

Internett, førstegongs- mødre og amming

Internett spelar ei viktig rolle for førstegongsmødre som er på jakt etter informasjon og kunnskap om amming, syner ein ny studie i Helsegeografi.



Av Josie Hamper, PhD student i helsegeografi, Queen Mary University of London

Enorme mengder helseinformasjon er tilgjengeleg på internett, og bruk av denne ressursen til helsefremål aukar raskt. I Noreg har over 90% av alle husstandar tilgang på internett (SSB 2013) og forskning syner at 67% av den norske befolkninga brukte nettet til å finne helserelatert informasjon i 2007 (Wangberg et al. 2009). Det er viktig å vere merksam på utfordringar som følgjer med den store veksten av denne kanalen for helseinformasjon, i tillegg til fordelar denne utviklinga kan ha for helsefremmande arbeid (Korp 2006). Gravide kvinner og førstegongsmødre er to grupper som er kjende for å vere spesielt opptekne av å søke etter helseinformasjon på nettet (Bernhardt & Felter 2004, Romano 2007, Larsson 2009).

Tidsskrift for Jordmødre publiserte i 2009 ei evaluering av norske nettstader for gravide kvinner. Denne evalueringa konkluderte med at det finst mykje informasjon av høg kvalitet, men at brukarstyrte forum utgjer den største utfordringa, knytt til useriøse innlegg og ukyndige medisinske råd. Utover profesjonelle vurderingar av helseinformasjon på internett, veit vi svært lite om korleis denne ressursen blir opplevd og brukt på dagleg basis. I denne artikkelen presenterast funn frå ein kvalitativ studie som syner at førstegongsmødre sjølve ser på internett som ei motsetnadsfylt informasjonskjelde. Hovudsakleg vart internett omtala som ein nyttig ressurs som både kan auke kunnskap om amming, og spele ei viktig rolle for å handtere kjenslemessige utfordringar som ein kan erfare som førstegongsmor. Alle informantane var likevel klare over negative sider ved å nytte internett til slike føremål.

Helsegeografi

Helsegeografi ser kritisk på kulturelle, sosiale og fysiske omgjevnader, og korleis desse påverkar menneske sine opplevingar av helse og sjukdom (Kearns 1993). Dette perspektivet er eit godt utgangspunkt for å forstå korleis helse spørsmål formast av historiske, kulturelle og kontekstuelle vilkår. Innan helsegeografi er ordet «landskap» mykje brukt som eit teoretisk konsept for å undersøke korleis helseinformasjon er organisert (Kearns & Gesler 1998). Landskapet av ammeinformasjon er i dette tilfellet bygd opp av mange faktorar: Helsestasjonen, vener, familie, bøker, ulike blad eller magasin, og i seinare tid også internett. Introduksjonen av internett i dette informasjonslandskapet har hatt stor innverknad på korleis vi praktiserer, formidlar og tileignar oss kunnskap om helse.

Føremål

Denne studien tek for seg førstegongsfødande sin bruk av Internett som ei kjelde til kunnskap og støtte. Målet var å få ei betre forståing for korleis ei gruppe førstegongsmødre imøtekjem, drøfter og eventuelt avviser ammeinformasjon på diverse nettstader, og kva dei tenkjer om internett som ei informasjonskjelde. Vidare var det viktig å undersøke korleis denne bruken av internett påverkar ammepraksis og opplevingar av amming i kvardagen.

Kvalitative intervju

I dette prosjektet har fokuset vore på korleis mødrene sjølv opplever sin situasjon og skaper mening rundt amming gjennom interaksjonar på

PÅ NETT: Mødrene hadde blanda erfaring med bruk av informasjon frå internett. Illustrasjonsfoto: Colourbox.



nett. Føremålet var ikkje å kunne gjere generaliseringar baserte på studien, men å få ei djup forståing av informantane sine situasjonar. Dermed var få intervju av god kvalitet rekna som den best eigna metoden. Semistrukturerte kvalitative intervju vart utførde med sju førstegongsmødre frå kommunane Fjaler, Hyllestad og Askvoll. Desse hadde ulike erfaringar med bruk av internett, og alle var enten ammande eller hadde nyleg avslutta. I tillegg vart tre helsesøstre intervju.

Semistrukturerte intervju er veileigna for studien fordi denne typen intervju har eit klart fokus, men samstundes fleksibilitet nok til å utforske uventa emne (Longhurst 2010). Intervjua med førstegongsmødrene vart gjort heime hos dei. Denne nærleiken til kvardagsomgjenvader gav intervjua ei djupne som er vanskeleg å oppnå i meir nøytrale miljø (Elwood & Martin 2000). Intervjua vart tekne opp på digital optakar, transkriberte og analyserte tematisk for å oppnå ein grundig og konsekvent gjennomgang av personlege erfaringar.

Diskusjon

Det finst eit stort utval av nettstadar som inneheld informasjon om amming: For eksempel offentlege nettstadar som Helsedirektoratet.no, sosiale

«Store mengder informasjon gjer det vanskeleg å finne konkrete svar.»

medier som Facebook.com, diskusjonsforum som Babyverden.no, kommersielle sider som Libero.no og frivillige organisasjonar som Ammehjelpen.no. I denne artikkelen vil fokus hovudsakleg vera på dei kjenslemessige sidene ved bruk av internett til informasjon og støtte.

Heimreise frå sjukehuset kom fram som eit viktig emne i samtalar med mødrene. Heimen vart knytt opp mot ei kjensle av å vera åleine i kontrast til opplevinga av å få tett oppfølging på sjukehuset. Kjensla

av å vere åleine vart ofte snakka om i høve til usikkerheit rundt amming. Å ha vanskar som ein ikkje hadde på sjukehuset, eller å føle at ein gløymer korleis ein får til å amme, var noko som gjekk att i fleire intervju. Det er særleg her at internett kjem inn i biletet. Internett er ein tilgjengeleg, rask og praktisk måte å handtere kjensler av angst og uro.

Særskilt kort tid etter heimreise var ammevideoar på Youtube.com og Ammehjelpen.no tekne i bruk for å finne konkret rettleiing. Det å observere korleis andre mødre ammar opplevast som tryggande og motive- rande, og kunne gje mødre sjølvtrillit til å prøve ut nye ammestillingar eller teknikkar. Sjølv om fleire av mødre hadde fått med seg ein DVD om amming frå helsestasjonen, synte ingen særskilt interesse i denne. Fordelen med videoar på internett er at ein kan leite gjennom mange ulike videoar (både norske og internasjonale) til ein finn den som er mest relevant. Å setje på ein DVD vart dessutan omtala som upraktisk i situasjonar som var prega av stress.

På denne måten kan internett vere ein stad der ein kan få innsyn i kvardagen til andre mødre og dermed lære av andre sine erfaringar. Fordelen med brukar-

styrte og meir personlege informasjonskjelder, som diskusjonsforum eller bloggar, er at ein kan finne eit stort mangfald av erfaringar. Den store variasjonen er attraktiv for mange fordi ein lettare kan finne informa- sjon som er relevant for spesifikke problemstillingar og kvar enkelte sin situasjon, som til dømes sosiokulturelle preferansar eller kroppsfasong.

Særskilt to av dei intervjua mødre som opplevde mykje problem med amming, fann det tryggande å lese om andre sine ærlege erfaringar, og få ei stadfesting på at andre også har vanskar. I ein kvardag der det er vanskeleg å kome i kontakt med andre mødre, kan interaksjonar over internett vere ein måte å «møte» andre kvinner virtuelt utan å reise heimanfrå, og skape eit fellesskap for dei som er mor for første gong. Internett kan på denne måten kompensere for manglande sosialt samvær i kvardagen.

Som andre har påpeika treng ikkje auka bruk av internett resultere i at ansikt-til-ansikt kontakt med lege eller helsesøster blir ein mindre viktig kanal for å tileigne seg helseinformasjon (Andreassen et al. 2006). I intervjua kom det fram at bruk av internett til å søke rådgjeving ikkje erstatta kontakten med helsesøstera,

INFORMASJON: Helsesøstre kan spele ei viktig rolle i å hjelpe mødrer til å sortere informasjon. Illustrasjonsfoto: Colourbox.



men at disse ulike interaksjonane kan sameksistere og påvirke kvarandre. Likevel forklarte nokre av mødrene at det er pinleg å ta opp spørsmål som stamma frå internett, då dei var redde for at helsesøstera vurderte denne informasjonskjelda som useriøs.

På helsestasjonen er det viktig å vere open for samtale om bruk av internett for å kunne fange opp eventuelle problem eller spørsmål som kan oppstå som følgje av nettbasert informasjon. Helsesøstrer kan spele ei viktig rolle i å hjelpe mødre til å sortere informasjon (Romano 2007). Sjølv om internett hovudsakleg vart omtala som ein nyttig ressurs, var alle informantane samstundes opptekne av problem knytt til bruk av internett som ei informasjonskjelde. Dei negative sidene kom tydeleg fram i intervjuet. Det var særleg tre punkt som var i fokus:

1. Upåliteleg informasjon

Alle informantane var opptekne av faren for at dei las var ukorrekt, utdatert eller misvisande. Alle hadde døme på informasjon dei hadde funne på internett som ikkje var påliteleg, men generelt følte mødrene at dei var flinke til å skilje mellom gode og dårlege råd. Ord som balansere, filtrere og sortere gjekk att når dei skulle skildre korleis ein avgjer kva som er god informasjon. Ein strategi var å sjå etter bestemte logoar. Til dømes var nettstader som inneheldt logoen til Mattilsynet eller Helsedirektoratet rekna for å vere pålitelege. Ein annan strategi var å kryssjekke opplysingar på fleire nettstader for å sjå om dei var samstemde.

2. Stigmatisering

Det ein les kan opplevast som stigmatiserande og drive fram ei kjensle av dårleg samvit. Enkelte brukarstyrte nettstader der individ deler eigne meiningar og erfaringar kunne til tider opplevast som uvenlege og «harde» miljø. Særleg éi av mødrene som hadde

avslutta amming kort tid etter fødselen, opplevde stor motstand mot valet hennar på enkelte nettstader. Dette hadde ein stor innverknad på sjølvtiliten hennar. Ho følte at ho hadde risikert helsa til barnet sitt og svikta som mor.

3. For mykje informasjon

Kolossale mengder informasjon kan gjere det vanskeleg å finne konkrete svar på det ein lurar på, og kan slik medverke til endå større uvisse om amming enn ein hadde i utgangspunktet. Det er lett å bli overvelda av motstridande råd og meiningar.

Konklusjon

Denne studien framhevar at erfaringar frå bruk av internett til å finne informasjon om amming er kompliserte og motstridande. Ingen hadde utelukkande gode eller dårlege opplevingar, men sat med svært blanda kjensler. Sjølv om alle mødrene i denne studien hadde ei klar kritisk innstilling til informasjon frå internett, og var medvitne om ulempene ved denne informasjonskjelda, er det likevel viktig at helsesøstere er merksame på eventuelle problem som kan oppstå. Det kan vere svært fordelaktig at helsesøstere tek initiativ til samtale om bruk av internett, eller at dette blir diskutert i barselsgrupper. Det er stort potensiale for vidare forskning på bruk av internett for ammeinformasjon, særleg for å finne ut kor utbreitt dette fenomenet er, og korleis det påverkar ammelenge.

Om prosjektet: Masteroppgåva med tittelen «*Online Breastfeeding Information: A qualitative investigation of first-time mothers' use of the Internet as a source of knowledge and support*» vart ferdig i 2013 som ein integrert del av MSc graden i Helsegeografi ved Queen Mary, University of London. Prosjektet vart godkjent av universitetet sin forskingsetiske komité våren 2013. ■

Referanser:

1. Bernhardt, J. M. & Felter, E. M. (2004) Online pediatric information seeking among mothers of young children: Results from a qualitative study using focus groups. *Journal of Medical Internet Research* 6(1): e7.
2. Korp, P. (2006) Health on the Internet: Implications for health promotion. *Health Education Research* 21(1): 78-86.
3. Kearns, R. (1993) Place and health: Towards a reformed medical geography. *The Professional Geographer*, 45(2): 139-147.
4. Kearns, R. A. & Gesler, W. M. (1998) *Putting Health into Place: Landscape, Identity and Well-being*. Syracuse Press. New York.
5. Larsson, M. (2009) A descriptive study of the use of the Internet by women seeking pregnancy-related information. *Midwifery* 25(1): 14-20.
6. Longhurst, R. (2010) Semi-structured interviews and focus groups. I Clifford, N., French, S. & Valentine, G. *Key Methods in Geography*. Sage Publications. London.
7. Romano, A. M. (2007) A changing landscape: Implications of pregnant women's Internet use for childbirth educators. *Journal of Perinatal Education*, 16(4): 18-24.
8. SSB (2013) Bruk av IKT i husholdningene, 2013. 2. Kvarartal. <http://www.ssb.no/ikthus/> (01.08.2014).
9. *Tidsskrift for Jordmødre* (2009) Tema: Internettsteder for Gravide, Nr. 3.
10. Wangberg, S., Andreassen, H., Kummervold, P., Wynne, R. & Sørensen, T. (2009) Use of the internet for health purposes: Trends in Norway 2000-2010. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 23(4): 691-6.