

Mødrehjælpen **Tema**

Analysenotat fra Mødrehjælpen. Nr. 10/Oktobre 2021

DEN FØRSTE TID EFTER FØDSLEN

4 ud af 10 forældre mangler hjælp ved efterfødselsreaktioner

Mange nybagte forældre føler, at de står alene efter fødslen. De mangler hjælp til at bearbejde fødselsoplevelsen, og forældre med en efterfødselsreaktion oplever, at de ikke får den nødvendige støtte.

At blive forældre er en sårbar tid for alle, men nogle fædre og mødre, har brug for en ekstra hånd. Det gælder især dem, som rammes af en efterfødselsreaktion, eller som kæmper med amningen. Det kan være svært at afgøre, hvor mange forældre, det drejer sig om, da der kan være et stort mørketal. En tidligere temperaturmåling blandt 8.280 af Mødrehjælpens følgere på Instagram og Facebook viser imidlertid, at 62 pct. har eller havde problemer med at få amningen til at fungere¹. Derudover viser tal fra databasen *Børns Sundhed*, at 22 pct. alle mødre får noteret en bemærkning til deres psykiske tilstand af sundhedsplejersken². Med cirka 60.000 fødsler om året svarer det til mere end 13.000 mødre. Og så anslås det, at 10-14 pct. af alle mødre og 7-8 pct. af alle fædre udvikler en fødselsdepression. Det er mere end 10.000 forældre om året³.

Når en mor eller far har det psykisk svært, påvirker det også barnet. En rapport fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at der blandt børn af mødre med psykiske udfordringer er flere, som har problemer med bl.a. søvn, ernæring, forældre-barn-kontakten og den motoriske udvikling.³

En ny undersøgelse fra Mødrehjælpen foretaget af Megafon viser imidlertid, at det kan være svært at få den nødvendige hjælp til at bearbejde fødslen og komme godt i gang med amningen. Det rammer især enlige forældre, unge forældre og forældre, som ikke har råd til at købe privat hjælp.

Analysen viser bl.a., at

- 43 pct. af de forældre, som har haft behov for hjælp til at bearbejde en psykisk efterreaktion efter fødslen, oplever, at de 'slet ikke' eller 'i ringe grad' har fået den fra det offentlige.
- Selvom forældre ikke har en decideret efterfødselsreaktion, kan de stadig have behov for at bearbejde fødselsoplevelsen (fx gennem en efterfødselssamtale), men 31 pct. af forældrene med dét behov har 'slet ikke' eller 'i mindre grad' oplevet at få tilstrækkelig hjælp fra det offentlige.
- Blandt enlige forældre, der har haft behov for at bearbejde fødselsoplevelsen, oplever 50 pct. at de 'slet ikke' eller 'i ringe grad' har fået tilstrækkelig hjælp. Og blandt enlige forældre, der har haft behov for at bearbejde en psykisk efterreaktion, oplever 55 pct. at de ikke har fået tilstrækkelig hjælp.
- 27 pct. har oplevet, at de eller deres partner 'slet ikke' eller 'i mindre grad' har fået tilstrækkelig amnehjælp fra det offentlige umiddelbart efter fødslen, hvis

1 Mødrehjælpen (2020): *Oplevelser af det offentliges graviditetstilbud og amnehjælp*.

2 Statens Institut for Folkesundhed (2021): *Forældres psykiske tilstand i barnets første leveår og betydning for barnets udvikling og trivsel*.

3 Rigshospitalet (28/05 2021): [Fødselsdepression](#)

de har haft behov for det. Og 29 pct. oplever, at de eller deres partner 'slet ikke' eller 'i mindre grad' har fået den hjælp, de har haft behov for til at fastholde amning i den periode, de ønskede at amme.

- 8 pct. af forældrene har købt privat ammerådgivning. Blandt forældre med en grundskoleuddannelse har 3 pct. købt privat ammehjælp, mens det blandt forældre med en kandidatuddannelse eller ph.d. er 10 pct.

Mødrehjælpens analyse bygger på to datakilder:

- En spørgeskemaundersøgelse foretaget af Megafon for Mødrehjælpen med 2.788 forældre med børn i alderen 0-3 år.
- Kvalitative beretninger fra Mødrehjælpens underskriftindsamling '#TrygFødsel.'

Læs mere om datakilderne til slut i notatet.

” Jeg blev slet ikke holdt godt nok i hånden efter fødslen af mit første barn, og blev sendt hjem fire timer efter fødslen. Jeg tror, jeg kunne have sparet mange tårer, og måske også sår på brystvorterne, hvis vi havde fået en overnatning eller to på hospitalet samt mere kompetent ammerådgivning. Jeg tror, det blev startskuddet til en efterfødselsreaktion, jeg stadig kæmper med mere end et år efter fødslen.

Forælderberetning fra Mødrehjælpens '#TrygFødsel'-underskriftindsamling.

OM MØDREHJÆLPEN

Mødrehjælpen støtter og styrker udsatte børnefamilier og gravide gennem professionel rådgivning og frivillige aktiviteter. Mødrehjælpen arbejder sammen med Egmont Fonden i partnerskabet 1000 Dage, for at alle familier får en god start på livet. Den 1. marts 2021 lancerede vi sammen engodstart.dk.



DEL 1: Forældre mangler støtte til at håndtere efterfødselsreaktioner

Det kan være overvældende at blive forælder, og mange oplever, at følelserne går op og ned i den første tid. Det er helt almindeligt, men for nogle forældre kan følelsen af uoverskuelighed og utilstrækkelighed ende med at overskygge glæden og føre til en efterfødselsreaktion.

Mødrehjælpens undersøgelse, foretaget af Megafon, viser dog, at langt fra alle forældre får den nødvendige støtte. I undersøgelsen er forældrene blevet spurgt om,

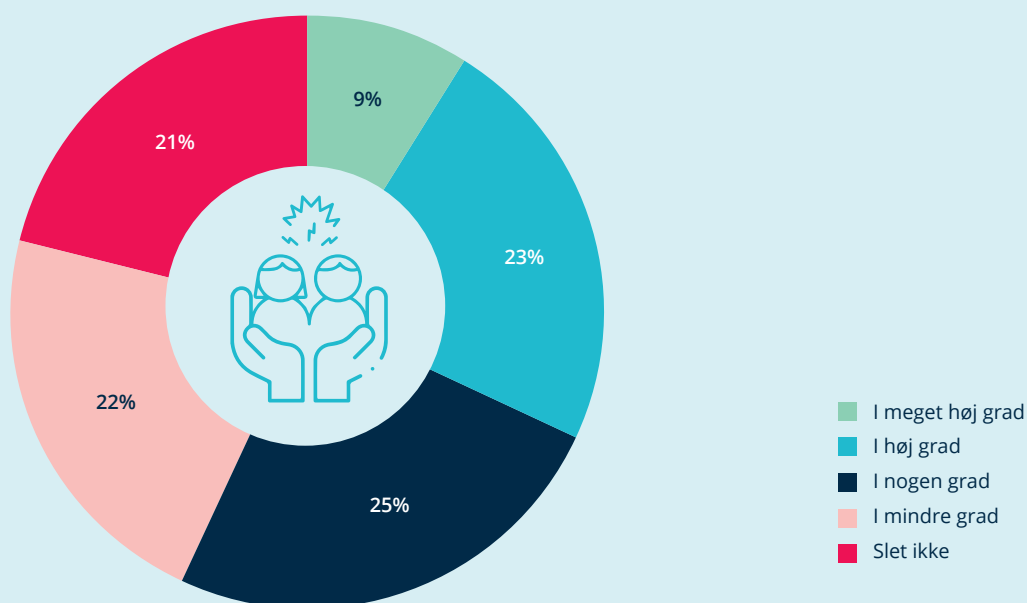
hvorvidt de eller deres partner har fået den nødvendige hjælp fra det offentlige til at bearbejde en eventuel psykisk efterreaktion. 46 pct. af de adspurgte har svaret, at spørgsmålet ikke relevant for dem, at de ikke haft behov for hjælp, eller at de ikke ved, om de har haft behov for hjælp. Blandt de resterende 54 pct., som har oplevet, at de har haft behov for hjælp til at bearbejde psykiske efterreaktioner, mener fire ud af ti (43 pct.), at hjælpen har været utilstrækkelig.



Vi oplevede en meget svær fødsel, som vi efterfølgende fik meget lidt samtale om – fx i forhold til hvad der gik galt.

Forælderkommentar fra Megafons undersøgelse for Mødrehjælpen.

FIGUR 1 FORÆLDRES OPLEVELSE AF OM DE FIK HJÆLP TIL AT BEARBEJDE EN PSYKISK EFTERREAKTION BLANDT FORÆLDRE, SOM HAR HAFT BEHOV FOR HJÆLP



Spørgsmål: Oplever du, at du eller din partner har fået den professionelle hjælp fra det offentlige efter fødslen, som I har haft behov for til at bearbejde din egen psykiske efterreaktion (fx fødselsdepression)? (N: 1502)

Kilde: Megafon for Mødrehjælpen

Problemet med den manglende hjælp går på tværs af landets regioner, men det er størst i Region Sjælland, hvor 49 pct. af de forældre, som har haft behov for hjælp til at bearbejde en psykisk efterreaktion, 'slet ikke' eller 'i mindre grad' har oplevet at få det.

Josefine er en af de forældre, som ikke fik den nødvendige hjælp ovenpå en traumatisk fødselsoplevelse. Hun fik under fødslen en bristning, som efterfølgende påvirkede hende hårdt både fysisk og psykisk. Hun havde derfor brug for hjælp til at bearbejde sin oplevelse, men er blot blevet opfordret til at købe privat hjælp:

"Efter efterfødselssamtalen blev jeg rådet til at opsøge en traumeterapeut, da de ikke kunne hjælpe mig yderligere i det offentlige. Et forløb ville koste mellem 7.000-10.000 kroner, og derfor måtte jeg stoppe efter den første session, for vi havde ikke råd, da vi var studerende. Jeg følte mig ret fortabt, og er det stadig. For hvad skal man så stille op?"
Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrykFødsel**-underskriftindsamling.

Manglende hjælp til psykiske efterreaktioner kan give hele familien en dårlig start. For det er ikke kun svært for den forælder, som har fået en efterreaktion. En partner kan risikere både at stå meget alene med barnet

samtidig med at vedkommende skal være støttende overfor forælderen med en efterfødselsreaktion. Martin fortæller her om sin oplevelse:

"Jeg fik en fødselsdepression, og min kone stod med alt for meget selv, indtil jeg kom i behandling. Vi oplevede en meget svær fødsel, som vi efterfølgende fik meget lidt samtale om – fx i forhold til hvad der gik galt."

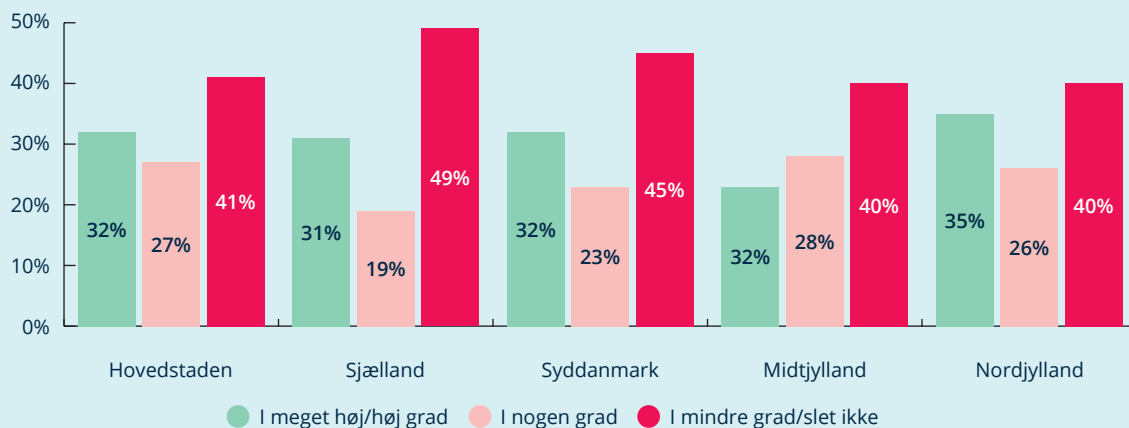
Forælderkommentar fra Megafons undersøgelse for Mødrehjælpen.

Det kan være hårdt at indse, at man ikke har det godt, når man lige er blevet forælder, og hvis overskuddet i forvejen er lavt, kan det være svært at række ud efter hjælp. Vicky oplevede, at det kræver meget af en som forælder i en sårbar situation, hvis man skal have hjælp:

"Sundhedsplejens test for depression er ikke god nok, hvis der ikke bliver taget en dyb samtale, når hun kan se, at man som forældre slår lidt ud på den. Den kræver, at man som forældre selv er ærlige og åbner op om alt det svære – men det er netop svært, sårbart og grænseoverskridende at fortælle om."

Forælderkommentar fra Megafons undersøgelse for Mødrehjælpen.

FIGUR 2 FORÆLDRES OPLEVELSE AF OM DE FIK HJÆLP TIL AT BEARBEJDE EN PSYKISK EFTERREAKTION, HVIS DE HAVDE BEHOV, FORDELT PÅ REGIONER



Spørgsmål: Oplever du, at du eller din partner har fået den professionelle hjælp fra det offentlige efter fødslen, som I har haft behov for til at bearbejde din egen psykiske efterreaktion (fx fødselsdepression)? (N: 1502)

Kilde: Megafon for Mødrehjælpen

HVAD ER EN EFTERFØDSELSSAMTALE, OG HVORFOR ER DEN VIGTIG?

Mange forældre kan have et behov for at tale fødslen igennem, også selvom de ikke har en efterfødselsreaktion. Til en efterfødsels-samtale kan forældre tale fødselsoplevelsen igennem med en jordemoder og få svar på deres spørgsmål. Det er nemlig ofte svært at følge med i alt under fødslen, og nogle forældre har haft ubehagelige og voldsomme oplevelser, som skal bearbejdes.

En efterfødselssamtale kan desuden være et vigtigt redskab til at undgå, at en mor eller far udvikler en fødselsdepression. Brugerundersøgelser viser, at en efterfødselssamtale øger forældrenes tilfredshed med forløbet og reducerer traumesymptomer, depression og stress. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at alle forældre tilbydes en efterfødselssamtale.

Kilde: Sundhedsstyrelsen (2013): Anbefalinger for Svangreomsorgen

Efterfødselssamtalen er vigtig, men kan være svært at få

Langt fra alle forældre får den nødvendige støtte efter fødslen, og det kan være svært at få en efterfødsels-samtale. Blandt de 86 pct., som i et eller andet omfang føler, at de har haft behov for hjælp til at bearbejde fødselsoplevelsen, har 31 pct. 'slet ikke' eller 'i mindre grad' fået det i tilstrækkeligt omfang.

Den seneste LUP Fødende-rapport, en tilfredshedsundersøgelse af Center for Patientinddragelse blandt kvinder, der har født i 2020, viser ligeledes, at det kan være svært at få hjælp til at bearbejde fødslen. Her svarer 22 pct. af mødrene, at de efter fødslen 'slet ikke' eller 'i ringe grad' har talt med personalet om fødslen i det omfang, de har haft behov for⁴.

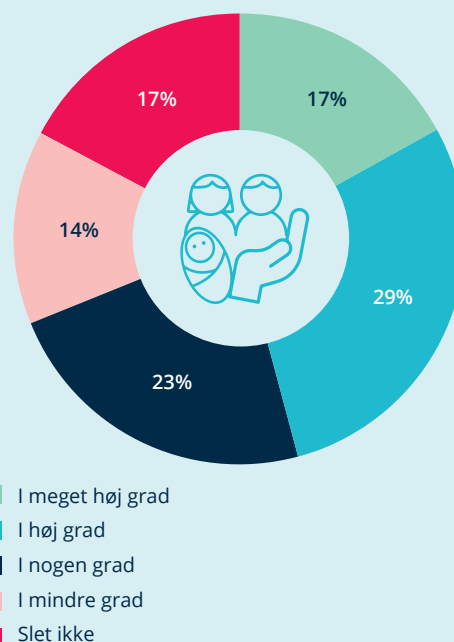
Ida-Marie havde en hård fødsel, og tror at en efterfødselssamtale kunne have hjulpet hende:

"Jeg havde en voldsom fødsel, hvor jeg efterfølgende blev opereret, da jeg havde mistet meget blod. Jeg blev sendt hjem, før amningen var etableret til trods for, at jeg til jordemoderen havde udtrykt bekymring for amning efter dårlige erfaringer ved første barn. Bagefter ringede jeg forgæves efter en efterfødselssamtale, som jeg havde brug for efter den voldsomme oplevelse med operationen. Jeg græd hver dag i fire uger, indtil jeg endte på psykiatrisk skadestue."

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

⁴ Center for Patientinddragelse (2021): LUP Fødende 2020.

FIGUR 3 FORÆLDRES OPLEVELSE AF HVORVIDT DE FIK HJÆLP TIL AT BEARBEJDE FØDSELS- OPLEVELSEN, HVIS DE HAVDE BEHOV FOR HJÆLP



Spørgsmål: Oplever du, at du eller din partner har fået den professionelle hjælp fra det offentlige efter fødslen, som I har haft behov for til at bearbejde fødselsoplevelsen (fx i form af en efterfødselssamtale med den jordemoder, du/din partner fødte med)? (N: 2106)

Kilde: Megafon for Mødrehjælpen

Der kan være forskellig praksis på fødestederne, i forhold til om det er personalet eller forældrene selv, der skal tage initiativ til en efterfødselssamtale. Det kan dog være svært for nogle forældre, at de selv skal bede om en samtale, da der sker meget andet i de første dage efter fødslen. Efter fødslen havde Marianne ikke overskud til at finde ud af, om hun kunne få en efterfødselssamtale:

"Jeg fik ikke tydeligt fik at vide, at der var mulighed for en efterfødselssamtale. Jeg kunne godt have brugt den, men man er ret omtumlet efter en fødsel og jeg følte ikke jeg kunne tage stilling til særlig meget. Så selv hvis jeg var blevet spurgt lige efter en fødsel, kunne jeg godt have ønsket mig, at det blev tilbudt en gang mere, måske 1-2 uger efter, hvor overskuddet måske havde været større."

Forælderkommentar fra Megafons undersøgelse for Mødrehjælpen.

Under coronapandemien har nogle forældre desuden oplevet, at det har været endnu sværere at få en efterfødselssamtale, ligesom samtalen ikke altid har kunne afholdes fysisk. Her fortæller Michala om sin oplevelse:

"Jeg har skulle rykke for en efterfødselssamtale tre gange, og endte med at tage den over telefon på grund af corona-krisen."

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

En lignede oplevelse har Alberte haft. På grund af corona har hun ikke fået den efterfødselssamtale, hun har haft brug for, og det har sat sine spor:

"På grund af corona-krisen har jeg ikke kunne få en efterfødselssamtale med min jordemoder. Det har for mig resulteret i, at jeg synes, det er utrygt at skulle føde igen."

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

Oplevelsen, af at hjælpen til at bearbejde fødslen er utilstrækkelig, kan dog ikke kun forklares med coronapandemien, da undersøgelsen dækker forældre med børn i alderen 0-3 år. Blandt forældre, som fødte inden corona, er oplevelsen ikke markant bedre.

”

På grund af corona-krisen har jeg ikke kunne få en efterfødselssamtale med min jordemoder. Det har for mig resulteret i, at jeg synes, det er utrygt at skulle føde igen.

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

REBEKKA HAR BRUG FOR EN EFTERFØDSELSSAMTALE

Rebekka havde en voldsom fødsel, der varede 30 timer og endte med at få et akut kejsersnit. På grund af den voldsomme fødsel gik der også lang tid, før hun kunne holde sin nyfødte søn. For Rebekka var det en meget traumatisk oplevelse, og hun har haft brug for at bearbejde oplevelsen. Hun oplever dog, at hun er blevet overladt til sig selv og har eksempelvis ikke haft en efterfødselssamtale med en jordemoder fra fødegangen endnu:

"Nu er der gået to måneder, og jeg venter stadig. Jeg har i stedet måtte læse min journal igennem selv og fortælle om min oplevelse til min sundhedsplejerske og psykiater. Men jeg har jo et hav af spørgsmål til forløbet, som de ikke kan svare på."

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

Sårbare forældre rammes ekstra hårdt

Det er især de unge og enlige forældre, som er hårdt ramt, når de efter fødslen har brug for hjælp og støtte.

Mødrehjælpens undersøgelse viser, at det samlet set er 43 pct. af forældrene, som ifølge dem selv har haft behov for hjælp til at bearbejde en psykisk efterreaktion, der 'slet ikke' eller 'i mindre grad' har oplevet, at få den fra det offentlige. Men blandt unge og enlige forældre er det endnu flere: 53 pct. af de yngste forældre (18-24 år), der mener, at de eller deres partner har haft behov for hjælp til at bearbejde en psykisk efterreaktion, har 'slet ikke' eller 'i ringe grad' fået det. Ligeledes er det 55 pct. blandt forældre, som ikke har en partner.

Og mens det samlet set er 31 pct. af forældrene, der har oplevet et behov for støtte til at bearbejde fødselsoplevelsen, der mener, at de eller deres partner 'slet ikke' eller 'i mindre grad' har fået den nødvendige professionelle hjælp fra det offentlige, er det 36 pct.

blandt de yngste forældre (18-24 år) og 50 pct. blandt enlige forældre.

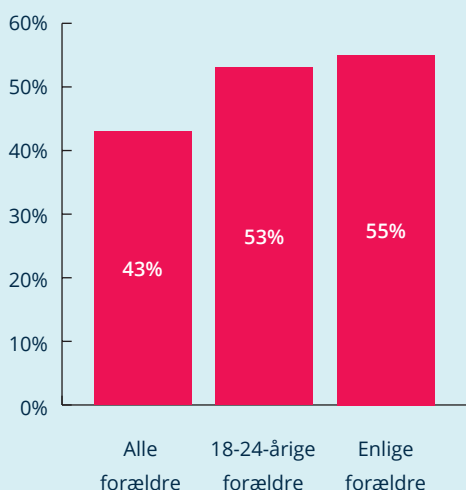
Netop de sårbare forældre kan ellers have brug for en ekstra hånd. Som enlig forælder, kan det eksempelvis være vigtigt at få støtte og sparring fra det sundhedsfaglige personale, som den enlige mor Maichen her giver udtryk for:

"Der er alligevel mange bekymringer undervejs, hvor det måske ville være rart at blive fulgt lidt mere. Man kan godt føle, at man er meget overladt til sig selv."

Forælderberetning fra Mødrehjælpens **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

På den måde kan de sårbare forældre risikere at blive ramt dobbelt, hvis de i forvejen oplever at stå alene og heller ikke bliver grebet af sundhedsvæsenet.

FIGUR 4 FORÆLDRE DER IKKE OPLEVER AT HAVE FÅET HJÆLP TIL AT BEARBEJDE EN PSYKISK EFTERREAKTION

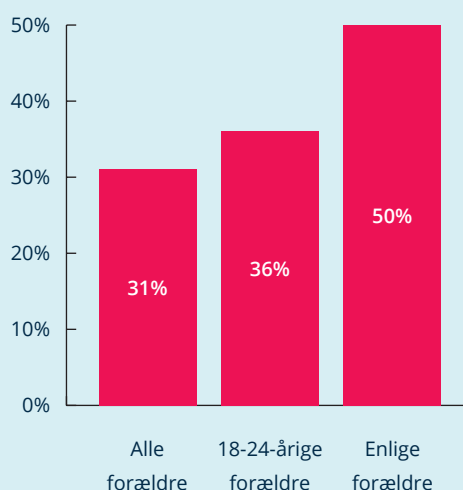


Spørgsmål: Oplever du, at du eller din partner har fået den professionelle hjælp fra det offentlige efter fødslen, som I har haft behov for til at bearbejde din egen psykiske efterreaktion (fx fødselsdepression)?

Svar: 'Slet ikke' eller 'i ringe grad' (N: 1502)

Kilde: Megafon for Mødrehjælpen

FIGUR 5 FORÆLDRE DER IKKE OPLEVER AT HAVE FÅET HJÆLP TIL AT BEARBEJDE FØDSELSOPLEVELSEN



Spørgsmål: Oplever du, at du eller din partner har fået den professionelle hjælp fra det offentlige efter fødslen, som I har haft behov for til at bearbejde fødselsoplevelsen (fx i form af en efterfødselssamtale med den jordemoder, du/din partner fødte med)?

Svar: 'Slet ikke' eller 'i ringe grad' (N: 2106)

Kilde: Megafon for Mødrehjælpen

DEL 2: Mere end hver fjerde forælder mangler amnehjælp efter fødslen

Det er ikke kun fødselsoplevelsen, som kan sætte psykiske spor hos de nybagte forældre. Også amning fylder meget i mange familier i den første tid, og det kan være både fysisk og psykisk hårdt, når amningen er udfordrende, og man ikke får den nødvendige hjælp. I værste fald kan det også være medvirkende til en efterfødselsreaktion, som Kamille har oplevet:

"Jeg blev slet ikke holdt godt nok i hånden efter fødslen af mit første barn, og blev sendt hjem fire timer efter fødslen. Jeg tror, jeg kunne have sparet mange tårer, og måske også sår på brystvorterne, hvis vi havde fået en overnatning eller to på hospitalet samt mere ammerådgivning. Jeg tror,

det blev startskuddet til en efterfødselsreaktion, jeg stadig kæmper med mere end et år efter fødslen."

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

Mødrehjælpen's undersøgelse viser, at 27 pct. af de forældre, som har haft et behov for amnehjælp efter fødslen, 'slet ikke' eller 'i ringe grad' har oplevet at få det i det offentlige. Og 29 pct. oplever, at de eller deres partner 'slet ikke' eller 'i mindre grad' har fået den nødvendige hjælp til at fastholde amning i den periode, de ønskede at amme.



MERE END HVER FJERDE FORÆLDER (27 PCT.), DER HAR HAFT BRUG FOR AMMEHJÆLP UMIDDELbart EFTER FØDSLEN, OPLEVEDE 'SLET IKKE' ELLER 'I RINGE GRAD' AT FÅ DET. BLANDT FØRSTEGANGSFØRÆLDRE ER DET MERE END HVER TREDJE (34 PCT.).



Jeg tror, det blev startskuddet til en efterfødselsreaktion, jeg stadig kæmper med mere end et år efter fødslen.

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

VICTORIA MÅTTE KØBE PRIVAT TERAPI EFTER HÅRD AMMEOPSTART

Da Victoria kom hjem fra fødegangen, fik hun hjælp med amningen af sin sundhedsplejerske. Amningen var dog stadig udfordrende, og Victoria fik smerter og sår på begge brystvorter.

"Gradvist fik jeg med smerterne det psykisk værre. Jeg oplevede stor usikkerhed, manglende virkelighedsfølelse, tvangstanker om at gøre skade på mig selv og min datter og ikke mindst voldsomme angstanfald."

Victoria havde brug hjælp, men det var ikke let at få. Derfor måtte hun selv tilkøbe et terapiforløb.

"Min sundhedsplejerske vidste godt, jeg ikke havde det godt, men hun kunne kun tilbyde gruppeterapi med lang ventetid. Hun kunne ikke anbefale mig det, og opfordrede mig i stedet til at få en henvisning gennem egen læge. Jeg endte med at betale 3.500 kroner for et privat gruppeterapi-forløb. Jeg har stadig udfordringer med tvangstanker og angst, men har det langt bedre."

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

Udfordringen går på tværs af de fem regioner. Dog er Region Hovedstaden den region, hvor færrest forældre oplever, at få den amnehjælp de har haft behov umiddelbart efter fødslen. Her har 47 pct. af dem, der har haft behov for hjælp, svaret, at de 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' har fået det – i Region Sjælland er det 54 pct., hvilket gør det til den region, hvor flest forældre er tilfredse med hjælpen. Når det kommer til at fastholde amning i den periode, forældrene ønsker, er der højest en forskel på tre procentpoint mellem regionerne i forholdt til andelen af forældre, der 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' oplever, at de har fået den hjælp, de har haft behov for.

Ammeudfordringen er således et nationalt problem, men Mødrehjælpens undersøgelse viser, at det især er førstegangsførelde, der mangler hjælp og støtte. Blandt førstegangsførelde, med behov for amnehjælp umiddelbart efter fødslen, er det eksempelvis mere end

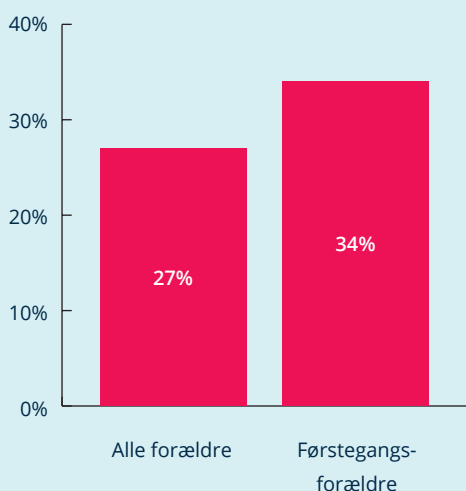
hver tredje forælder, som 'slet ikke' eller 'i ringe grad' oplever, at de har fået tilstrækkelig hjælp.

Tine er en af de førstegangsmødre, som manglede hjælp til amning. Både mens hun lå på hospitalet og skulle opstarte amningen, og da der efterfølgende blev ved med at være komplikationer. Til sidst måtte hun opgive amningen helt:

"Jeg blev sendt hjem efter fem timer på Rigshospitalet med mit første barn. Jeg fik ikke rigtig hjælp til amning før fem dage senere, hvor problemerne var mange. Det endte med mange måneders slid for at få det til at lykkes, men til sidst måtte jeg give op. Jeg brugte de tilbud, der var på sygehuset og i den kommunale sundhedspleje, men det var ikke nok, eller måske fik jeg hjælpen for sent."

Forælderberetning fra Mødrehjælpens **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

FIGUR 6 FORÆLDRE SOM IKKE HAR FÅET DEN AMMEHJÆLP, DE HAR HAFT BEHOV FOR, UMIDDELBART EFTER FØDSLEN

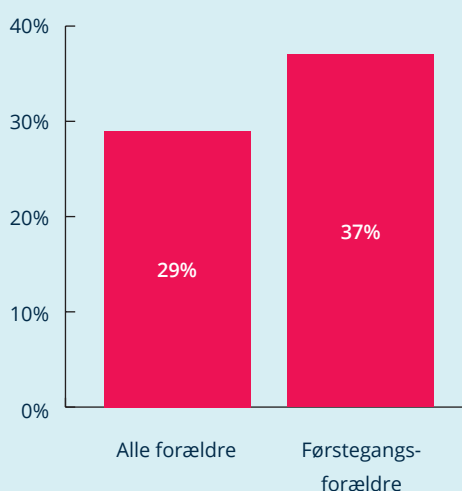


Spørgsmål: Oplever du, at du eller din partner har fået den professionelle hjælp fra det offentlige efter fødslen, som I har haft behov for til at komme godt i gang med amningen umiddelbart efter fødslen?

Svar: 'Slet ikke' eller 'i ringe grad' (N: 2389)

Kilde: Megafon for Mødrehjælpen

FIGUR 7 FORÆLDRE SOM IKKE HAR FÅET DEN HJÆLP, DE HAR HAFT BEHOV FOR, TIL AT FASTHOLDE AMNING



Spørgsmål: Oplever du, at du eller din partner har fået den professionelle hjælp fra det offentlige efter fødslen, som I har haft behov for til at fastholde amning i den periode, du/din partner ønskede at amme?

Svar: 'Slet ikke' eller 'i ringe grad' (N: 2202)

Kilde: Megafon for Mødrehjælpen

Også førstegangsmoren Nadja oplevede, at amme-hjælpen i det offentlige var utilstrækkelig – især fordi der manglede hands on-hjælp:

”Jeg er som førstegangsfarælder overrasket over, hvor svært det er at få ammehjælp. Noget så grundlæggende som at skulle give sit barn mad uden at kunne få hjælp. Min sundhedsplejerske viderestillede mig til en kommunal ammevejleder telefonisk, og herefter stoppede hjælpen. Har mange gange haft brug for at få hands on-hjælp, men det er for dårligt, at man skal have penge op af lommen og købe hjælp i det private.”

Forælderkommentar fra Megafons undersøgelse for Mødrehjælpen.

Kun forældre, der har råd, kan få ammehjælp

Når forældre har udfordringer med amningen, men ikke får tilstrækkelig hjælp i det offentlige sundhedsvæsen, må de selv forsøge at tackle situationen. De forældre, som har råd, kan købe privat ammehjælp. Det gør 8 pct. af forældrene, viser Megafons måling for Mødrehjælpen.

Privat ammehjælp kan eksempelvis bestå af, at en ammevejleder besøger familien i hjemmet og giver personlig vejledning. Det kan også være et besøg på en ammeklinik eller telefonisk rådgivning. Line er en de forældre, som efter en svær ammestart følte sig nødsaget til at købe privat ammehjælp. Hun havde dog kun råd til en enkelt konsultation:

”Jeg fik ingen hjælp til amning efter fødslen. En enkelt gang kiggede en sygeplejerske mig over skulderen og konstaterede, at det så rigtigt ud. De første to uger gik fint, men efterfølgende fik jeg smerter, sår og mælkeknuder. Det var desværre efter de to indledende besøg fra sundhedsplejersken, som først kommer igen, når min søn er 2 måneder. Jeg har forsøgt alt muligt på egen hånd og brugt adskillige timer på YouTube, men uden held. Jeg har derfor booket privat ammevejledning, som desværre er dyrt. Jeg har kun råd til en enkelt aftale, så hvis det ikke er tilstrækkeligt, må jeg stoppe amningen.”

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.



Har mange gange haft brug for at få hands on-hjælp, men det er for dårligt, at man skal have penge op af lommen og købe hjælp i det private.

Forælderkommentar fra Megafons undersøgelse for Mødrehjælpen.

HVAD KOSTER PRIVAT AMMEHJÆLP?

Prisen på privat ammehjælp kan variere afhængigt af udbyder og indhold. Her er eksempler på priser:

- **200 kroner:** 15 minutters telefonisk ammerådgivning
- **900 kroner:** Én times ammevejledning i hjemmet
- **1.500 kroner:** Individuel ammeforberedelse
- **2.300 kroner:** To timers ammevejledning i hjemmet og mulighed for telefonisk opfølgning de efterfølgende syv dage
- **3.000 kroner:** Ammeforløb med individuel forberedelse, hjemmebesøg efter fødslen og mulighed for telefonisk vejledning i de første tre uger efter fødslen

Kilde: Baseret på vejledende priser hos forskellige udbydere på baggrund af google-søgning foretaget d. 17. maj 2021.

Ammehjælp kan være dyr, og der også er en social ulighed i, hvem der tilkøber hjælp. Megafons måling for Mødrehjælpen viser eksempelvis, at 3 pct. af forældrene med en grundskoleuddannelse har købt privat amnehjælp, mens det blandt forældre med en kandidatuddannelse eller ph.d. er 10 pct.

Hvis forældre ikke har råd til at tilkøbe privat amnehjælp, kan det betyde, at de ikke får den nødvendige hjælp. Blandt de forældre, som 'slet ikke' har oplevet at få den nødvendige hjælp fra det offentlige til at komme godt i gang med amningen, har 24 pct. tilkøbt privat amnehjælp. Det vil altså sige, at de resterende 74 pct.

ikke har fået den hjælp til amning, de egentlig har haft behov for – hverken fra det offentlige eller det private. Jasmin er en af de mødre, som ikke fik tilstrækkelig amnehjælp, men som heller ikke har haft råd til at købe privat rådgivning:

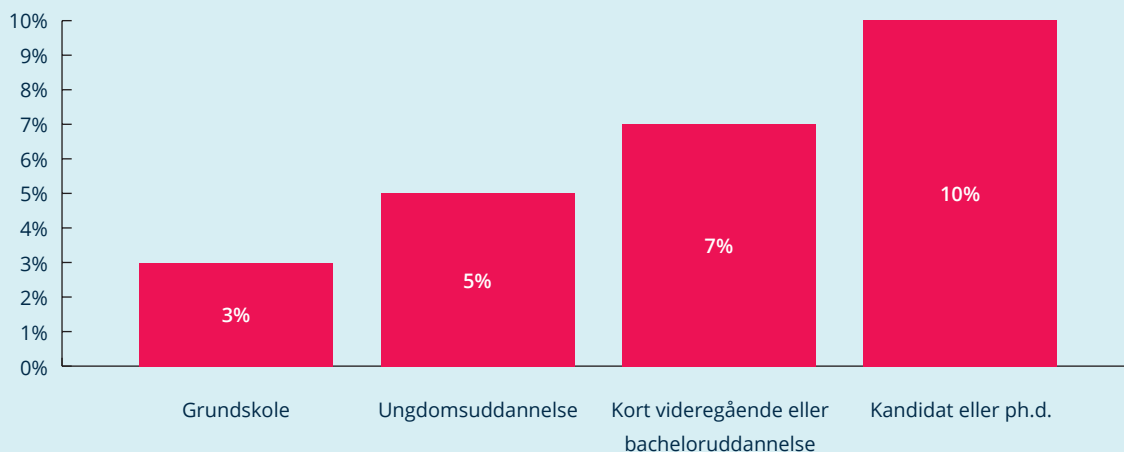
"Både før og efter fødslen af vores andet barn oplevede jeg ingen ekstra støtte, på trods af at jeg var i kategorien 'sårbar'. Jeg overvejede private konsultationer i hjemmet af både jordemoder og ammevejleder og valgte det kun fra på grund af prisen."

Forælderberetning fra Mødrehjælpen's **#TrygFødsel**-underskriftindsamling.

” Jeg overvejede private konsultationer i hjemmet af både jordemoder og ammevejleder og valgte det kun fra på grund af prisen.

Forælderkommentar fra Megafons undersøgelse for Mødrehjælpen.

FIGUR 8 TILKØB AF PRIVAT AMMERÅDGVNING BLANDT FORÆLDRE MED FORSKELLIGE UDDANNELSER



Spørgsmål: Har du eller din partner benyttet nogle af disse private ydelser? (N: 2768)

Svar: Privat ammerådgivning eller amnehjælp

Kilde: Megafon for Mødrehjælpen

Om analysen

Analysen er en del af Mødrehjælpens og Egmont Fondens partnerskab '1000 Dage'. Partnerskabet skal sikre, at alle børn lige fra fødslen trives og får alsidige muligheder for at lære og udvikle sig.

Analysen baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse, som Megafon har udført for Mødrehjælpen, samt de beretninger Mødrehjælpen har modtaget i forbindelse med vores kampagne '#TrygFødsel'.

Megafon-målingen

Undersøgelsen er baseret på en repræsentativ stikprøve udtrukket fra CPR-registeret. Stikprøven er stratificeret efter barnets alder og forældrenes køn, alder og geografi. Målgruppen er forældre med børn i alderen 0-3 år. Spørgeskemaet er sendt til en bruttostikprøve på 10.000 respondenter via e-Boks, hvor 2.788 brugbare interviews er gennemført. Svarprocenten er således 28 pct. Respondenterne har besvaret spørgeskemaet i perioden 3.-15. februar 2021.

Svarmateriale er efterfølgende blevet vægtet efter barnets alder, respondentens køn, bopæl samt alder i henhold til at afspejle den aktuelle fordeling af forældre med børn i alderen 0-3 år. Vægtningen har primært haft betydning for fordelingen mellem mænd og kvinder, da 1.865 kvinder, har besvaret spørgeskemaet, mens det kun er 923 mænd. Respondenterne har deltaget anonymt i undersøgelsen.

Beretninger

Flere citater og casefortællinger stammer fra Mødrehjælpens kampagne '#TrygFødsel'. I oktober 2020 udsendte Mødrehjælpen et manifest med seks krav til bedre forhold for gravide og fødende. Flere end 30.000 har skrevet under på manifestet, og 1.499 har også valgt at dele deres personlige beretninger med os.

Navne er anonymiseret, og citater kan være redigerede for læsbarhed.

Mødrehjælpen Tema

DEN FØRSTE TID EFTER FØDSLEN

ANALYSENOTAT NR. 10/OKTOBER 2021

REDAKTØRER WINNIE ALIM · WAL@MOEDREHJALPEN.DK / FLEMMING SCHULTZ · FSC@MOEDREHJALPEN.DK

ANALYSE HELENA VINTEH NIELSEN / GRAFISK DESIGN PETER WALDORPH

MØDREHJÆLPEN ABEL CATRINES GADE 13 · 1654 KØBENHAVN V. TELEFON 3345 8600 / MOEDREHJALPEN.DK