

3 Beretninger fra legatmodtager, som har deltaget på Nordic Breastfeeding Conference i Helsinki

Indlæg til Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker fra Mette Mommer

Først STOR tak til FS10 for bevilliget legat og dermed muligheden for at deltage i Nordic Breastfeeding Conference i Helsinki den 21. og 22. september 2023, hvor jeg med stor interesse fulgte præsentationen af den seneste forskning og viden om amning.

Der var mange spændende oplæg på konferencen, så det har været svært at vælge, hvad jeg skulle dele her i fagbladet - men mit valg er faldet på 'Early attachment and breastfeeding,' som blev præsenteret af Saara Salo, PhD, klinisk psykolog og psykoterapeut.

Saara Salo præsenterede forskning om amning og tidlig tilknytning, der bl.a. viser, at kvinder, der ammer eksklusivt, har større hjerneaktivitet i det limbiske område i hjernen, når de hører deres barns gråd sammenlignet med mødre, der gav deres børn flaske, og at de øgede oxytocin-niveauer medførte øget sensitivitet og respons hos mødrene i forhold til at genkende og reagere med omsorg og opmærksomhed på barnets signaler, følelser og behov.

Ud fra fødslen og fødselsmåde viste mødrene ingen forskelle i deres opmærksomhed og omsorg overfor barnet, hvorimod der var tydelige forskelle i mødrenes opmærksomhed og omsorg ud fra den måde, barnet efterfølgende blev ernæret på.

Øget amme-varighed, i over tre mdr., var associeret med større sensitivitet og respons på barnets emotionelle tilstand samt evne til at rumme barnets opførsel, hvilket også bevirkede positive ændringer i barn respons i interaktionen med mor, og deraf større sandsynlighed for senere sikker tilknytning hos barnet. Et studie viste endog, at længere ammeperiode havde sammenhæng med øget sensitivitet hos mor helt op til 11-års alderen.

Saara Salo præsenterede også forskning, der viser amningens mulige positive effekter på moderens mentale velbefindende, især i forhold til angst og depression. Her var fokus på vigtigheden af mors subjektive oplevelse af egen kompetence til amningen, da det primært var hos mødre med høj self-efficacy til amning, der sås den positive effekt på depressionssymptomer. Hvis en mor derimod oplevede et uharmonisk forhold mellem hendes

forventninger til amningen og hendes aktuelle oplevelse af amningen, så blev amning ofte associeret med negative mentale resultater.

En anden vigtig faktor, som Saara Salo påpegede, var bedstemødres indflydelse på amning, da bedstemødrene bringer deres egne erfaringer og overbevisninger omkring spædbørnsernæring med i deres støtte til den nye mor, som desværre ikke altid fremmer mors amning, da deres råd og holdninger kan reflektere en forståelse, der ikke støtter/beskytter amningen. Derfor opfordrer hun til, at vi som sundhedspersonale også har opmærksomhed på at øge bedstemødrenes forståelse og viden om amning, for derigennem at støtte den nye mor til at fastholde amningen.

Fokus bør være på følelsesmæssig støtte og anerkendelse af mors subjektive oplevelse af udfordringer gennem en ikke dømmende samtale om, hvordan barnet ernæres. Samt øget opmærksomhed på mødrenes refleksive funktion i forhold til amningen og deres evne til at kunne mentalisere, se og forstå barnets følelsesmæssige signaler.

Saara Salo fastslår, at det ikke er et spørgsmål om at gøre det hele perfekt, men om at gøre det 'godt nok.' Hun konkluderer endvidere, at der er behov for mere forskning i fremtiden inden for området om amning og tidlig tilknytning.

10th Nordic Breastfeeding Conference i Finland fra Sultan Özdemir Uysal

Den 21.-22. september 2023 blev der afholdt en Nordisk Ammekonference i Espoo, Finland.

Konferencen forløb over to intense og interessante dage med masser af gode oplæg.

Iblandt oplæggene var der en del, som handlede om amning og dens betydning for mors fysiske og psykiske velbefindende.

Ydermere var der oplæg omkring, hvordan man bedst kan støtte familier i amning både under graviditeten, men også efter fødslen.

Sara Bergstrand Karlsson, som er jordemoder og IBCLC i Sverige (Region Halland), fortalte om, hvordan hun med sine kollegaer under corona-epidemien havde udviklet en digital uddannelse til ventende forældre gennem en App. App'en består af to dele - en teoretisk og en praktisk del omkring amning. App'en har været en stor succes og har fået stor opmærksomhed fra flere steder i Sverige.

Et andet spændende oplæg var af Jack Newman, pædiater fra Canada. Han pointerede flere gange, hvor vigtigt det er, at amningen får en chance efter fødslen. Jack oplever desværre, at mange nyfødte får MME efter fødslen for at undgå dehydrering.

Et andet interessant emne, som jeg blev optaget af, var, at Jack Newman påpegede, at han som pædiater har gode erfaringer med at bruge Domperidon til kvinder, som ønsker at øge mælkeproduktionen. Dette er mig bekendt ikke en så udbredt praksis i Danmark. Jack Newmans erfaringer med Domperidon er, at det har færre bivirkninger i forhold til andre lægemidler, og at det er værd at forsøge med Domperidon, når amningen er i risiko for ophør.

Alt i alt en spændende og givende konference i amningens navn.

Sundhedsplejerske, Sultan Özdemir Uysal

Fra Sanne Hovedskou Ottesen

Sundhedsplejerske i Morsø kommune

Vel hjemme efter to dages inspirerende konference på Hanaholmen kulturcenter i Espoo, Helsinki, har jeg forsøgt at få kogt oplevelsen ned til det, som jeg blev mest optaget af. Jeg forlod konferencen fyldt op af viden og ny energi. Det burde være alle praktikere forundt – muligheden for at læne sig tilbage og tage viden og information ind, løfte blikket fra egen andedam og lade sig inspirere.

Jeg lyttede begejstret til finsk parlamentsmedlem, Sofia Vikmans introduktion til konferencen. Hun har oplevet på egen krop, hvordan amning kan gå fra at være et valg, man som forældre tager ang. barnets ernæring, til at det bliver en sag, som kræver politisk bevågenhed, da hun selv ammede samtidig med at passe sit job i parlamentet. Når vi som samfund sætter et mål og en forventning om, at kvinder ammer (i Danmark seks mdr. fuldt og 12 mdr. delvist) – og samtidig laver en lovgivning, som gør, at kvinder vender tilbage på job tidligere end det, så har vi i følge Sofia Vikman en forpligtelse til at give mødre og familier en stemme i det politiske system. Hun angiver, at der mangler information og støtte til de kvinder, som ønsker at fortsætte amningen, efter at deres barsel slutter. I Finland har man i modsætning til f.eks. Estland ingen politisk lovgivning, der giver kvinder rettigheder i den retning. Hun retter dermed opmærksomheden på samme emne, som UNICEF og WHO i år havde som tema: 'World breastfeeding week – Lets make breastfeeding work, work.' I min egen praksis har tidligere tilbagevenden på job og amning også været et tema det seneste halve år – efter den nye barsellovgivning er trådt i kraft, så det glæder mig at høre dette italesat fra politisk side, omend det ikke er under hjemlige faner.

Et tema, som også har optaget mig under dette års konference, er nødvendigheden af, at både forældre og fagprofessionelle bliver forberedt og undervist grundigt og rettidigt.

Jeg blev meget fascineret af, hvordan vi i salen kunne mødes i et fællesskab omkring amning, hvor hårde forskningsresultater og bløde værdier gik op i en højere enhed, hvor begge dele har kæmpe betydning for mor, barn, familie og samfund.

De helbredsmæssige fordele ved amning for både mor og barn er ingen vist længere i tvivl om – alligevel kan jeg fortsat imponeres over i, hvor høj grad amning er sygdomsforebyggende. Jeg bed især mærke i projektet BP-MOM, som har undersøgt amningens virkning på de mødre, som har haft forhøjet blodtryk under graviditeten. Studiet understreger, at amning for disse kvinder nedsatte

forekomsten af hjerte/kar sygdomme på både kort og lang sigt. Hjerte/kar sygdomme er én af de hyppigste dødsårsager for kvinder! Amningen blev beskrevet som en 'resetter' af kvindens krop efter en graviditet.

Også på det eksistentielle plan kan amning have afgørende betydning.

Årets afsluttende taler psykologen, Saara Salo, italesætter så smukt, hvordan et ammeforløb kan virke helende på sjælen, at mødres egne tidlige traumer kan heles ved amning– men at mange pga. usikkerhed og manglende viden fravælger amningen meget tidligt, måske endda inden barnet er født. Derfor er det i følge hende vigtigt, at vi allerede i graviditeten får talt om og givet viden og information om amning. Dette understreges af hendes påstand om, at amningen kan have en positiv effekt på stress opstået i graviditeten. Saara angiver, at forskning har påvist, at amningen i nogen grad kan kompensere for en usikker tilknytning qua mors øgede sensitivitet for barnets signaler, øget mængde af oxytocin i blodet etc. En sensitivitet, der vel at mærke kan påvises helt op til barnets 11. år!

Desværre oplever en del forældre i følge flere oplægsholdere, at de ikke er forberedt nok på amningen. De fleste ønsker at amme - men oplever, at manglede viden og støtte står i vejen for det ønske. På konferencen fremlægges undervisningsprogrammer til både forældre og fagprofessionelle. Fælles for begge grupper er, at deres Self-efficacy øges i takt med, at deres viden øges. Det er nok det, jeg vil tage med mig hjem fra årets konference: Hvis vi som samfund har en målsætning om, at flere børn ammes – har vi som samfund et ansvar for at sikre, at det ikke er et individuelt ansvar at sikre sig rammer og vilkår samt forberedelse, viden og støtte til amning.

Sanne Hovedskou Ottesen