till de ammande mammorna, det betonar både mammor och pappor. I en undersökning sade vissa mammor

att de inte tror de skulle ha klarat av amningen så länge som de gjort om det inte hade varit för pappans stöd. Pappornas stöd hjälper mammorna till en lyckad amning genom att visa aktivt deltagande i amnings beslut med en positiv attityd. (Ekström, Widström & Nissen 2003, s.262; Datta, Graham & Wellings 2012, s. 165; Mitchell-Box & Braun 2012, s. 42). Enligt undersökning är papporna mycket positiva till amning (Semenic, Loisele & Gottlieb 2008, s. 434; Sherriff, Hall & Pickin 2009, s. 224; Datta, Graham & Wellings 2012, s. 161) och många pappor läser in sig på förhand om ämnet från broschyrer o.dyl. Pappor vill stöda sina partners så gott de kan. (Sherriff, Hall & Pickin 2009, s. 224; Datta, Graham & Wellings 2012, s. 161). Olika pappor har olika sätt att söda mamman på. En del pappor stöder genom att ta sig tid att göra mera hushållsarbeten och ta hand om de andra barnen så att mamman får mer tid att vila och amma. Andra pappor stöder mamman mera på det emotionella planet. (Sherriff, Hall & Pickin 2009, s. 226). En del pappor känner sig lite maktlösa när det kommer till amningen och känner att det är en sak som de inte kan hjälpa med så mycket. Pappor i en undersökning trodde att det skulle hjälpa om de fick mer handledning som är riktat direkt mot dem och om de fick litteratur som är riktat till pappor. Papporna ville speciellt ha mer praktisk information om problem som kan uppstå och hur man kan gå till väga för att lösa problemen. (Sherriff, Hall & Pickin 2009, s. 224, 226).

Pappor betonar ändå att det i slutändan är mammans eget beslut om hon väljer att amma eller inte. Pappan kan alltså ge råd men inte göra beslut. Många pappor känner att deras uppgift är att stöda det beslutet som mamman gör oberoende om de är av samma åsikt eller inte. (Sherriff, Hall & Pickin 2009, s. 225; Datta, Graham & Wellings 2012, s. 162). Pappor i en undersökning ansåg att det finns en viss attityd i samhället som på sätt och vis tvingar mammor till att amma. Papporna ansåg att samhället inte ser på amningen som en personlig sak med individuella omständigheter. (Datta, Graham & Wellings 2012, s. 162).

För alla pappor är det inte lätt att stöda mamman i denna situation, eftersom de har svårt att veta hur och när han kan stöda henne. En studie visar att pappor kände sig hjälplösa då barnet var missnöjt och var hungrigt om mamman till barnet inte då är tillgänglig. Vissa pappor upplevde också att hans förhållande till barnet måste uppskjutas eftersom han inte hinner ge mycket uppmärksamhet till barnet. Detta eftersom barnet som nyfödd spenderar största delen av dygnet vid mammans bröst. Pappor anser att flask-matning skulle vara en aktivitet för pappan och barnet samtidigt som det skulle vara ett stöd till mamman. Vissa pappor anser att när de får mata sitt barn via flaska känner de sig mera involverade i barnets skötsel och de får en chans till att lära känna barnet bättre. För andra pappor känns

det tillräckligt när de får umgås, leka och lugna ner sitt barn. (Sherriff, Hall & Pickin 2009, s. 226; Mitchell-Box & Braun 2012, s. 42).

Mitchell-Box och Braun har hittat flera studier som säger att pappor även har vissa andra bekymmer när det gäller amning. Pappor har t.ex. sagt att amning inte är bra för bröstet eftersom amningen gör dem oattraktiva vilket sedan påverkar sexlivet och förhållandet. Vissa pappor anser även att amning på offentlig plats är genant och oacceptabelt. (Mitchell-Box & Braun 2012, s. 42).

Många mammor får stöd av sin egen mamma, d.v.s. barnets mormor när det gäller amning. Många gånger är det en bra sak, eftersom mamman känner sig trygg i det sällskapet tack vare den nära och trygga relationen. Om barnets mormor haft problem med amningen och endast har erfarenhet av flaskamning kan hennes råd stödas på ett ”felaktigt sätt”, d.v.s. att mormors råd relateras till flaskamning. Många anser det ändå som en god sak att få ha en nära släkting som stöd om hon har erfarenhet av amning. De kan dela med sig den information och den vetskap de har om amningen samt få den nyblivna mamman mera säker på sin sak med hjälp av stödet hon får av hennes nära. (Grassley & Eschiti 2008, s. 329.)

3.3 Omgivningens inverkan på amning

Socialt stöd är en viktig faktor för att lyckas med amningen. Desto bättre stöd mamman får av sin närmaste omgivning ju bättre chanser har hon att klara av amningen. (Ekström, Widström & Nissen 2003, s. 262). På grund av omgivningen känner mammor både stress att amma och stress att sluta amma. Det finns mammor som medvetet väljer att inte amma, de upplever ofta förväntningar och åsikter från omgivningen, vilket får mamman att tvivla på sig själv. En mamma som ammar är väldigt sårbar och känslig för omgivningens kommentarer till amning. Studie har visat att amningen är en viktig och betydelsefull upplevelse och erfarenhet hos mammor. Påpekande kommentarer eller nedvärderande kommentarer orsakar skuld och sämre självförtroende hos den ammande mamman. (Hauck & Irurita 2003 s. 69-70). Omgivningen kan här förvärra mammans skuld känslor. Omgivningens inverkan på mammors känslor gällande amning kan innebära skuldsättning och fördömelse. Mammor upplever social press och kan känna att de misslyckas eftersom andra människor har förväntningar på mammans amning. Mammor har även upplevt hälsovårdspersonal fördömande då mamman haft problem med amningen. På detta vis uppstår skuld känslor hos mamman, d.v.s. om utomstående kommer med dömande

kommentarer. (Hoddinott & Pill 2000, s. 229-230). Mammor kan uppleva rådgivarnas kommentarer som nedvärderande eller dömande men många gånger är det inte medvetet från rådgivarnas sida. Mammor som ammar kan vara mycket känsliga och sårbara vilket kan leda till att de kan tolka vissa saker som negativa även om det inte är menat så. (Schmied, Beake, Sheehan, McCourt & Dykes 2011, s. 57). Mammor som oroade sig över otillräcklig mjölk och om barnet växte som rekommenderat, ansåg att släkt och professionella lade väldigt mycket uppmärksamhet på barnets vikt. Detta ledde till att mammorna kände sig osäkra när de inte visste hur mycket mjölk barnet egentligen fick i sig. (Brown, m.fl. 2011, s. 1998).

Sociala, kulturella och medicinska faktorer kan påverka amningen och beslutet till amningen. Amning är kulturbundet, amningsrekommendationer kan se olika ut i olika kulturer. Det kan vara accepterat i en annan kultur att ge ersättning under barnets första veckor, medan det i vår kultur rekommenderas att barnet en timme efter födseln skall ta mammans bröst så att mjölkproduktionen sätts igång. I vissa kulturer och länder kan offentlig amning ses som en väldigt sexuell och erotisk sak eftersom bröst ofta är förknippat till det. (Purdy 2010, s. 365). I vår västerländska kultur har vi en sexuell bild av bröstet och har svårt att se bröstet som något man matar sitt barn med. Det att bröstet kan ändra utseende när man ammar kan också påverka valet till amning. Att amma mycket längre än ett år har många svårt att acceptera. Det är vanligt att barn ammar oregelbundet, ofta och även på nätterna, men vi har ofta en uppfattning om att barnet skall amma regelbundet, inte så ofta och att barnet skall sova hela nätterna. Denna orealistiska uppfattning kan leda till att föräldrar börjar fundera om de gjort något fel eller börjar oroa sig över om mjölken är tillräcklig.

Hos invandrare varierar attityderna till amning, för en del är amning en självklarhet och för andra ger modersmjölksersättningen en högre status. (Koskinen 2008, s. 19-20). Religion kan också vara en påverkande faktor. En undersökning visar på att de mammor som är religiösa har en tendens att amma längre tid än de mammor som inte är religiösa. (Burdette & Pilkauskas 2012, s. 1867).

Människor överlag i samhället anses vara den mest negativa och icke stödjande grupp när det gäller attityder till amning. (Bay, Middlestad, Peng & Fly 2009, s. 137). Enligt undersökning är det många som anser det vara fel att amma på offentliga platser, eller om någon gör det skall hon åtminstone vara diskret med det. Den här attityden beror troligtvis på att bröstet är sexualiserade och därför skulle det alltså vara fel att visa sitt bröst när man

ammar. (Callaghan & Lazard 2012, s. 945; Ludlowa, m.fl. 2012, s. 301). Om flera mammor valde att amma på offentliga platser skulle människor bli mer vana med amning och därmed kunde det bli mer acceptabelt. En del anser ändå att kvinnor har rätt att amma i allmänna utrymmen och bröstet är i förstahand gjorda för att amma barn. (Callaghan & Lazard 2012, s. 945, 948-950). Att amma på offentliga platser är en vanlig oroframkallande faktor hos ammande mammor, menar Carotheres (enligt Shannon, O'Donnell & Skinner 2007, s. 571). Att amma offentligt och därmed rädslan över kritiska kommentarer av vänner och släktingar som ser amningen som sexuellt känns skrämmande. Historiskt sett är bröst en naturlig sak som ger näring till barnet, men bröst relateras, som sades ovan, ofta till något sexuellt och de biologiska fördelarna med bröstet och amningen har nedvärderats. Spangler menar (enligt Shannon, O'Donnell & Skinner 2007, s. 571) att många unga och vuxna är väldigt obekväma att se en mamma amma sitt barn offentligt, medan de däremot känner sig bekväma med att se föräldrarna mata sitt barn med flaska. Det syns även i media att amning är problematiskt och genant. (Shannon, O'Donnell & Skinner 2007, s. 571).

I en kampanj som gjordes i Storbritannien gjorde man reklam som sade "babys are born to be breastfed" alltså att barn är födda för att bli ammade. Sedan undersökte man hur reklamen påverkade attityderna för amning. Det visade sig att tre månader efter att kampanjen satt i gång, hade attityderna för amning på offentliga platser blivit mycket positivare, både bland män och kvinnor. (Bay, Middlestad, Peng & Fly 2009, s. 138). Dock är det svårt att säga om detta skulle fungera i Finland.

Undersökningar i både nordnorden och Storbritannien visar på tydliga allmänna attityder om att amning är det bästa sättet att ge mat till sitt barn och detta förknippas ofta med att vara en bra mamma och att man tar väl hand om sitt barn. (Bramhagen, m.fl. 2006, s. 31; Larsen, Hall & Aagaard 2008, s. 655; Sheehan, m.fl. 2009, s. 376; Phillips 2011, s.18; Callaghan & Lazard 2012, s. 940-941; Hjälmhult & Lomborg 2012, s. 657). Om en mamma ger modersmjölksersättning till sitt barn förknippas det med att man är en dålig mamma och att omgivningen ser ner på henne. Det framkom också att de som ger ersättning förknippas med unga och oansvariga mammor. Det konstaterades att omgivningen har stor påverkan på mammans val och attityder. Vad mammans partner, föräldrar och vänner har för attityd till amning påverkar alltså stort om hon vill amma, hur länge hon vill amma och hur hon kommer över eventuella problem. Mammor känner ofta att de måste försvara sig ifall de inte ammar (Ludlowa m.fl. 2012, s. 295; Callaghan & Lazard 2012, s.946). (Callaghan & Lazard 2012, s. 940-941, 946-947). De här attityderna i samhället kan förklara varför

många mammor har sådan press för att amma, känner stor stress och känner skuld känslor ifall amningen inte fungerar.

Det har även gjorts en annan studie i Storbritannien där det undersöks vad arbetstagare i offentliga arbetsplatser har för inställning och attityder till offentlig amning. De anställda arbetar på caféer, restauranger och små butiker. I studien intervjuades 2 män och 7 kvinnor, där de flesta arbetade på café eller restaurang. Alla hade en ganska positiv inställning till amning och använde sig av ord som ”naturligt” och ”bra”. Det kunde konstateras att de yngre hade i jämförelse med de äldre en mer ”negativ” syn till offentlig amning. De som intervjuades var i åldrarna 20-36 år. De flesta hade sett kvinnor amma på deras arbetsplats och hade inga problem med det. (Marsden & Abayomi 2012, s. 271-272). Många av de som intervjuades ansåg att amningen är det mest naturliga i världen. De fanns även de som sade att om en kund på caféet upplever det negativt att någon ammar på caféet är det inte mamman som bör lämna caféet, utan personen som har problem med det. (Marsden & Abayomi 2012, s. 272-273).

Oftast har kvinnan redan långt före graviditeten tagit sitt beslut om hon vill amma eller inte. En kvinnas beslut om amning kan påverkas av förlossningserfarenheter: vaginal födsel, kejsarsnitt, värkar och stödet under förlossningen av t.ex. en doula (en stödperson som en mamma kan ha under och efter förlossningen). (Cross-Barnet, Augustyn, Gross, Resnik, & Paige 2012, s. 1927). Mammor påverkas också från många andra olika håll när det gäller amning, de främsta är familj, vänner, de professionella, media och böcker. Själva kunskapen om amning tas oftast från media, litteratur och från de professionella. (Larsen, Hall & Aagaard 2008, s. 658).

Föräldrar i en undersökning berättade om att de sinsemellan inte hade diskuterat så mycket om amningen i förväg. Amningen var en ganska självklar sak för både mamman och pappan. Föräldrarna tänkte i efterhand att det troligtvis berodde på att deras vänner och släktingar som hade barn hade ammat. De föräldrar som i sin sociala krets hade någon som upplevt problem med amningen, var sedan bättre förberedda för problem som uppstod när de själva hade barn. (Datta, Graham & Wellings 2012, s. 161-162).

3.4 Faktorer som kan påverka valet till amning

Enligt en forskning var de tre största motivationsfaktorerna närheten och anknytningen de bildar med barnet, att amningen bidrar till en bättre hälsa för barnet och att det bygger upp

barnet immunförsvar. Nackdelen som blev mest nämnd i undersökningen var att mammorna upplevde det tungt att alltid vara närvarande för matningen. (Bay, Middlestad, Peng & Fly 2009, s. 137). Det har undersökts i varför mammor använder modersmjölksersättning istället för att amma. I undersökningen deltog mammor som använt ersättning direkt från barnets födsel, med mammor som försökt amma men sedan övergått till ersättning och med vårdpersonal som arbetar med ammande mammor. Forskarna hittade attityder och orsaker hos mammorna och vårdpersonalen som är avgörande för varför mammor lättare övergår till ersättning. En faktor var att det idag har blivit vanligt att använda ersättning och därför blivit mer accepterat i samhället. Om en mamma har vänner eller släktingar som använt ersättning är det lättare för dem själva att välja det framom amning eftersom vänner och släktingar har ett stort inflytande. Den andra faktorn var kroppsbilden, mammorna hade hört om att amning skulle göra bröstet hängande och en del mammor såg sina bröst som något sexuellt och inte något som de matar baby med. (Brown, m.fl. 2011, s. 1995-1997).

Den tredje orsaken att övergå till ersättning var att det ansågs bekvämare än amning. Mammorna kunde räkna upp orsaker till avslutande av amning. Orsakerna var bl.a. att det känns mindre krävande på många sätt: det tar inte lika lång tid, det är mer rutinmässigt och man får sitt barn lättare lugn och nöjd. (Brown, m.fl. 2011, s. 1997; Guyer, m.fl. 2012, s. 726; Ludlowa 2012, s. 298) och när man ger ersättning kan man bättre planera och förutse sin vardag. De ansåg också att det kändes bättre när partnern, vänner eller släktingar kunde ta hand om barnet medan mamman själv fick sova eller göra andra sysslor och på så vis får även andra en större andel i barnets liv. En del mammor säger även att syskonen gärna vill hjälpa till och då underlättar det att använda sig av ersättning. (Ludlowa 2012, s. 296). Mammor som hade valt att använda ersättning ansåg att barn som får ersättning är mer lättskötta, behöver matas mer sällan och sover längre än de som blir ammade. Den fjärde orsaken var att amningen ansågs som problematisk, att ge ersättning sågs som enkelt. Mammorna var inte väl förberedda för de olika problem som uppstod och de fick inte ordentligt med stöd för att fortsätta amma. Mammor kan känna att de mår bättre och att de har situationen bättre under kontroll när de matar sina barn med modernmjölksersättning istället för att amma (Sheehan, m.fl. 2009, s. 375). En annan undersökning har kommit fram till att vanliga orsaker till att mammor slutar amma är främst otillräcklig mjölk, sjuka bröst och bröstvårtor, att amningen känns krånglig om barnet inte suger eller är otålig. Mammor upplevde även att amningen tar lång tid. I undersökningen berättar en mamma att hon var nära på att avsluta amningen på grund av

att ingen professionell gav sig tiden till att lära henne amma och därför kändes amningen bara besvärlig. (Redshaw & Henderson 2012, s. 22).

Mammorna pratar om sitt val att övergå till ersättning på ett försvarande sätt, för att fortfarande känna sig som bra mammor (Ludlowa m.fl. 2012, s. 295). Många känner skuld känslor när de slutat amma. (Brown, m.fl. 2011, s.1997; Guyer, m.fl. 2012, s. 726, 728). En del mammor anser att de förlorat och förstört en del av moderskapet om amningen avslutas tidigare än planerat och att de känner sig som en misslyckad och dålig mamma (Redshaw & Hendersson 2012, s. 28).

Det finns faktorer som kan påverka positivt och negativt på hur länge en mamma helammar. Saker som påverkar negativt är om man använder modersmjölksersättning under sjukhustiden, om man inte deltar i familjeförberedelsekurser eller om man genomgått kejsarsnitt. När både mamman och pappan har positiva attityder till amning eller har bra självförtroende till att de skall klara av amningen påverkar det positivt på längden av amningen. Självförtroendet påverkas av barnets humör, hur mycket problem det uppkommer, partners attityder och hurudan information och handledning mamman fått. (Semenic, Loiselle & Gottlieb 2008, s. 435-436).

Även om mammor har goda förutsättningar för att få amningen att fungera, dvs. att de är positiva och motiverade för att helamma i sex månader, får bra stöd av partnern och den övriga sociala kretsen, lång moderskapsledighet och bra handledning betyder det inte att amningen behöver lyckas. I en undersökning hade de flesta av mammorna goda förutsättningar, men ändå var det bara fem procent av dem som klarade av att helamma i sex månader. (Semenic, Loiselle & Gottlieb 2008, s. 437). Andra faktorer som påverkar på hur länge en mamma ammar är utbildning, mammans motivation, tidigare erfarenheter, självförtroende, oro över hur mycket mjölk barnet exakt får i sig. För förstföderskor påverkar också graden av kunskap om amning. (Kronborg & Væth 2004, s. 213)

De mammor som har fler barn har sagt att det är svårt att hinna amma när de också skall hinna ge tid åt de andra barnen, göra hushållssysslor och ha egna intressen. Vissa mammor blir frustrerade när det bara är hon som kan mata barnet. Trots att pappan gärna vill vara delaktig i matandet kan hon inte dela på ansvaret med sin partner. Många som övergått till ersättning anser att huvudsaken är att deras barn är glada och nöjda och får den näring de behöver. Mammorna jämför med andra barn som mår bra även om de matas med ersättning. En annan orsak till att mammor slutar amma är stressen som en del mammor

upplever när de ammar. En lång och besvärlig förlossning kan leda till att mamman inte har energi för att börja amma sitt barn. (Ludlowa 2012, s. 296-298). Om man upplever smärtor vid amningen kan det också vara en delorsak till att man vill sluta amma (Guyer, m.fl. 2012, s. 727).

Det är vanligt att föräldrar känner oro över barnets vikt och att de känner ångest och frustration om amningen blir problematisk. (Sherriff, Hall & Pickin 2009, s. 225). Carothers menar (enligt Shannon, O'Donnell & Skinner 2007, s. 570) att trots att mammor är medvetna om att amning är hälsosammare än modersmjölksersättning gör en del mammor ändå ett tillfälligt val av flaskamning. Detta sker ofta när mammor upplever att hennes oro och stress över amning väger tyngre än fördelarna hos amningen.

När mammor har mycket problem med amningen och de har svårt att få barnet nöjd börjar de lätt tvivla på om modersmjölken verkligen är det bästa alternativet. Om barnet blir lättare nöjd när mamman ger modersmjölksersättning är det lättare att övergå till det. Ofta är mamman nöjd när barnet är nöjt. (Sheehan, m.fl. 2009, s. 376).

3.5 Mammors förväntningar av de professionella

Eftersom trender finns överallt och inom många områden bör vårdpersonal vara medvetna om att mammor och familjer kan bli påverkade av omgivningen när det gäller att göra ett val angående amning. När vårdpersonal handleder en mamma om amning är det viktigt att utforska mammans känslor och åsikter om amning samt hurudan information hon tidigare fått om amning. (Shannon, O'Brien & Skinner 2007, s. 570).

Mammor saknar att få höra positiva och uppmuntrande kommentarer på rådgivningen. Mammorna vill bli sedda, de vill att någon skall lyssna till dem, de vill bli tagna på allvar när de undrar över något och de vill få respons på hur det går för dem. Eftersom amningen kan kännas väldigt påfrestande, skulle mammorna vilja få mera beröm med tanke på allt det arbetet som de gör som mammor. Det är också viktigt för många mammor att få känna sig normala t.ex. få höra att det är normalt med humörsvängningar den första tiden när man ammar. (Hjälmhult & Lomborg 2012, s. 659). Mammorna vill få stöd på ett individuellt sätt enligt deras egna behov eftersom amningen är en individuell upplevelse och alla mammor är olika. (Sheehan, m.fl. 2009, s. 376).

För att amningen skall lyckas så bra som möjligt bör föräldrarna få god professionell handledning och information om amningen redan före förlossningen. I en undersökning

ansåg kvinnor att amningen borde uppmuntras och stödas före mamman känner att amningen är besvärlig och hopplös, mammor vill att den professionella observerar, informerar och tipsar. Många mammor ansåg även att de fick olika handledning beroende på vilken barnmorska som handledde, vilket upplevdes förvirrande hos mammorna. Flera mammor ansåg även att barnmorskorna satte skulden på mammorna om amningen inte lyckades, vilket kändes dömande. Har de professionella en negativ attityd till amning och mamman kan det leda till att mamman känner skuld och känner sig dömd. (Redshaw & Henderson 2012, s. 23-24).

Under varje rådgivningsbesök diskuteras amningen, då vill föräldrarna se att den professionella visar empati, lyssnar och stöder samt informerar och ger respons. Mammor och familjer vill få evidensbaserad information om amningen från professionella, så att mamman så framgångsrikt som möjligt kan amma sitt barn. (Purdy 2010, s. 365) Från rådgivningarna kan det ordnas stödgrupper, som t.ex. en amningsgrupp dit föräldrar kan komma för att dela tankar och stödja varandra i amning (Otronen 2007 s.197-198). När amningen inte lyckas är stödet från professionella och vänner viktigt. Att amningen inte fungerar kan bero på flera olika saker. Stress och trötthet kan vara två orsaker till att amningen inte lyckas. Om intensivvårds ingrepp har skett under förlossningen kan detta vara bidragande orsak till att amningen inte fungerar första tiden efter förlossningen. Här borde då den professionella informera mamman om att amningen ännu kan lyckas trots att det periodvis kan kännas tungt och svårt. Eftersom mammor under den första tiden som nybliven förälder oroar sig för otillräcklig mjölk vill de att hälsovårdaren skall undvika frågan ”har du tillräckligt med mjölk” eftersom det kan kännas kränkande. (Otronen 2007 s. 197).

Empati, god handledning och stöd är viktigt eftersom emotionellt stöd till mamman hjälper henne att orka. Om mamman får tillräcklig information om amningen hjälper det henne att förstå amningen och amningens eventuella komplikationer. Här skall mamman få information på rätt sätt, d.v.s. att som professionell låta egna åsikter och attityder åtsidosättas. Detta kan vara svårt för en hälsovårdare med annan kultur och andra kulturella åsikter. Om den professionella inte har kunskap om amning eller har negativ attityd till amning kan hon/han som professionell inte ge ett bra stöd som uppskattas av mamman. (Otronen 2007 s. 195; Purdy 2010, s. 366; Ekström, Widström & Nissen 2003, s. 262). Forskning visar att det är vanligt att professionella använder sig mycket av egna erfarenheter istället för att stöda sig på professionella rekommendationer. (Cross-Barnet, Augustyn, Gross, Resnik, & Paige 2012, s. 1927). Det finns mammor som ammar tills

barnet är 1 år, Otronen menar som sagt att korrekt handledning med uppmuntrande stödjande kommentarer är viktigt för att mamman skall känna att amningen känns lyckad. (Otronen 2007 s. 195).

I en undersökning gjord av Redshaw och Henderson syns även positiva upplevelser från mammors tid på förlossningsavdelningen. Det finns mammor som är nöjda över den handledning de har fått och hur de blivit bemötta. Kvinnor i undersökningen upplever att de fått en individuell och god handledning i vad gäller amningshandledning. Om amningen inte lyckats har barnmorskan varit väldigt stöttande och hjälpte mamman att känna sig positiv trots problemen som uppstod, vilket är uppskattat av mammor. (Redshaw & Henderson 2012, s. 26). Det är alltså bra att professionella har en positiv attityd till amningen, men den kan också orsaka press hos mamman. De mammor som upplever det tungt med amning, kanske överväger att byta till ersättning och därför kan känna press om handledaren visar en attityd om att mamman borde försöka mera för att uppnå lyckad amning. Då kan mamman känna sig misslyckad om hon känner att hon inte klarar av det. (Sheehan, m.fl. 2009, s. 375).

Enligt Demirtas spelar självförtroende och självsäkerhet en väldigt stor roll när det gäller amning. Den professionella som handleder mamman till lyckad amning bör ha kunskap och kunna ge ett positivt stöd till mamman, stöda alla viktiga delar med amningen och lyfta fram det positiva. Det har visat att mammor byggt upp sitt självförtroende tack vare den handledningen de fått, medan mammor som fått ett mindre bra stöd och sämre handledning inte byggt upp ett självförtroende till den behövliga nivån. (Demirtas 2012 s. 475). År 2000 och 2005 har forskare hittat brister gällande amningshandledning till mammor. Vårdpersonal har underskattat amningen. Mammor har upplevt att de fått inkonsekventa och motstridiga råd från vårdpersonal som har gjort att mammors självförtroende och förhållande till amning försämrats. Mammans uppfattning om hennes mjölk är beroende på vårdpersonalens kommentarer och råd. (Demirtas 2012, s.477). Mamman lär sig så småningom veta när barnet är mätt och hur barnet vill äta. Som nybliven mamma kan det vara svårt att veta vad som är ”rätt” och ”fel”. (Otronen s. 195-196).

Bristen av en djupare förståelse av vad den ammande mamman upplever, kan vara en orsak till att handledningen kan bli bristfällig (Phillips 2011, s. 17). Enligt en annan undersökning var mammors upplevelser av amning och vårdpersonalens förståelse av mammorna mycket likadana. Graffy och Taylor menar att delorsaker till att amningen blir kortvarig är motstridiga råd, brist på tillgänglighet och att man använder metoder som inte

är tillräckligt hjälpsamma. Ett visst sorts stöd kan kännas mycket bra för en mamma medan det för en annan kan kännas sämre. Det kan också hända att en mamma har fått mycket bra stöd av professionella men klarar ändå inte av att fortsätta amma av andra orsaker. I vissa fall kan det hända att mamman känner skuld över att inte ha klarat av amningen och för att inte behöva känna skuld lägger hon över ansvaret på de professionella och anser att hon fått för lite stöd för sina problem. Ibland kan vänners och släktingars åsikter ha en starkare inverkan på mammans beslut till amningen än vad de professionella har. (Brown, m.fl. 2011, s. 1994, 1998-1999). Mammor anser ändå att handledningen från rådgivningen kan vara bra i teorin och i det stöd de får muntligt. Mammorna anser att de professionella tydligare borde visa hur man faktiskt gör i praktiken. (Hjälmhult & Lomborg 2012, s. 656). Även om handledaren handleder på det bästa möjliga sättet kan handledningen ändå bli bristfällig. Det kan vara svårt för mammor att ta in all handledning när de nyligen har varit i en överväldigande situation, där de har fött barn och befinner sig i en ny livssituation. Det kan vara speciellt svårt om mamman varit med om ett kejsarsnitt, om barnet har fått komplikationer vid födseln eller har någon sjukdom. (Sheehan 2009, s. 375).

I en översikt över forskningar från Amerika, Storbritannien, Australien, Nya Zeeland och Tanzania har man hittat många vanliga teman. Det som mammor uppskattar i handledningen är om handledaren ger bra med tid till mamman och att mamman inte upplever handledaren som stressad. Mammorna vill också gärna ha tid till praktiska råd för amning, som t.ex. att handledaren skulle närvara vid amningen ge råd därefter. Mammor vill ha information på ett positivt sätt men det är viktigt att det är realistiskt med både fördelarna och de eventuella svårigheterna. Informationen skall vara tillräcklig, korrekt och får gärna vara detaljerad. Många mammor vill att handledningen skall vara en dialog mellan henne och handledaren så att mamman får säga sin åsikt/erfarenhet om sakerna som tas upp. (Schmied, m.fl. 2011, s. 51, 53)

När hela familjen fått handledning om amningen har pappan ofta lämnats utanför diskussionen, detta gör det svårare för pappan att delta i amningen hemma i vardagen. Pappan har svårt att veta på vilket sätt han skall finnas där som stöd till både mamman och barnet om han inte får delta i amnings handledning. Purdy menar att pappor borde få mera handledning gällande amning (2010, s. 366). Februhartanty & Tohota m.fl menar (enligt Mitchell-Box & Braun 2012, s. 42) att eftersom pappornas stöd är en viktig faktor till lyckad amning vill papporna få information om hur de kan stöda. Studier i Australien och Indonesien visar att pappor mer än gärna vill delta i amningen, men de upplever att de inte vet hur de skall visa sitt deltagande eftersom de inte har fått information om det.

Hembesök som görs av hälsovårdare anses enligt Hjälmhult och Lomborg vara ett bra alternativ, eftersom mammor kan ha ont, vara trötta och hamna ligga ner för att amma. Om pappan är hemma kan också han få information på samma gång. Det anses som ett lättare alternativ än att gå till mottagningen. En del mammor hade blandade känslor för hembesök eftersom hemmet sågs som privat och att den professionella ser för mycket av det privata. (Hjälmhult & Lomborg 2012, s. 656).

4 Diskussionsteman om amning på internetforum

Internet är idag en vanlig källa att söka information från, enligt forskarna Fox och Jones söker 60-80 % av de som använder internet svar på sina frågor om hälsa via internet. Många väljer att söka stöd från internet eftersom det är ett lätt alternativ. Det är gratis, bekvämt, lätt tillgängligt och man får vara anonym. På sociala medier och bloggar, vilka nuförtiden är mycket populära, hittar man också information om hälsofrågor. Sådana nätsidor besöks av två tredjedelar av de som använder internet. En negativ sida med att söka information och stöd från internet är att det inte alltid är tillförlitligt, man kan få felaktig eller inte uppdaterad information. (Guy, Paterson, Currie, Lee & Cumming 2010, s. 620-622).

Det skrivs mycket om amning på både svenska och finska i Finland på nätet. Det finns många olika forum som föräldrar kan skriva till och läsa från. Ett finskspråkigt forum var det har skrivits mycket om amning är vau.fi. Där kan man hitta diskussioner om det mesta som har att göra med föräldraskap. Om amningen skrivs det om bl.a. hur länge man ammar, hur länge åt gången, hur ofta, om babyen får tillräckligt med näring, om olika problem som uppstår och om olika hjälpmedel som kan användas. Det finns också trådar där ordet är fritt att dela med sig vad som helst om amning. På mammapappa.com diskuteras liknande saker om amning, skillnaden mellan dessa forum är att mammapappa.com är finlandssvenskt och vau.fi finskt. Vid analys av forumen med ämnet amning syns inga manliga diskussionsdeltagare, det är enbart mammor som deltar i diskussionerna. För att få texterna och diskussionerna mera tydliga och för att öka känslan i texten använder diskussionsdeltagarna sig av olika smileys. Smileys är symboler som berättar vad skribenten känner. De vanligaste smileys är glada och ledsna smileys.

Amningen är en stor del av vardagen under det första året, beroende på hur länge man ammar. Om amningen inte fungerar verkar det vara en stor stressfaktor för många. Om

mamman har många runtomkring som pratar om hur viktig amningen är, orsakar det press hos mamman. Många känner sig som dåliga mammor om de inte klarar av att amma. Den uppfattning man hade före födseln kanske inte stämmer överens med verkligheten vilket många gånger leder till en besvikelse. Mammor uppskattar stödet de får från internetforum, det stöder dem i amningen. Det professionella stödet ses som både positivt och negativt.

4.1 Stöd vid amningssvårigheter

På internetforum delar föräldrar tankar och erfarenheter med varandra om amning. Det syns att mammor är i behov av andra mammors åsikter och stöd. Amningen lyckas inte hos varje mamma, då kan forum på nätet vara till stor hjälp. Där kan föräldrar fråga om råd på olika problem. Mammor kan dela med sig av sina erfarenheter, samt ge tröst och visa medkänsla. Känner mamman t.ex. skuld känslor över att amningen inte sker som förväntat kan det kännas tryggt att ha vetskap om att även andra mammor befunnit sig i samma situation. Mammorna söker också bekräftelse av andra mammor för att inte känna sig som en sämre mamma i de situationer när amningen inte lyckas. Mammorna vill få bekräftat att de gjort rätt val i olika svåra amningsbeslut. Om mammor känner sig stressade eller har skuld känslor är andra mammor på forumet väldigt stöttande och ger goda råd vad gäller stöd och handledning. Mammorna ger råd till varandra om olika amningsmottagningar, som kan finnas på sjukhus. De har gett råd om amningshjälpen som finns på Facebook. De förslag mammor delar med sig är inte evidensbaserat, utan är egna amningserfarenheter och upplevelser. Alla mammor och barn är olika, men många gånger kan råden vara nyttiga, och värt att prova. Mampappa.com och Vau.fi är sidor som föräldrar använder flitigt när de känner att de vill få hjälp och stöd av andra som befunnit sig i liknande situationer som de själva. På forumet kan man både ge och få stöd av varandra. Det syns att mammor är villiga att dela med sig av sina erfarenheter, samtidigt som de gärna tar emot råd och förslag.

Det som kan noteras är att mammor gärna vill veta hur länge andra mammor har ammat. På det finlandssvenska forumet mampappa.com finns statistik på hur länge mammor har ammat (Tabell 1). Där har 97 mammor svarat på frågan ”Hur länge har du ammat ditt barn?” Resultatet från den statistiken var positiv, eftersom flest mammor hade ammat ett helt år.

Tabell 1. Statistik från mammapappa.com

Hur länge har du ammat ditt barn?	Antal svar
Vi ammade inte	0
Ca 2 mån eller mindre	4
Ca 4 mån	10
Ca 6 mån	10
Ca 8 mån	14
Ca 10 mån	14
Ca 1 år	18
Ca 1,5 år	13
2 år	11
Ca 3 år	3
Längre	0
Sammanlagda svar	97

Den krävande sidan av amningen diskuteras mycket på internetforumen. Samtidigt som den krävande sidan av amningen lyfts fram, syns det att mammor anser amningen som en fin sak och som en upplevelse. Det diskuteras mest problem och hur vardagen kan kännas tuff. Eftersom mammor gärna vill kämpa för en lyckad amning betyder det att de anser amningen som en viktig sak för både barnet och mamman. Våldigt många mammor deltar i diskussioner där det diskuteras amningens svårigheter, men att de trots svårigheterna vill amma. En mamma är orolig över sin amning och vill få stöd och råd av andra mammor som ammat. Vid analys kan man notera att det inte alltid behövs många olika råd för att få den oroliga mamman mindre orolig. Det kan många gånger kännas lättande och lugnande för mamman att bara få skriva av sig och eventuellt märka att andra mammor visar medkänsla. Trots att det finns många råd i diskussionerna på forumet, består ändå en stor del av texten av stöttande kommentarer. Vi kan konstatera att mammor gärna frågar råd på nytt om de tidigare fått respons av andra mammor, d.v.s. att de gärna återvänder till forumet fler gånger till forumet när de vill få hjälp. Många mammor som beskrivit sitt

problem på forumet brukar även komma tillbaka till forumet och berätta om amningen lyckats. Här brukar de övriga diskussionsdeltagarna ge uppmuntrande kommentarer och visar hur glada de är då en mamma fått amningen att lyckas. Många gånger tack vare diskussionsdeltagarans råd och förslag. Detta gör hon eftersom hon fått mycket respons i tråden och vill meddela diskussionsdeltagarna att amningen har lyckats. Där syns hur de andra mammorna är glada för hennes skull och mamman som upplevt amningen svår är tacksam för stödet hon fått.

På forumen diskuteras det om många olika problem med amning, t.ex. hur mammor har svårt att få amningen att fungera. Förutom att mammor diskuterar hur svårt det är att få amningen att fungera och hur mjölken inte är tillräcklig, diskuteras det även om hur barnet har svårt att avvänja sig från bröstet, trots att mamman vill avsluta amningen. Många gånger är det svårt att få amningen att fungera, men det kan vara minst lika krävande och svårt att avsluta amningen. Att få barnet att vänja sig vid modersmjölksersättning eller annan föda tycks vara svårt hos vissa mammor. Mammor ger på forumen råd på basen av egna erfarenheter. En mamma på mammapappa.com forumet skulle återvända tillbaka till arbetet och valde att försöka vänja barnet vid ersättning några veckor före första arbetsdagen, men hon upptäckte sedan att det i deras fall behövde längre tid för det. Mamman känner sig vilsen och har provat på det mesta, och hon var en av flera mammor som vände sig till forumet för att få råd och stöd.

Mammor på internetforum anser amningen påtagande och stressorsakande. Detta syns i hur mammorna ger råd till varandra. De använder sig ofta av formuleringar som ”försök att inte stressa”, ”ta det lugnt” eller ”kämpa på”. Dessa uttryck och råd är vanliga eftersom varje mamma i forumsdiskussionerna har upplevelser och erfarenheter av amning, och därmed kan relatera till andra mammors känslor. Att försöka ta det lugnt och att inte stressa är något de flesta mammor har varit tvungna att göra, och noterat att det lättare leder till en mera lyckad amning.

Någonting mammor upplever som krävande är när barnet gråter under amningen. Detta är en faktor som kan göra mamman stressad, vilket i sin tur kan leda till att även barnet blir missnöjt. Att barnet gråter mycket vid amning kan bidra till att mamman vill avsluta amningen. En del mammor upplever att de hela tiden kämpar med amningen på grund av att barnet gråter vid bröstet, att varken mamma eller barn får ro till amning. En mamma som upplever detta krävande skriver: ”Snart slutar vi nog, för det är inget nöje att bråka med detta”. Mammor uppmuntrar varandra att kämpa vidare och ger stöd på basen av egna

erfarenheter. När det gäller gråt vid amning har många mammor föreslagit att låta barnet rapa med jämna mellanrum under amningen. Ofta försöker mammor acceptera situationen. Acceptansen är en viktig faktor hos ammande mammor. En del mammor vill försöka acceptera att amningen är som den är. Vi har noterat att när mamman accepterat sin situation känns amningen redan tack vare det mycket bättre. Många gånger är det tack vare andra mammors stöd som mamman sedan bestämt sig för att acceptera situationen. Ofta brukar mammor återvända till forumet för att meddela om amningen känns bättre eller om problemet fortfarande finns kvar. På detta vis har vi kunnat avgöra om amningen lyckats tack vare acceptansen eller av andra faktorer. Resultaten har många gånger varit det att acceptansen hjälpt mamman i amnings situation. Enligt vår tolkning stressar mamman mindre om hon kan acceptera situationen som den är. Många mammor påpekar att stressen ofta förvärrar situationen ytterligare. Även om mammorna känner att referensstödet på forumen är till stor hjälp behöver de också professionell hjälp och handledning när hon upplever sig ha problem med amningen. En del mammor uppmuntrar andra till att vända sig till professionella vid besvärliga situationer.

Mjölksstockning är ett problem som många mammor upplevt. Det syns att mammor upplever detta problem som krävande och tungt. Detta p.g.a. de smärtor som mjölksstockningen orsakar som därefter ofta leder till otåligt barn. När det gäller mjölksstockning har alla mammor olika erfarenheter och det är svårt för mammorna att hjälpa varandra. Mjölksstockningen är ett återkommande problem hos en del mammor. Många mammor tror att mjölksstockningen beror på kyla och drag. När mamman tror att mjölksstockningen är över och amningen fungerar bättre får hon ofta mjölksstockning snabbt därpå och blir missnöjd. En mamma på mammapappa.com som får återkommande mjölksstockningar och upplever det som tungt väljer ändå inte att sluta amma. Hon skriver att hon får njuta av de dagar då bröstet är friska och "lida" de dagar hon har mjölksstockning. Här spelar acceptansen en stor roll när det gäller denna mammas beslutsfattning. Trots besvärliga mjölksstockningar orkar mamman fortsätta med amningen tack vare att hon accepterar situationen.

Mammorna funderar mycket på orsakerna till en del problem, t.ex. "Varför har jag sjuka bröstvårtor varje gång jag börjar amma och en stund efter amningen?" Mammorna söker svar ifall någon annan haft samma problem och vet vad man kan göra. Många som haft ont i bröstvårtorna har fått hjälp av att använda bröstgummi och rekommenderar det för andra mammor. Bröstgummi är ett hjälpmedel som man kan lägga över bröstvårtan för att barnet skall få ett bättre grepp, detta kan användas när mamman har mycket sjuka eller såriga

bröstvårtor eller när barnet har svårt att få tag om bröstvårtan. En del rekommenderar kräm för bröstvårtor medan någon ger ett gammalt tips om att lägga ett kålblad på bröstet. Bröstgummi verkar vara ett hjälpmedel som många mammor använder. T.ex. en mamma undrar om man kan använda bröstgummi en längre tid utan att det stör amningen. För många har gummit inte stört amningen och de har kunnat amma tills de själva bestämt sig för att sluta. För en del mammor har bröstgummit stört amningen och de har hamnat sluta tidigare än de planerat eller inte alls fått hjälp av bröstgummit. Många av mammorna har beskrivit det som stressande när de inte har fått amningen att fungera utan bröstgummit. De har följt instruktioner men det har inte hjälpt. När mammorna läst, hört och blivit påminda fler gånger om att det är viktigt att avvänja sig från bröstgummit efter en tid har de blivit mycket stressade. Mammorna var också rädda för att mjölken skulle ta slut på grund av att de använde bröstgummit vilket orsakade oro och stress hos mammorna. Mammorna skulle helst amma utan gummit eftersom de upplever det besvärligt, speciellt på allmänna platser. Mammorna är ändå nöjda att det finns ett hjälpmedel för att få amningen att fungera. De mammor som klarat av att avvänja sig från bröstgummit skrev att det var tidskrävande och besvärligt både för barnet och för mamman. Barnet grät när det hade svårt att vänja sig vid bröstet igen och för mamman var det smärtsamt en lång tid före bröstvårtorna vände sig. Det som mammorna verkar ha som en oklarhet är hur länge man kan använda ett bröstgummi fören man skall köpa nya eller kan man använda samma genom hela amningstiden om man t.ex. har fyra stycken.

Det ges råd och förslag till en mamma som undrar vad man kan göra när barnet är rastlös och sparkar sig bort från bröstet vid amning. Hon undrar om det är på grund av att mjölken sinat. Hon undrar även om mjölken plötsligt kan ta slut trots att hon ammar varje dag. Andra mammor har befunnit sig i liknande situationer. Råden som ges är att prova byta amningsställningar och låta barnet rapa oftare. Dessa råd ges av andra mammor eftersom de har haft barn som varit rastlösa vid bröstet p.g.a magbesvär hos barnet. Att inte tvinga bröstet till barnet utan låta barnet lugna sig före man provar igen, och att amma i ett lugnt och svagt upplyst rum är andra råd hon får. Någon säger att man kan lägga barnet ner på golvet och leka en stund och sedan prova igen Rastlösheten kan bero på om barnet håller på att lära sig att svänga så har barnet inte ro att vara stilla, säger några mammor.

En stressfaktor hos mammorna är otillräcklig bröstmjolk. Trots att bröstmjölken många gånger är tillräcklig oroar sig en del mammor ändå. Vi har noterat vid analys att mammor gärna vill helamma, vilket är positivt, men p.g.a. otillräcklig mjolk har vissa avslutat amningen och andra nära på att ge upp, trots många försök och hjälpmedel. Vid detta

problem syns också många olika råd och förslag på internforum. Man kan massera bröstet med någon gel fler gånger om dagen för att musklerna skall slappna av, pumpa ofta, lägga på värme/vete dyna på bröstet, ta en varm dusch eller gå i bastun. Att se på sitt barn och tänka på hur mycket man älskar barnet framkallar hormoner som behövs vid lyckad amning skriver en mamma. Mammorna berättar också om erfarenheter av olika sorters bröstpumpar och att det kan hjälpa med att dricka och äta ordentligt, dricka lite cider, alkoholfri öl, svagdricka (kotikalja), surmjölk, amningste eller att äta havre. Tålamod och tid är även två viktiga faktorer för att uppnå lyckad amning. Det som kommer direkt och indirekt upp i mammornas råd är att försöka slappna av och komma bort från stressen eftersom stressen i sig själv har en negativ påverkan på amningen.

Det är inte bara problem som diskuteras på nätet, en del mammor berättar även om sina goda erfarenheter. Mammor uppmuntrar varandra till att ta kontakt med rådgivningen vid problem. Många mammor skriver om hur nöjda de har varit när de haft problem med amningen och sedan fått det att fungera igen. Någon skriver om när de varit nöjda med en pump som de köpt och nu kunnat få mer mjölk ur bröstet så att också pappan emellanåt kan delta i barnets måltider, vilket leder till att mamman har tid för andra saker.

4.2 Känsломässiga upplevelser under amningstiden

Internetforum är ett bra referensstöd för ammande mammor. Där är det lättare att uttrycka sig om sina motgångar och känslomässiga upplevelser eftersom de kan uttrycka sig som anonyma och de vet att de får svar av mammor som ammat och av personer som förstår hur det är att vara en ammande mamma.

Press och skuldkänslor är två vanliga känslor som mammor känner vid amning som inte lyckas. Mammor påverkas mycket av kommentarer från släkt och vänner. Många gånger frågar mammor på forumen andra mammors åsikter om påståenden som släkt och vänner har, detta dels för att få tröst och stöd och för att få mammornas åsikt om saken. Nedvärderande kommentarer från släkt och vänner kan orsaka press och stress hos barnets föräldrar. Nedvärderande kommentarer har även sagts av professionella på rådgivningarna. Vad gäller skuldkänslor och press syns det att det oftast orsakas av vänner eller släkt. En mamma skriver på forumet hur hon har blivit kränkt av sin släkt på grund av att hon för sitt barns bästa hamnat ge ersättning som tillägg eftersom amningen inte lyckats. Hennes familj anser att det är hennes fel att hon hamnat i den ”onda cirkeln”, eftersom hon valt att mata barnet med ersättning och därför inte försökt amma. Slakten blir enligt henne

irriterade när de ser henne mata deras barnbarn eller syskonbarn med något som de anser att inte är "rätt". Enligt vår tolkning från internetforumen vill mammor framstå som perfekta och vill helst inte att eventuella problem skall synas utåt. Därför kan det vara svårt att ta emot kommentarer från släkt och vänner, och mamman som annars känner press kanske tolkar släkt och vänners kommentarer fel. Om amningsproblemen syns, upplever mamman skuld känslor, skam och press. Många mammor är med i diskussionen och alla är stöttande mot mamman som upplevt nedvärderande kommentarer av släkten. När mamman sedan lyckats få amningen att fungera ger de övriga mammorna på tråden uppmuntrande kommentarer och är glada för hennes och barnets skull.

Oro och osäkerhet verkar vara känslor som ofta uppkommer hos mammor som ammar. Det verkar vara vanligt att mammor oroar sig för om de har tillräckligt med mjölk i bröstet eller om barnet får tillräckligt med mjölk. Oron kan bero bl.a. på om mamman anser att barnet ammar endast korta stunder och somnar under amning. Till detta ges många tröstande svar, t.ex. att barnet nog meddelar genom irritation och gråt när det är hungrigt, att barnet ammar så länge som det behöver. Om barnet är lugnt och nöjt får han/hon tillräckligt med mat. En del mammor är också osäkra på om eller när de skall börja ge ersättning som tillägg. Om de börjar ge ersättning är de rädda för att den egna mjölkproduktionen kommer att minska ytterligare. En del är positiva till att ge lite modersmjölkersättning, t.ex. en gång om dagen eller vid behov efter bröst amningen om de misstänker barnet fått för lite näring.

Överlag syns det bland mammorna att de anser att amningen är viktig och de vill amma så länge som möjligt. Mammorna vill gärna följa rekommendationerna som gäller i Finland, att helamma till sex månader och delvisamma till ett års ålder. När amningen känns för tidskrävande och tung är det lätt att man vill ge upp. Då väljer mammor ofta sitt eget mående före amningen, eftersom mammans mående ofta reflekteras på barnet. Det syns att många mammor ser modersmjölkersättningen som dålig, men ändå använder det, då måste de till en viss del ändra på sin attityd för att inte känna sig som dåliga mammor. Många skriver att modersmjölkersättning är lika bra, och huvudsaken är att barnet är nöjt. På trådarna påminner mammorna varandra att barnet mår bra om utvecklingen sker som den ska, trots att barnet får modersmjölkersättning. Här märks det att de flesta mammor anser att bröstmjölken är det bästa alternativet men för att få varandra att må bättre ger de förklaringar på varför också ersättning är ett bra alternativ.

Många mammor känner skuld känslor och känslan av att vara en dålig mamma uppstår när de funderar på att sluta amma eller hamnar att sluta amma. Skuld känslorna kommer upp t.ex. på det här viset:

”Flickan ammade jätte bra och de gemensamma amningsstunderna var underbara. När flickan var 2,5 mån gammal, beslöt hon sig plötsligt för att sluta äta från bröstet fastän hon inte lärt sig äta från flaska ännu. Jag försökte mitt ALLT för att hon skulle äta från bröstet igen...inget fungerade, förutom på natten ibland och fortfarande tar hon bröstet ibland på nätterna. Jag blev deprimerad över saken, jag kände mig som en dålig mamma, eftersom jag hade föreställt mig att amma mitt barn i ett års tid.”

www.vau.fi

Här kommer fram att även om mamman inte gjort något fel och att det var barnet som slutade amma kände hon sig trots det som en dålig mamma. De här känslorna uppstod också trots att mamman hade gjort sitt allra bästa ifrån sig för att få amningen att fungera igen. Här syns också att det kan kännas tungt och man blir besviken när något inte blir så som man förväntat sig från början.

Känslorna vid avslutande amning är ofta blandade. Mammor känner sig själviska. Själviskt från en mammas synvinkel betyder att hon inte tänker på barnets bästa. Orsaker till att mammor vill avsluta amningen baserar sig ofta på många olika orsaker t.ex. att det är obekvämt att ha mycket mjölk i bröstet och att bröstet är olika stora, att det är stressande att inte veta hur mycket mjölk barnet får, att det är besvärligt att amma på annat ställe än hemma, att inte lyckas med bröstpumpning. Dessa och andra mindre orsaker kan bli till ett större problem vilket kan leda till att mammor funderar på att sluta amma. Mammor frågar varandra om de har liknande tankar för att lätta på sitt samvete. Hon får många svar av Många mammor har varit i samma situation och också haft dåligt samvete över att sluta amma för sådana här orsaker men de uppmuntrar henne att göra som hon själv känner utan att behöva känna skuld. Det kan vara lättande för mammor att någon annan säger åt dem att de inte behöver må dåligt över beslut de gör.

Det syns att mammor funderar länge och överväger för- och nackdelar en lång tid före de till sist tar beslutet att sluta amma. Även om mammor ofta känner skuld känslor över att avsluta amningen känner mammor också samtidigt en stor lättnad. Många gånger skriver mammor på internetforum att friheten efter en avslutad amning är en skön känsla. Mammor berättar på internetforumen att när barnet blivit så gammalt som ca 10 månader

och börjar förstå vad bröstet är till för vill de avsluta amningen. Mammorna kan få en känsla av att inte ha kontroll över sin egen kropp. De har känt obehag om barnet självmant kryper upp i famnen och söker fram bröstet. Trots att de medgett att det är sorgligt att avsluta amningen, syns det även här att friheten efter avslutad amning känns bra. När amningen är avslutad känner vissa mammor att det är skönt att få ”ha kroppen för sig själv” igen. Många mammor skriver om att de upplever det tungt när de har mycket mjölk i bröstet, det blir ömt och sjukt, de får mjölkstockning, eller tvärtom, att mjölken rinner ut. När bröstet är fulla begränsar det vad man kan göra, t.ex. kan man inte gå ut på joggingtur. Mammorna försöker med att pumpa, men det ökar mjölkproduktionen ännu mera, de försöker med att duscha med varmt vatten eller med att massera bröstet, för vissa har det hjälpt, medan för andra hjälper inget och det känns hopplöst. De här sakerna bidrar till att mammorna känner att deras vardag blir begränsad och de känner sig mer bundna.

Ofta har föräldrarna ett mål med amningen, d.v.s. att föräldrarna ofta på förhand har bestämt sig hur länge de vill amma barnet. Om amningen måste avslutas i ett tidigare skede än planerat känns det mera vemodigt än om barnet själv börjar trappa ner på amningen. Om amningen i stort sett har fungerat bra och mamman haft tillräckligt med mjölk, och sedan avslutar amningen upplever många mammor det som sorgligt. Blandade känslor syns när amningen avslutas. Speciellt om amningen fungerat framgångsrikt och mamman upplevt det som en fin upplevelse, vilket många mammor gjort. Det kan kännas ledsamt och vemodigt om barnet självmant avslutar amningen, samtidigt som mammor också upplever det ledsamt trots att det är ett eget beslut. Alla mammor upplever det inte som ledsamt att avsluta amningen, eftersom en del mammor skriver om friheten efter avslutad amning.

En orsak till att mammor vill trappa ner på amningen är eftersom de återvänder till arbetet. Mammor skriver att barnet inte vill dricka ur nappflaska eller pipmugg. Vissa barn vill helt enkelt inte ha ersättning, de vill ha bröstmjölk. Det att barnet inte vill dricka ur flaska eller vägrar ta ersättning då amningen trappas ner upplever vissa mammor det som ett problem, medan andra mammor skriver att de varit med om samma sak men att de inte upplevde det som ett problem.

När barnet ammar i långa turer kan det kännas tungt. Många skriver att barnet kan amma flera timmar i sträck, bara byta bröst emellanåt och kanske ha små pauser. Barnet kan tömma bröstet helt och hållet flera gånger under en kväll. De här sakerna upplevs både som negativa och positiva av mammorna. Trots att det känns tungt när de ska amma långa

tider, känns det samtidigt bra när det finns mycket mjölk, och barnet får tillräckligt med mjölk på kvällen vilket ofta leder till att barnet sover längre tid på natten. Otillräcklig mjölk, och ett barn som äter lite på kvällen leder ofta till otillräcklig nattsömn. Här påpekar mammor behov av frihet, det kan kännas att man är bunden när man ammar och att man saknar en viss frihet med tanke på att man ofta skall amma. En annan slags bundenhet kommer fram när en mamma skriver om hur skönt det skulle vara att kunna äta och dricka vad de vill under amningstiden utan att det inverkar på bröstmjölken.

4.3 Mammors upplevelser av professionell handledning

Utvecklingsbehov finns när det gäller amning. Det kommer fram i diskussionerna på forum att amningshandledningen är bristfällig. Mammorna önskar att de professionella inte skall vara dömande i sin handledning, de bör dölja sina egna attityder och personliga åsikter. Mammor har upplevt att de blivit dömda om de inte klarar av att följa varje rekommendation.

På forumet diskuteras en del om hur bra/mindre bra handledningen varit på rådgivningarna. Då mammor varit missnöjda över amningshandledningen är det handledningen de fått efter att barnet fötts. Inga kommentarer syns om amningshandledningen som skett under graviditeten. Vi analyserar en diskussion om hur missnöjda en del mammor är på rådgivningen i Åbo. Mammor har fått dålig handledning i amning och upplever att hälsovårdaren inte uppmuntrar mammor till amning. Det finns ändå delade åsikter kring handledningen. Som Otronen tidigare sade kan mammor känna sig kränkta efter rådgivningsbesöket om hälsovårdaren uttalar sig på fel sätt. Mammor har där beskrivit deras känslor efter rådgivningsbesök:

”Hej, min lilla dotter är nu snart 5 månader och vi har det så himla fint, hon är nöjd och glad och allt är bra men rådgivningsbesöken har blivit en riktig mardröm för mig. Flickan väger nämligen för lite. Jag har naturligtvis varit mycket orolig för detta så jag tog henne till privatläkare på mehiläinen, som konstaterade att allt är OK, flickan frisk och välmående. Men rådgivningen är på mig hela tiden om att jag borde ge ersättning istället för att amma. Flickan älskar att amma och är så nöjd varje gång jag ammar henne! Hon tycker inte alls om ersättningen och får så sjukt i magen av den. Jag har massor av mjölk och den ser inte för tunn ut när jag har pumpat och kollat. Jag blir deprimerad varje gång vi kommer från rådgivningen, det känns som att jag får underkänt varje gång. Men min modersinstinkt säger att det är rätt att amma!?”

Det är svårt att tolka mammors upplevelser av de professionella på basen av korta berättelser. Mammor kan som sagt känna press och oro över vad andra personer ska tycka om hennes amning. Mammor som upplever handledningen dålig kan vara känsliga, samtidigt som den professionella har uppfört sig oprofessionellt. Det syns på forumen att mammor kräver mycket av de professionella på rådgivningarna. Mammor vill få individuell handledning, och den professionella borde se till varje mammas behov och känslor.

Det finns flera diskussioner som berör de professionellas handledning. När de professionella frågar ”Har du mjölk ännu?” upplevs den frågan av många mammor som förolämpande. En mamma berättar att hennes hälsovårdare tar henne för givet och räknar med att mammans amning fungerar enligt alla rekommendationer. Mamman beskriver upplevelsen så här:

”De två senaste gångerna jag varit till rådgivningen, 10- och 12-månads kontrollerna, har jag fått samma fråga av två olika rådgivningstanter. De har frågat vilken mjölk lillasyster dricker och då jag svarat att jag ännu ammar henne, har de lite förvånat frågat "Aj ja, har du mjölk så det räcker ännu?". Är det ens möjligt att efter 10-12 månaders komplikationsfritt ammande att mjölken plötsligt skulle börja sina då barnet ammar 5-7 gånger i dygnet? Jag fick lite intrycket av att rådgivningstanterna tänkte sig att bröstet automatiskt sinar då ungen närmar sig året”

Man kan konstatera på basen av mammans berättelse att mamman inte vill bli tagen för givet och att den professionella har förutfattade meningar och förväntningar på mamman. En del mammor skriver hur förvånade de är över de professionella, att de inte är amningsvänliga. En mamma berättar att hon aldrig har fått en positiv kommentar om hennes amning. Hon hade velat få uppmuntrande kommentarer som t.ex. ”jättebra att du vill helamma”. Mammor som ammar vill gärna ha beröm om amningen lyckas och om mamman gjort ett beslut att amma länge. En annan mamma är också väldigt upprörd när det gäller professionellas attityd till amning och hur lite uppmuntran och beröm hon får. Även hon säger att hon aldrig har fått en positiv kommentar om hennes amning och att enkla uppmuntrande kommentarer skulle kännas trevligt. En mamma som varit på 16 månaders kontroll med sitt barn till rådgivningen hade fått en kommentar av den professionella som gjorde mamman upprörd. Den professionella frågade ”Har du tänkt på

att sluta amma?”. Den professionella gav enligt mamman felaktig handledning. Den professionella hade enligt mamman berättat att bröstmjölk inte efter 16 månader är lika nyttig som vanlig mjölk, trots att barnet växer och äter bra. Mammor som är missnöjda över handledningen citerar ofta de rådgivare de går hos och man märker att de gärna delar med sig av sina åsikter.

Det syns också att många mammor är mycket positivt inställda till rådgivningen och till den handledning de har fått. Många i diskussionen vill försvara rådgivningen eftersom de har fått god handledning i amning. En mamma ammade sitt barn i 25 månader och fick enligt henne en god handledning hela amningstiden igenom. Det syns att några mammor inte förstår de mammor som skriver hur missnöjda de är, eftersom de inte upplevt rådgivningen som någonting negativt. De flesta mammor är trots olika erfarenheter av handledning väldigt stöttande och uppmuntrande till varandra. Det kan konstateras efter en analys att det är väldigt delade åsikter när det gäller handledning i amning på rådgivning.

5 Diskussion

Efter denna undersökning kan det konstateras att forskningarna och analys från finländska internetforum om amning går hand i hand. Föräldrar i forskningarna säger alltså ganska långt det samma som föräldrar skriver om på internetforum. Vi kan endast uttala oss utifrån det material vi under denna tid haft möjlighet att analysera och studera. Vi hittade inga skillnader mellan det svenskspråkiga och det finskspråkiga forumet. Mammorna hade i båda forumen liknande tankar, åsikter och problem.

Det har konstaterats i forskning att många mammor ser det som ett bra stöd att få prata med andra mammor som är i samma situation. På forumen märks det också att mammorna uppskattar den hjälp och stöd de får av de andra mammorna på forumen. Mammorna vill gärna veta att de inte är ensamma med något problem eller med någon känsla som de har. Det syns tydligt att föräldrar gärna använder sig av internetforum. Under arbetets gång har vi noterat att internetforumen är ett stort stöd till mammor. Mammor vill avreagera sig, få tröst, råd, stöd och vägledning. Det syns även att de inte bara vill få, utan de är även villiga att ge tröst och ge råd och stöd. Dock är det inget professionellt stöd de ger och får på internetforumen, vilket kan vilseleda mammorna i amningen, men mest av allt vill mammorna dela med sig av erfarenheter och sina upplevelser av amning. Vid analys av forumen noterades även att det ofta är ett antal samma personer som deltar i diskussionerna. En del mammor är aktiva på internetforum, medan andra mammor deltar

mera sällan i diskussioner. Detta betyder kanske att många bara läser trådarna och får råd och stöd utan att delta i diskussionen.

Det som kommer fram i tidigare forskning är att papporna vill stöda mamman vid amningen och vill gärna ha handledning om hur de kan vara till hjälp för mamman. Papporna skulle vilja ha mer handledning riktat direkt till pappor. I forumen kommer det inte fram något från pappornas synvinkel eftersom det verkar vara endast mammor som skrivit på forumen. Pappans roll kommer endast fram när mammor skriver om att pappan ibland hjälper till genom att flaskmata barnet. Det att papporna är ett viktigt stöd för mammorna syns både i forumen och i forskningen.

Det att föräldrar kan uppleva omgivningen som krävande och få mammorna stressade syns i både forskning och på internetforum. Amning verkar vara en mycket känslomässig upplevelse och när amningen inte fungerar förorsakar det ofta stress och skuld känslor hos mamman. Detta verkar bero bl.a. på att mammorna känner en hård press från omgivningen att amma. Stressen orsakas också för att mammorna gärna vill amma med tanke på amningens fördelar och eftersom mammorna beskriver amningen som något mer än att ge mat till barnet. Eftersom en del mammor känner press över vad omgivningen skall tycka om amningen kan det hända att hon därför är känslig över släkt och vänners kommentarer. Detta betyder kanske att släkt och vänner inte alla gånger medvetet ger nedvärderande kommentarer, utan det är mamman som tolkar fel och reagerar hårt på kommentaren. Enligt både forskningen och forumen är vänner, släktingar och de professionella ett bra stöd, men samtidigt kan de genom sina kommentarer förorsaka en press så att mammor känner att de måste amma och därmed känner de ofta skuld känslor ifall de använder ersättning. Mammor har både på internetforum och i forskningar formulerat amningen på samma sätt, att amningen är en naturlig sak och att amningen för de flesta är fin upplevelse trots eventuella motgångar.

Mammor har förväntningar på hur amningen kommer att se ut och det är en stor besvikelse om det inte går som planerat. Om mammorna inte är förberedda på att de kan stöta på olika motgångar under amningstiden blir det ännu mer besvärligt. De här sakerna kommer fram både på forumen och i forskningen. Oro och osäkerhet är två känslor som också syns i forskningen och forumen. Mammor oroar sig och känner sig osäkra över många olika saker. Den största oron verkar vara om barnet får tillräckligt med mjölk i sig. Det verkar vara en stressfaktor för många föräldrar. Amning och moderskap är mycket nära relaterade, med tanke på att många mammors syn på sig själva som mamma påverkas av hur

amningen lyckas. De flesta mammor vet fördelarna med amningen och vill amma enligt rekommendationerna, men har svårt att klara av det. Det här kommer fram både i forskning och på forumen. Både de psykiska, fysiska och sociala problemen ser likadana ut bland mammorna på forumen och mammor i forskningar.

När det t.ex. gäller mammors upplevelser av de professionellas amningshandledning syns de negativa upplevelserna tydligast, vilket ger oss ett resultat som är ganska negativt. Här kan man fundera av vilken orsak vi uppnått ett sådant resultat. Är det p.g.a. att föräldrar som upplevt handledningen av de professionella negativt vill skriva av sig och få ut frustrationen, medan de nöjda föräldrarna inte behöver stöd av andra mammor på internetforum? Internetforum är till för att få stöd av andra mammor, dela med sig erfarenheter och att få skriva av sig. Det är kanske av denna orsak de nöjda mammorna inte syns lika tydligt på internetforum som de missnöjda mammorna. Både i forskning och på forumen syns att mammor har många synpunkter för handledningen. Mammorna anser att handledningen kan kännas kränkande och att handledare inte borde visa sina egna åsikter om amningen under handledningen. Mammorna saknar uppmuntran, positiva kommentarer, respons, realistisk, praktisk och individuell handledning. De vill bli tagna på allvar och få känna sig normala. Negativa upplevelser syns tydligast även i de övriga resultaten eftersom mammor då har mest behov av stöd.

Utgående från all den forskning vi har läst från olika delar av världen kan man konstatera att det finns många likheter mellan mammors upplevelser och tankar kring amning. Även om det finns skillnader i amningen mellan olika kulturer visar ändå våra resultat på många likheter i det känslomässiga under amningstiden bland mammor i olika delar av världen.

Med tanke på syfte och frågeställningar har vi med hjälp av forskningar och egen undersökning lyft fram i arbetet det som önskades. Vi har svarat på frågan om vilka teman kring amning som diskuteras bland föräldrar på internet och vi har tagit upp olika bidragande faktorer till varför mammor ammar/inte ammar. Vi har också tagit reda på hurudana attityder mammor har till amning och vilka trender som finns gällande amning bland föräldrar och i samhället. Vi har i detta examensarbete fått en bra uppfattning om varför en stor del av mammorna i Finland och övriga världen inte ammar enligt rekommendationerna. Vi vet inte heller om resultaten skulle ha blivit likadant om vi valt andra internetforum.

Det som blev oklart var själva trendsättaren. Beställarens önskemål var att hitta vem eller vad som är trendsättare för amningen, det har vi inte lyckats hitta något entydigt svar på. Trender finns när det gäller amning, och har funnits länge, men vem eller vad som är trendsättaren har vi inte kommit fram till. Enligt vårt undersökningsresultat varierar trendsättaren beroende på problem eller tema, i andra ord beroende på vad mammor vill få reda på. Beroende på vad mammorna har för problem tar de till olika sätt att hitta svar på frågan. Vänner, familj, kultur, professionella, media och böcker är de främsta källor som verkar påverka mammorna och deras beslut till amningen. Det visar att trendsättarna är många och det kommer inte fram att någon av dessa skulle influera mammorna mera än den andra. När det gäller förväntningar eller beslut om amningen handlar det också ofta om vad mammorna har för erfarenheter, vad de fått höra från vänner, släktingar, professionella eller vad de sett i media och böcker.

Källförteckning

- Axelsson, Å. (2012). Litteraturstudie, s. 203-220. Ingår i: Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Bay, Y.K. Middlestad, S.E. Peng, J. & Fly, A.D. (2009). Psychosocial factors underlying the mother's decision to continue exclusive breastfeeding for 6 months: an elicitation study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 22 (2), 134-140.
- Bramhagen, A-C. Axelsson, I. & Hallström, I. (2006). Mothers' experiences of feeding situations – an interview study. *Journal of Clinical Nursing* 15 (1), 29–34.
- Brown, A. Raynor, P. & Lee, M. (2011). Healthcare professionals' and mothers' perceptions of factors that influence decisions to breastfeed or formula feed infants: a comparative study. *Journal of advanced nursing*. 67 (9), 1993-2003.
- Burdette, A. & Pilkauskas, N. (2012). Maternal religious involvement and breastfeeding initiation and duration. *American journal of public health*. 102 (10), 1865-1868.
- Callaghan, J. & Lazard L. (2012). 'Please don't put the whole dang thing out there!': A discursive analysis of internet discussions around infant feeding. *Psychology and health*. 27 (8), 938-955.
- Cross-Barnet, C. Augustyn, M. Gross, S. Resnik, A. Paige, D. (2012). Long-Term Breastfeeding Support: Failing Mothers in Need. *Maternal & Child Health*, 16 (9), 1926-193227 (8), 938-955.
- Datta, J. Graham, B. & Wellings, K. (2012). The role of fathers in breastfeeding: Decision-making and support. *British Journal of Midwifery*. 20 (3), 159-167.
- Demirtas, B. (2012). Strategies to support breastfeeding: a review. *International Nursing Review*, 59 (4), 474-481.
- Ekström, A. Widström, A-M. & Nissen, E. (2003). Breastfeeding support from partners and grandmothers: perceptions of Swedish women. *Issues in Perinatal Care*, 30 (4), 261-266
- Grassley, J. Eschiti, V. (2008). "Grandmother Breastfeeding Support: What Do Mothers Need and Want?". *Birth*. 35 (4), 329-335
- Guy, C., Paterson A., Currie, H., Lee, A. & Cumming, G. (2010). Twittering on about social networking and babyfeeding matters. *British Journal of Midwifery*. 18 (10), 620-627.
- Guyer, J. Millward, L. & Berger, I. (2012). Mothers' breastfeeding experiences and implications for professionals. *British Journal of Midwifery*. 20 (10), 724-733.
- Hasunen, K. Kalavainen, M. Keinonen, H. Lagström, H. Lyytikäinen, A. Nurttila, A. PeltolaT. & Talvia, S. (2004). *Lapsi, perhe ja ruoka Imeväis- ja leilli-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

- Hauck, YL. & Irurita, VF. (2003). Incompatible expectations: the dilemma of breastfeeding mothers. *Health Care for Women International* 24 (1), 62-78.
- Hegney, D. Fallon, F. & O'Brien, M. (2007). Against all odds: a retrospective case-controlled study of women who experienced extraordinary breastfeeding problems. *Journal of Clinical Nursing*, 17 (9), 1182-1192.
- Hjälmhult, E. & Lomborg, K. (2012). Managing the first period at home with a newborn: a grounded theory study of mothers' experiences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 26 (4), 654-662.
- Hoddinott, P. & Pill, R. (2000). A qualitative study of women's views about how health professionals communicate about infant feeding. *Health expectations*, 3 (4), 224-233.
- Idar, M. Holme, B. Krohn, S. (2008) *Forskningsmetodik*. Oslo: Tano
- Jacobsen, D. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Koskinen, K. (2008). *Imetysohjaus*. Helsingfors: Edita.
- Kronberg, H. & Væth, M. (2004). The influence of psychosocial factors on the duration of breastfeeding. *Scandinavian Journal of Public Health*. 32 (3), 210-216.
- Larsen, J.S. Hall, E. & Aagaard, H. (2008). Shattered expectations: when mothers' confidence in breastfeeding is undermined – a metasynthesis. *Nordic college of caring science*. 22 (4), 653-661.
- Ludlowa, V. Newhooka, L.A. Newhooka, J.T. Boniac, K. Goodridged, J.M. & Twells, L. (2012). How formula feeding mothers balance risks and define themselves as 'good mothers'. *Health, Risk and Society*. 14 (3), 291-306.
- Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys, s. 187-202. Ingår i: Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Marsden, A & Abayomi, J. (2012). Attitudes of employees working in public places toward breastfeeding. *British Journal of Midwifery* 20 (4), 271-277.
- Mitchell-Box, K. & Braun, K. (2012). Fathers' Thoughts on Breastfeeding and Implications for a Theory-Based Intervention. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* 41 (6), 41-50.
- Nyberg, R. (2000). *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur
- Otronen, K. (2007). Imetys ja imetysohjaus neuvolassa, s.193-201. Ingår i: Armanto, A. & Koistinen, P. (red.), *Neuvolatyön käsikirja*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Phillips, K. (2011). First-Time breastfeeding mothers: Perceptions and lived experiences with breastfeeding. *International Journal of Childbirth Education*, 26 (3), 17-20.
- Purdy, IB. (2010). Social, Cultural, and Medical Factors that Influence Maternal Breastfeeding. *Issues in Mental Health Nursing*, 31 (5), 365-367.

- Redshaw, M. & Henderson, J. (2012). Learning the Hard Way: Expectations and Experiences of Infant Feeding Support. *Birth: Issues in Perinatal Care* 39 (1), 21-29
- Schmied, V. Beake, S. Sheehan, A. McCourt, C. & Dykes, F. (2011). Women's Perceptions and Experiences of Breastfeeding Support: A Metasynthesis. *Birth: Issues in Perinatal Care*. 38 (1), 49-60.
- Semenic, S. Loiselle, C. & Gottlieb, L. (2008). Predictors of the Duration of Exclusive Breastfeeding Among. *Research in Nursing & Health*, 31 (5), 428-441.
- Shannon, T. O'Donnell, MJ & Skinner, K. (2007) Breastfeeding in the 21st Century: Overcoming barriers to help women and infants. *Nursing for Women's Health* 11 (6), 568-575.
- Sheehan, A. Schmied, V. & Barclay, L. (2009). Complex decisions: theorizing women's infant feeding decisions in the first 6 weeks after birth. *Journal of advanced nursing*. 66 (2), 171-380.
- Sherriff, N. Hall, V. & Pickin, M. (2009). Fathers' perspectives on breastfeeding: ideas for intervention. *British journal of midwifery*. 17 (4), 223-227.
- Sveningsson, M. Lövheim, M. & Bergquist, M. (2003). *Att fånga nätet*. Lund: Studentlitteratur
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2009). *Imetyksen edistäminen Suomessa Toiminta ohjelma 2009-2012*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.
- Uusitalo, L. Nyberg, H. Pelkonen, M. Sarlio-Lähteenkorva, S. Hakulinen-Viitanen, T. & Virtanen, S. (2012). *Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- World health organization. The World Health Organization's infant feeding recommendation. http://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/en/ (Hämtat: 21.4.2014)

Bilaga 1. Sökhistoria

Sökord	Databas	Begränsningar	Träffar/Valda	Artikel
Breastfeeding AND Attitudes	CINAHL with Full Text	2008-2014 Fulltext	133/4	Psychosocial factors underlying the mother's decision to continue exclusive breastfeeding for 6 months: an elicitation study
				'Please don't put the whole dang thing out there!': A discursive analysis of internet discussions around infant feeding.
				Healthcare professionals' and mothers' perceptions of factors that influence decisions to breastfeed or formula feed infants: a comparative study.
				First-Time breastfeeding mothers: Perceptions and lived experiences with breastfeeding.
Breast feeding AND Needs	CINAHL with Full Text	Fulltext	103/2	Long-Term Breastfeeding support: Failing Mothers in Need
				A systematic review of professional support interventions for breastfeeding
Breast feeding AND Concern	CINAHL with Full Text	Fulltext	31/1	Attitudes to breastfeeding among adolecents
(JN "Scandinavian Journal of Caring Sciences") OR (JN "Scandinavian Journal of Food & Nutrition") OR (JN "Scandinavian Journal of Nutrition") OR (JN "Scandinavian Journal of Primary Health Care") OR (JN "Scandinavian Journal of Public Health") AND Breastfeeding	CINAHL with Full Text	Fulltext	14/3	Shattered expectations: when mothers' confidence in breastfeeding is undermined – a metasynthesis
				Managing the first period at home with a newborn: a grounded theory study of mothers' experiences

				The influence of psychosocial factors on the duration of breastfeeding
Breastfeeding AND Grandmother	CINAHL with Full Text		10/1	Grandmother Breastfeeding Support: What Do Mothers Need and Want?
Breastfeeding AND Support	CINAHL with Full Text	Fulltext	430/1	Strategies to support breastfeeding: a review
Breastfeeding AND Problems	CINAHL with Full Text	Fulltext	72/1	Against all odds: a retrospective case-controlled study of women who experienced extraordinary breastfeeding problems
Lactation AND Attitudes	CINAHL with Full Text	Fulltext	27/1	Social, cultural, and medical factors that influence maternal breastfeeding.
"Breast feeding" AND Practical	CINAHL with Full Text	2007-2014 Fulltext	19/2	The role of fathers in breastfeeding: Decision-making and support
				Fathers' perspectives on breastfeeding: ideas for intervention
Exclusive breastfeeding AND Influence	CINAHL with Full Text	2007-2014 Fulltext	20/1	Predictors of the Duration of Exclusive Breastfeeding Among First-Time Mothers
Ur en referenslista av annan artikel	CINAHL with Full Text			Breastfeeding in the 21st century: overcoming barriers to help women and infants
Infant feeding AND feelings	CINAHL with Full Text	Fulltext	6/1	Fathers' Thoughts on Breastfeeding and Implications for a Therapy-Based Intervention
Opinion AND Breastfeeding	CINAHL with Full Text	Fulltext	4/1	Attitudes of employees working in public places toward breastfeeding
Breast feeding AND Decision making	CINAHL with Full Text	2007-2013 Fulltext	55/2	How formula feeding mothers balance risks and define themselves as 'good mothers'

				Complex decisions: theorizing women's infant feeding decisions in the first 6 weeks after birth
Breast feeding AND Guilt	CINAHL with Full Text		4/1	Mothers' breastfeeding experiences and implications for professionals
Breast feeding AND Religion	CINAHL with Full Text		4/1	Maternal religious involvement and breastfeeding initiation and duration
Breastfeeding AND Mother AND Friends	CINAHL with Full Text	Fulltext	15/1	Breastfeeding support from partners and grandmothers: perceptions of Swedish women
Breastfeeding AND Pressure	CINAHL with Full Text		18/1	Learning the Hard Way: Expectations and Experiences of Infant Feeding Support
Feeding situations AND Mothers	CINAHL with Full Text		2/1	Mothers' experiences of feeding situations – an interview study
Professional* AND Breast feeding AND Attitudes	CINAHL with Full Text	2007-2013 Fulltext	33/1	Women's Perceptions and Experiences of Breastfeeding Support: A Metasynthesis
Breast-feeding AND Social support	CINAHL with Full Text	Fulltext	34/1	Twittering on about social networking and babyfeeding matters
	Referenslistan från artikeln "Mödrars upplevelser av sårbarhet vid amning" från tidningen "Vård i Fokus"		4/2	Incompatible expectations: the dilemma of breastfeeding mothers
				A qualitative study of women's views about how health professionals communicate about infant feeding

Bilaga2. Kategorisering

ÖVERKATEGORIER	UNDERKATEGORIER	
Socialt stöd på internetforum	Behov av:	Dela:
	Åsikter Stöd Råd Bekräftelse Uppmuntran	Tankar Erfarenheter Råd Stöd Kunskap Medkänsla
Känslomässiga upplevelser under amningstiden	Negativa faktorer:	
	Nedvärderande kommentarer Omgivningen Professionellas handledning Avsluta amning Beslutstagande Motgångar/problem	Oro/osäkerhet Press Skuld känsla Stress "Dålig mamma" Själviskhet Kränkning Bundenhet
	Positiva faktorer:	
	Lyckad amning Omgivningen Professionellas handledning Avsluta amning	Frihet Lycka Lättnad Kontroll
Mammors upplevelser av professionell handledning	Upplevelser:	Förväntningar:
	Kränkta Missnöjda Motstridiga råd	Ej dömande Döljande av egna åsikter Uppmuntrande kommentarer Amningsvänlig