

## Alla har rätt till sin upplevelse

Kristin Svensson och Sofia Zwedberg om mötet med mammor med amningsproblem.

Kvinnorna som fått kämpa för sin amning uttrycker ofta att de inte känt sig sedda av vårdpersonal. Kristin Svensson och Sofia Zwedberg är specialistbarnmorskor i amning på Amningscentrum på Karolinska sjukhuset. Bägge två har funderat mycket på mötet mellan den vårdsökande mamman och vårdpersonalen.

– Alla har rätt till sin upplevelse. Som vårdpersonal gäller det att försöka möta kvinnan där hon är, och höra om hennes tankar. Vad skiljer sig från det hon hade förväntat sig? Ibland när mamman har problem med amningen kan det vara lätt att tolka det som om hon inte vill amma och fråga om hon verkligen vill amma. Det kan sårta mamman som önskar amma. Frågar man i stället mamman hur hon hade förväntat sig att amningen skulle vara första tiden får mamman berätta med egna ord. Det gör det lättare för personalen att möta mamman där hon är. Säger mamman att hon inte trodde det skulle göra ont och att hon skulle få sova mer på nätterna så är det viktigt att få prata om detta samt att bli bekräftad i att det faktiskt kan vara jobbigt och att många känner på detta sätt, menar Kristin.

– Det är viktigt att mödrarna både kan och vågar uttrycka sin besvikelse utan att det tolkas som att de vill ge upp amningen utan mer som att de önskar stöd och förståelse.

Tidspressad personal kanske lite slentrianmässigt säger "Det gör ont för alla i början" eller "det är bara att amma på så löser det sig".

Det kan också vara det enda mamman hör, kanske i rädsla att "misslyckas" med det hon önskar.

### Närhet viktigare än pumpning

Ett vanligt råd till mammor med krånglande amning är att börja pumpa och ge maten på kopp, sked eller flaska. Ibland kan det vara en lösning, men Sofia påminner om att pumpning och matning tar mycket tid och energi och att mammor kan uppleva att de umgås mer med bröstpumpen än med barnet. Istället tror Sofia och Kristin på att satsa på att mamma och barn har så mycket kontakt med varandra som möjligt. Att ha barnen tätt och nära ger lugn och ro till båda och det kan vara väl så viktigt för att utdrivningsreflexen ska fungera och mjölken rinna till. Pumpningen behöver inte heller vara så planerad och pågå under ett vist antal minuter i taget. Det är bättre att försöka klämma in den där det passar. Det viktiga är att komma överens om en strategi som är hanterbar för mamman och familjen.

### Amningsobservation – erbjudande, ej kontroll

En amningsobservation, där personalen sitter med från början till slut på en amning, är ett bra redskap för att se hur barnet betar sig vid bröstet samt upptäcka amningsproblem, men Sofia och Kristin betonar att den inte får användas som en OK-stämpel så att mamman uppfattar det som hon kan eller inte kan amma.

– Tonvikten ska vara på mammans beslut: Tycker du att det vore en bra idé om vi satt med?

Hur ska man fråga om mamman helst vill sluta amma utan att hon känner press åt något håll?

– Amning är en del av ett större sammanhang. Genom att ge mamman tid och utrymme att berätta om sin situation så kan man också be henne

reflektera över vad amningen betyder för henne och hur mycket tid och engagemang hon är villig att satsa på den, säger Sofia.

### **Undanröja hinder**

– Kvinnor vet ofta vad de vill och jag skulle inte vilja att en mamma ammade eller inte ammade för att jag sagt till henne att göra så. Det måste komma från henne själv och vara hennes eget beslut. Vad vi kan hjälpa mamman med är att försöka se och undanröja de hinder som finns för att hon ska uppnå sina mål.

– När amningen känns som svårast kan man också göra ett amningsuppehåll, om möjligt då stimulera bröstet under tiden och komma tillbaka till amning senare. Men mamman måste också få informationen att det kan ta olika lång tid att komma tillbaka, tillägger Kristin.

### **Vänta in mamman**

– Som vårdpersonal gäller det att inte vara för ivrig och komma med förslag och goda råd utan lära sig att vänta in vad mamman vill. Det är också bra att ta med t ex partnern i samtalet då dennes stöd många gånger är avgörande.

Ibland kan man känna en förväntan från både mammor och pappor/ partners/anhöriga om att få råd från vården, menar Kristin och Sofia. Mamman reagerar sunt – att få råd kan vara skönt – men ger också personalen ansvar för att rådet fungerar. Andra gånger kan mammor berätta att de har fått tusen råd från olika håll vilket fått till följd att de inte vet vad de ska tro på.

– Vi ska snarare hitta ett samspel och vara ett bollplank. Man kan börja med att fråga Vad vill du att vi ska hjälpa dig med? Eller Vilka råd har du fått? Vad har du prövat? Har något fungerat? osv. Vid de tillfällen det är på plats att ge ny information kan man och säga Får jag informera dig om...? säger Sofia och Kristin. Mot slutet av samtalet kan man säga Hur känns det här för dig? Då får man vara beredd på att mamman kan säga Det kommer aldrig att funka. Då får man fråga Vad skulle kunna funka för dig? Sen får vi stöta och blöta så förväntningarna inte heller blir orealistiska på den insats kvinnan kan tänka sig investera.

### **Ringa tillbaka för att undvika missförstånd**

Att ringa tillbaka och kolla upp kan reda ut missförstånd, menar de och tar som exempel en mamma som inte dök upp till en avtalad tid på amningsmottagningen. Hon hade varit på ett besök tidigare och ville ha hjälp att öka mjölmängden. På besöket hade de kommit fram till att det långa uppehållet på natten efter att barnet fått ersättning på kvällen kanske var det som gjorde att mamman inte fick tillräckligt med stimulans på bröstet. När barnmorskan ringde upp visade det sig att mamman inte tyckte det var värt priset att amma på natten för att få full produktion i den situation hon befann sig. Då kunde personalen bekräfta mamman i hennes val och mamman slapp gå med en ogrundad rädsla för amningshets från vårdens sida.

© Marit Olanders

tidigare publicerad i Amningsnytt 1/07