



Amningskurs för blivande föräldrar

FOTO Annika Björndotter/Dala-Demokraten

Inom den ideella organisationen Amningshjälpen värnar vi om amningen. Dels av folkhälsoskäl, dels för att så många familjer uttrycker en stark önskan att amma. I vår dagliga rådgivning, med föräldrar och ibland vårdpersonal, upplever vi att många amningsproblem hade kunnat undvikas med bättre kunskap, information och stöd. Därför har vi skapat Amningskurs för blivande föräldrar – med fokus på amning, anknytning och föräldraskap den första tiden.

Amningskurs för blivande föräldrar startade 2010 som ett pilotprojekt i Falun med ett bidrag på 50 000 kronor från Landstinget Dalarna. Projektet fick sedan ekonomiskt stöd av Allmänna arvsfonden från juni 2011 fram till september 2015 (drygt 8 miljoner kronor) och av Region Skåne sedan 2013.

Amningskursen hålls som en studiecirkel (totalt nio timmar fördelat på fyra träffar) i samarbete med Sensus studieförbund. Studiecirkelns pedagogiska upplägg är både folkbildande och demokratistärkande då det bygger på alla deltagares bidrag och individuella förutsättningar till lärande på sina egna villkor. Amningskursen är en mötesplats där alla deltagare har möjlighet att dela med sig av sina erfarenheter och funderingar samt få kunskap om hur amning fungerar.

Kursverksamheten vill bidra till att deltagarna efter förlossningen ska kunna amma sina barn så länge de önskar, att de ska få ökad tillit till sin förmåga att amma samt att färre amningsproblem ska uppstå under de första månaderna. Kursens upplägg och pedagogik ger goda möjligheter till samtal och reflektion där flera viktiga ämnen tas upp. Några exempel är amningsteknik, hormonernas roll, vikten av stöd, lugn och ro, hud mot hud, fri amning, tolkning av barnets signaler, amning som kulturell företeelse, amningsrekommendationer och statistik. Kurserna tar också upp de vanligaste amningsproblem och dess lösningar, samt var det finns hjälp och stöd att få. Amningshjälpmedel och bärredskap är exempel på praktiska moment under amningskursen.

Kursledaren är en amningsrådgivare som är godkänd av Amningshjälpen, så kallad hjälpmamma, och som har gått en särskild utbildning för att leda denna kurs. Under

Allmänna arvsfondsprojektet var kurserna helt kostnadsfria för både blivande föräldrar, vårdpersonal och andra amningsintresserade. I dag är kursen fortfarande kostnadsfri på flera orter där region, landsting eller kommun ger ekonomiskt stöd (se information på hemsidan). På övriga orter tar man ut en avgift på 800 kronor per familj (samma kostnad för en förälder som för ett par) med möjlighet att delta utan kostnad vid särskilda omständigheter. Den aktuella kostnaden ligger under självkostnadspris och möjliggör en nationell verksamhet. På sikt är målet att alla intresserade blivande föräldrar ska kunna gå amningskursen gratis tack vare stöd av olika bidrag.

Huvudmålgruppen är blivande förstagångsmammor och deras partners. En tredjedel av våra deltagare är män och ett prioriterat mål är att kursen ska bidra till att även den förälder som inte ammar barnet kan vara delaktig i och stödja amningen av sitt barn genom ökad kunskap. Flera studier visar att partners engagemang, stöd

FOTO Suzanne Lemay



och kunskap är viktiga faktorer för en lyckad amning. En välfungerande amning ger hela familjen ett ökat välmående och förbättrad livskvalitet. Så här skriver en blivande pappa från Göteborg i kursutvärderingen: "Pappans roll gick från ganska stereotyp i mina ögon till mer "verklig". Jag fastnade särskilt för en fras i En pappas amningsberättelse från kurskompendiet: 'Min amningsresa började i landet okunskap/ointresse och den har nu fört mig till landet kunskap/engagemang.' Precis så känns det!"

Vi har även särskilt uppmuntrat omföder-skor och deras partners att gå amningskursen eftersom studier visar att kvinnor som tidigare har haft amningskomplikationer ofta är oroliga för att upprepa en misslyckad amning. Kursen ger dem möjlighet att ventilera sina tidigare erfarenheter och med ökad kunskap få konkreta verktyg för att stärka sin tilltro till att lyckas med amningen denna gång.

Drygt tio procent av våra deltagare är blivande flergångsföräldrar.

Hittills har fler än 525 amningskurser startats och 5000 blivande föräldrar och 300 vårdanställda har deltagit i kursverksamheten. Vårdpersonal på såväl förlossning som

BB och amningsmottagningar vittnar om hur föräldrar som gått Amningshjälpens och Sensus amningskurs är bättre förberedda på vad det innebär att få barn än de som inte gått kursen. Kurserna bidrar effektivt till att stärka mammornas tilltro till sin egen förmåga att amma. De bidrar likaså till att ge föräldrarna en realistisk uppfattning om vad det innebär att ta hand om ett spädbarn den första tiden och gör att de bättre kan tolka barnets signaler. Något som ger ökat välmående hos både föräldrar och barn.

Utvärdering av amningskursen

Vi samarbetar med högskolesäten och har samlat in över 700 fyramånadersenkäter att göra studier på. Hittills har fyra magisteruppsatser färdigställt och en femte beräknas bli klar under 2016. Samtliga resultat visar på en positiv inverkan på mammornas självförtroende och på amningsfrekvensen. Den amningsinformation som deltagarna har fått genom amningskursen har skattats som mycket tillfredsställande.

Amningskurs för blivande föräldrar – med fokus på amning, anknytning och föräldraskap den första tiden är en av de amnings-

stödande åtgärder som har pågått i Sverige de senaste åren. Sådana projekt behöver få stöd under tillräckligt lång tid för att kunna förankras, utvärderas ordentligt och ges möjlighet att bli en varaktig verksamhet. Kursen får stöd av flera forskare och vårdpersonal. Sofia Zwedberg, barnmorska och fil. dr, anser att verksamheten som Amningskurs för blivande föräldrar bedriver har god potential att med ökad spridning kunna förändra amningsutfallet i Sverige.

Fortsatt ekonomiskt stöd är primärt för att kunna bibehålla aktivitetsnivån och tillgängligheten. En prioriterad uppgift i dag. Det är av stor vikt att amningskurserna riktar sig till alla som är intresserade oavsett socioekonomisk bakgrund och att de är kostnadsfria eftersom detta bidrar till ökad jämlikhet vad gäller barnets, mammans och familjens hälsa. Med en fortsatt stabil finansiering kan verksamheten fortsätta att erbjudas kostnadsfritt i hela Sverige.

Förebyggande vård är ett viktigt sätt att göra besparingar. Ammade barn har inte lika stort behov av sjukhusvård, vilket medför lägre kostnader för samhället. En effekt av målsättningen med projektet har varit att kursdeltagarna i mindre utsträckning behöver använda primär- och specialistvård. I stället utnyttjar de sina nyvunna kunskaper och sin tillit till amningsförmågan för att själva lösa enklare amningsproblem. Flera studier finns om amning och kostnadsbesparing för sjukvården och samhället. I studier tittar man även på den förbättrade hälsan hos ammande mammor och påverkan på samhällsekonomin.

Amningskursen kan erbjudas som ett komplement till mödrahälsovårdens föräldrautbildning. Som Lena Axén, samordningsbarnmorska i Uppsala län, skrev i ett mejl:

"Amningshjälpens kurs är ett viktigt komplement till hälso- och sjukvårdens insatser inom amning. Målet är att hela vårdkedjan ska kunna erbjuda föräldrarna utökad kunskap om amningens fördelar för mor och barn och därmed ökad möjlighet att utifrån sin familjesituation, individuella erfarenheter och önskemål få professionellt stöd i att göra ett välinformerat val angående hur de vill föda upp sitt barn. Det är därför viktigt att vi ser hälso- och sjukvårdens arbete och ert arbete som ett gemensamt mål – att vi stöttar varandra i att vi har olika funktioner och kompletterar varandra."

En sammanställning av 2500 kursutvärderingar visar att amningskursens deltagare huvudsakligen får information om kursen via vården, vilket tyder på ett mycket gott och välfungerande samarbete. 97 procent av deltagarna som fyllt i kursutvärderingen skattade att de var väldigt nöjda med amningskursen.

Allas lika tillgång till god amningsinformation och stöd lyfts av Barnkonventionens § 24 och insatser bör vidtas så att den kan efterlevas.

Anouk Jolin

Nationell verksamhetsledare
Amningskurs för blivande föräldrar
anouk.jolin@amningshjälpen.se
Kontakt: 072-731 3779

Mer information om Amningskurs för blivande föräldrar finns på Amningshjälpens hemsida. På hemsidan finns projektets slutrapport till Allmänna arvsfonden. Beslut om medel för verksamhet 2016 har kommit från landsting och regioner. Amningskurs för blivande föräldrar finns också på facebook.

www.amningskurs.amningshjälpen.se

FOTO Erik Arrhén

