



Amningshjälpens onlinekurser

Med fokus på amning, anknytning och föräldraskap den första tiden

Åsa Helmbold (Hjälpamma) och Kristin Sinclair (Hjälpamma)



Bakgrund

- 2011 startade Amningshjälpen och Sensus Studieförbund ett projekt med bidrag från Allmänna arvsfonden, för att ta fram en utbildning för blivande föräldrar med fokus på amning, anknytning och föräldraskap.
- Kursens syfte är att stärka gravida och blivande föräldrar i sitt föräldraskap under den första tiden.
- Kursen är nio timmar och fördelas oftast på fyra träffar.
- Alla kursledare är utbildade amningsrådgivare.
- Kursdeltagarna ger kursen 4,7 av 5 i medelbetyg.
- Det har gjorts flera studier som visar att **Amningshjälpens kurs höjer mammors tillit till sin förmåga att amma, samt leder till hög amningsförekomst när barnet är fyra månader**. Det stöd som kvinnor skattar som mest betydelsefullt för sin amning är stödet från partner, därefter kommer amningskursen och efter det Amningshjälpen (Alqvist Lindblad, 2014. Gardelöf Nordström Shutova, 2015. Rvzre, 2013.)



Mål med kursen

- Väcka tankar kring amning
- Ge grundläggande kunskaper om hur man ammar
- Stärka blivande föräldrars självförtroende
- Bidra till en optimal amningsstart
- Att deltagarna ska amma så mycket och så länge de önskar
- Att deltagarna ska få färre amningsproblem

Målgrupp: Blivande föräldrar och vårdpersonal



Sammanfattning

- Amningshjälpen ser ett **stort behov av mer amningskunskap**, både bland blivande föräldrar och bland vårdpersonal
- Amningshjälpen har 10 års erfarenhet av att utbilda föräldrar och vårdpersonal
- **Amningshjälpen vill utbilda hela vårdkedjan** för att höja kompensationsnivån, samt ge förutsättningar att själv hålla kursen
- Amningshjälpen vill att **vår föräldrautbildning blir en del av världens ordinarie utbildningsprogram**



Nuvarande situation

- Vårdens ordinarie föräldrautbildningar för gravida och blivande föräldrar är inställda pga. covid-19.
- Pandemin påverkar även förlossningsvården och BVC. Färre möten med nyblivna föräldrar och därmed minskat stöd?
- Amningshjälpen får många indikationer på att oron bland gravida och blivande föräldrar är stor.
- Amningshjälpen ställde snabbt om sin amningskurs och gjorde den digital. Första tillfället skedde redan i mars.
- Vi har ett mycket högt tryck på våra digitala utbildningar, de blir fullbokade direkt och har långa väntelistor.
- Utvärderingarna av våra digitala kurser visar att deltagarna är fortsatt mycket nöjda: 4,5 av 5 genomsnitt.



Förutsättningar

- Studiecirkel, bygger på aktivt deltagande
- Ges både i fysisk och digital form
- Nyttjar tekniken mha brakeout rooms, polls, reactions, whiteboards
- Kameran är på, chatten och handuppräknings används flitigt
- Material ges i form av kompendium, broschyren Sugan på livet samt utskick med information mellan kurstillfällena som bl.a. innehåller länksammanställningar, litteraturtips och filmsnuttar



Förutsättningar

Faktagenomgångar som exempelvis hur mjölkbildning fungerar, barnets signaler och amningens faser, vilka problem som kan uppstå och hur dessa kan förebyggas, taget, amningsställningar, bröstens utseende, handmjölkning, partners roll, amning historiskt och i olika kulturer, olika hjälpmedel och statistik varvas med följande format:



Individaella reflektionsövningar, vilka tankar väcker amning hos mig / vilket stöd har jag omkring mig / blev jag själv ammad / vilka behov har det nyfödda barnet / vilken roll har medföräldern

Dialogövningar i grupp, varför minskar amningen i Sverige / vad är det för skillnad på att vara förälder idag jämfört med förr / vad finns det för fördelar och nackdelar med amning / vad kan man bli stressad av när man ammar /

Filmvisningar, de nio stadierna / bra tag / bärande i andra kulturer / hud-möt-hud en film om att börja amma / diverse klipp om olika kryt och amningsställningar

 Amningshjälpen

Nästa steg

- **Över 97%** av alla gravida som skrivs in på BB **anger att de vill amma sitt barn.**
- De **officiella rekommendationerna** från WHO och Livsmedelsverket är **exklusiv amning de första sex månaderna.**
- **Hälsoeffekterna** för både mamma, barn och samhälle **är väl dokumenterade**
- Forskning visar att det **krävs kunskap, stöd och tillit** för att få **en fungerande amning**
- Idag ser vi **ökning av psykisk ohälsa, inklusive förlösningsdepression** var samband finns mellan en **misslyckad amning** samt tilltro till den egna förmågan, bland blivande och nyblivna föräldrar.
- Vilket **stöd och kunskap** denna särskilt sårbara grupp av nyblivna föräldrar och nyfödda barn får **är avgörande för hur de kommer att må nu och under en lång tid framöver.**

Vårt förslag är att:

- Införa Amningshjälpens föräldrautbildning som en del av **vårdens ordinarie utbildningsprogram.**
- **Samordning på riksnivå**, detta är en jämlikhetsfråga och kan inte vara avhängigt vart i landet föräldrar bor.
- **Utilda hela vårdkedjan i amningskunskap** för att höja kompetensnivån, samt ge förutsättningar att själva hålla kursen.

 Amningshjälpen

Kontakt

Hör gärna av er kring olika samarbeten! Vi kan skraddarsy utbildningar för vårdpersonal. För mer info se:
<https://www.amningshjalpen.se/amningskurs/for-vardpersonal>

Kontaktuppgifter:

- Åsa Helmbold, asa.helmbold@gmail.com
0766366591
- Kristin Sinclair, kristinsinclair@hotmail.com
0722382275



 Amningshjälpen

Frågor...?

 Amningshjälpen

TACK!

 Amningshjälpen