

Jordmødre etterlyser mobilvettregler for kvinner i barsel

Mange barselkvinner er ikke klar over hvor mye tid de bruker på mobilen. Mobilbruk bør være et tema både i barselundervisningen og på fødselsforberedende kurs, mener jordmødre.

Forfattere

Grete-Sofie Kosberg

Jordmor

Elverum Sykehuset Innlandet HF Divisjon

Raija Dahlø

Førstelektor

Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU)

Nøkkelord

jordmødre

Mobilbruk

Barsel

Sykepleien 2018 106(66056)(e-66056)

DOI: <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2018.66056>

Som jordmor får man ta del i livets store øyeblikk. Man får være med på å forløse barnet, og legge det til mors bryst der mor og partner trekker inn den deilige duften av den nyfødte. Man kan nesten se forelskelsen ved første blikk. Den nyfødte søker mor og far, og bruker livskraften sin på å bli kjent med dem. Alt annet er irrelevant i denne stunden. Dette er noe av det fineste jeg – som jordmor – får oppleve.

Fellesnevneren for alle nybakte foreldre er at de er stolte av den nyfødte. Men ikke alle foreldre bruker de første magiske minuttene til å bli kjent med barnet sitt. Mange prioriterer å knipse bilder og legge dem ut på sosiale medier bare minutter etter forløsningen. Jeg har imidlertid spurt meg selv: Er det virkelig nødvendig? Finnes det noe annet som er viktigere – der og da – enn å snuse inn duften av den nyfødte, å knytte kontakt, og å bare være i øyeblikket?

Fordypningsoppgave

I denne fordypningsoppgaven, ved jordmorutdanningen ved NTNU i Trondheim, ønsket jeg å finne ut om mobilbruk er et tema som blir belyst av jordmor enten før, og/eller etter fødsel, og hva de tenker om bruk av mobiltelefon på barselavdelingen.

Har jordmødrene gjort seg noen tanker om bruk av mobil har innvirkning på tilknytningsprosessen mellom mor og barn? Min hensikt var å finne frem til jordmødres betraktninger og erfaringer rundt temaet. Dette er et høyaktuelt tema som mediene etter hvert har begynt å interessere seg for, men ennå er det begrenset med forskning rundt temaet.

Tilknytning og samspill

Tidlig tilknytning er viktig av mange årsaker. Den første tilknytningsfasen starter allerede i svangerskapet og har betydning for kontakten etter fødselen. Det er viktig at det på barselavdelingen blir lagt til rette for at den positive prosessen føres videre. For å forstå hva barnet trenger, og gjøre noe med det, er det viktig at kvinnen retter sin oppmerksomhet mot barnet. Å være mest mulig sammen med det og sørger for å etablere gode bånd, gjør foreldre i stand til å tolke barnets signaler (1).

Tilknytningen blir skapt ut fra barnets behov og de forutsetningene omsorgspersonen har for tilknytning. Det handler om hvor ubetinget omsorgspersonen makter å elske barnet. Det er viktig med en sterk og god tilknytning fra fødselen av for å sikre barnet god fysisk, psykisk og sosial utvikling (2).

Oppmerksom i ny tilværelse

Mange kvinner opplever fødselen som en overgangsrite – noe som fører til forandringer og gir en ny sosial identitet med nye roller. Å bli foreldre innebærer å endre livsstil og gjøre endringer. Den nye livsstilen skal være forenlig med det å ta vare på et barn. Når man blir mor går man inn i en ny og ukjent tilværelse. Mercer fant ut i 2004 (gjengitt av Venheim) at de som blir mor for første gang, går gjennom flere faser før de føler seg trygge og tilfredse i den nye rollen (1).



«For å forebygge usikkerhet hos kvinnen, er det nødvendig at det etableres tidlig kontakt og nærhet.»

Å etablere rutiner de føler de mestrer, tar tid. Wilkins fant ut i 2006 (gjengitt av Venheim) at de fleste nybakte mødre trodde rollen som mor skulle være mer intuitiv (1). De trodde at de i større grad automatisk ville vite hva de skulle gjøre. For å forebygge usikkerhet hos kvinnen, er det nødvendig at det etableres tidlig kontakt og nærhet. På denne måten blir mor og barn kjent med hverandre. Når mor og barn er mest mulig sammen i barselavdelingen, har mor mulighet til å reagere raskt på signalene barnet gir (1).

Uforstyrret kontakt

Oksytocin (av noen kalt kjærlighetshormonet), adrenalin og prolaktin fungerer i et samspill. Hos både mor og barn utskilles det adrenalin i forbindelse med fødsel. Når barnet fødes skiller kvinnen ut adrenalin som er med på å gjøre henne årvåken i denne fasen, og som gir henne energi. Hos barnet utskilles adrenalin for at det også skal være årvåkent, med store pupiller. Når både mor og barn er årvåkne, er dette noe som bør utnyttes i forbindelse med tilknytning og amming (3).

Umiddelbart etter fødselen er det viktig at mor og barn har kroppskontakt, og helst uforstyrret. I en systematisk oversikt gjort av Moore og medarbeidere, har man sett på effekten av tidlig hudkontakt mellom mor og barn. Denne oversikten inkluderte 30 studier og resultatene av effekten ble sett på med hensyn til gråt hos nyfødte og ammingens varighet. Flere kvinner lyktes med amming dersom de fikk tidlig og uforstyrret kroppskontakt med barnet; barnet gråt mindre, var mer stabil i kroppstemperatur samt at tilknytningen og samspillet mellom mor og barn fikk en bedre start (4).

Aktivt samspill

I WHO's Evidence for the ten steps to successful breastfeeding er det skrevet at tidlig hud-til-hud-kontakt er viktig, og at det bør skje så fort barnet er født. Dette bedrer tilknytningsprosessen og har en positiv effekt for å etablere ammingen. Det bør legges til rette for dette uavhengig om barnet er forløst ved keisersnitt eller vaginal fødsel (5).

For at samspillet mellom barn og foreldre skal være optimalt er det viktig at foreldrene er forutsigbare og sensitive. Det nyfødte barnet er hele tiden i et aktivt samspill med foreldrene.

Hvordan foreldrene reagerer på den perinatale perioden – altså svangerskapstiden etter 22. uke samt barnets syv første levedøgn – kan få konsekvenser for det videre båndet som knyttes mellom dem og barnet.

Fire viktige elementer

Det er vanlig å regne med fire viktige elementer i tilknytningen mellom foreldre og det nyfødte barnet:

1. Foreldrene retter oppmerksomheten mot barnet. Hvis foreldrene er atspredte, ukonsentrerte eller har det for travelt, er det vanskelig å gi barnet den nødvendige oppmerksomheten.
2. Foreldrene forstår og tolker de signalene som spedbarnet gir. Slik er det viktig at vi kan skille mellom, for eksempel, forskjellig type gråt.
3. Å vite hvordan vi skal tilfredsstille behovene barnet har. Da blir barnet fornøyd fordi det kjenner at «her i verden er det noen som forstår akkurat hva jeg trenger».
4. Foreldrene reagerer raskt når barnet har kommunisert hva det trenger.

Nærværenhet og innlevelsessevne er sentrale begreper for å etablere en tilknytningsprosess og møte spedbarnets behov (6). Grunnlaget for dette forholdet er tillit og hengivenhet. Mor og barn bør være så mye sammen som overhodet mulig i den tidlige nyfødte perioden slik at de kan bli kjent med hverandre og at mor utvikler moderkompetanse (7).

Ansikt-til-ansikt-kommunikasjon

Hansen og medarbeidere har skrevet en artikkel om at mobilbruk kan skade samspillet med barn (8).

Artikkelen handler om at foreldrenes økende skjermbruk kan påvirke barnets utvikling både kognitivt og emosjonelt. Det hevdes i artikkelen at dette er et område det mangler kunnskap om og at det er viktig at man finner en måte hvor man kan formidle denne type informasjon til foreldre på en optimal måte.



«I et samspill mellom foreldre og barn er ansikt-til-ansikt-kommunikasjon viktig.»

De nasjonale retningslinjene for helsestasjonen har overskriften «Samspill i fokus». Det er anbefalt at temaet blir brakt på bane ved hver konsultasjon. I tillegg skal temaene «Foreldrenes mobil- og skjermbruk» og «Bruk av sosiale medier» tas opp når barnet er fire uker, seks måneder, to år og fire år. Forfatterne av artikkelen hevder at temaene bør bli tatt opp allerede ved hjemmebesøket etter fødsel og at de da legger vekt på blikkontakt, stemmebruk, ansiktsuttrykk, god berøring og andre samspillsfaktorer for kommunikasjon mellom barnet og foreldrene. I et samspill mellom foreldre og barn er ansikt-til-ansikt-kommunikasjon viktig.

I samme artikkel henviser de til «Still-face»-eksperimentet som ble gjort av NRK Viten i 2016. Dette eksperimentet gikk ut på at mor skulle leke med barnet eller gi det 100 prosent oppmerksomhet. Etter en stund ble hun avbrutt i ett minutt der hun fortsatt satt foran barnet, men tastet og så på mobilen sin. Man ser tydelig reaksjonen til barnet over at mamma ikke er tilstedeværende mentalt og man ser også at det tar litt tid før kontakten de hadde før avbrytelsen er tilbake etter minuttet har passert (9).

Intervju med jordmødre

Jeg spurte fire jordmødre følgende spørsmål:

«Hvordan kan behovet for å benytte mobiltelefonen til enhver tid påvirke barselkvinnen og det nyfødte barnets mulighet til en tidlig tilknytning til mor?»

Jeg har i tillegg valgt følgende spørsmål for å utdype problemstillingen:

«Hvorfor er tidlig tilknytning så viktig?»

«Hvordan og når kan man informere om hva som er viktige med tidlig tilknytning?»

«På hvilken måte mener jordmødrene at den økende bruken av mobiltelefon virker inn på tilknytningsprosessen?»

«Hva tenker jordmødre om bruken av sosiale medier?»

Tidlig tilknytning og mobilbruk

Gjennom intervjuene ble fire jordmødrenes syn på tidlig tilknytning belyst. Dette var et tema som berørte jordmødrene uavhengig av hvor de jobbet. Én jordmor jobbet i svangerskapsomsorgen, én jobbet på kombinert føde- og barselavdeling. De øvrige to jordmødrene jobbet ved et barselhotell. De var samstemte i at det er viktig med tidlig tilknytning og at mobilbruk er noe som forstyrrer denne relasjonen. Jordmødrene opplevde at det første møtet mellom mor og barn på barselavdelingen ble overskygget av mobilbruk, ved at foreldrene publiserte hendelsen på sosiale medier:

«Det handler mye om, tenker jeg, og ha holdninger, erfaringer og følelser. Barnet må ha plass og barnet må ikke minst se sine foreldre og særlig sin mors øyne.» (Jordmor ved svangerskapsomsorgen).

«Når mor ammer barnet sitt har hun en dialog med barnet, selv om barnet lukker øynene. Barnet lurar på hvor mor er. Og da tror jeg at dersom det ringer en mobil så forstyrres denne kontakten.» (Jordmor ved barselhotellet).

Nye sosiale normer

I takt med økende bruk av mobiltelefon og sosiale medier, har også de sosiale normene endret seg. Det har blitt større aksept for å benytte mobilen til enhver tid. Det er også større aksept for å publisere gledelige begivenheter som en fødsel. Man ønsker å kommunisere til flest mulig på kortest mulig tid. Man ønsker å «vise seg frem», og det kan virke som det er viktig for dagens unge å få flest mulig «likes» på Facebook.

Jordmødrene var enige om at ikke alle foreldre var like påpasselig med hva de la ut på sosiale medier. De sa imidlertid at det er deres barn og de gjør som de vil, men ikke alle hadde tenkt nøye nok gjennom at det handler om å beskytte barnet sitt:

«Jeg tenker at det kan være ganske negativt da, det gjelder jo generelt hele befolkningen. Men jeg tenker at det er en kultur der man er opptatt av likes og det å bli likt. Alt skal se så perfekt ut, og det gjelder også for barselkvinnene ... for man vil jo gjerne vise frem det gode og ikke det som er tøft.» (Jordmor ved barselhotell).

«... jeg synes at enkelte øyeblikk kan være lagret i hodet vårt istedenfor at absolutt alt skal dokumenteres med et bilde.» (Jordmor ved barselhotell).

Sunn fornuft

Samfunnet utvikler seg hele tiden, og dette gjelder også for føde- og barselavdelinger og svangerskapsomsorgen. Barselkvinner benytter mobiltelefonen til å lese om det nyfødte barnet, hvilke fysiologiske endringer i kroppen som er normale etter en fødsel og til å stille spørsmål på ulike grupper gjerne tilknyttet Facebook.



«Kanskje må nybakte foreldre bruke mer sunn fornuft og sin intuisjon for å forstå barnets signaler bedre?»

I tillegg finnes det en barselapp som man kan bruke til å plote inn når man ammet sist, på hvilket bryst, og om barnet har fått morsmelkerstatning. I samme app kan man loggføre når barnet sist bæsjet og hvor mange våte bleier babyen har hatt i løpet av en dag. Mobilen kan brukes til nærmest hva som helst, men har man virkelig behov for alle disse appene? Kanskje må nybakte foreldre bruke mer sunn fornuft og sin intuisjon for å forstå barnets signaler bedre?

«Jeg tror at den gode mor–barn-kontakten bare er og ikke må dokumenteres via noe. Også må vi huske på at barn har blitt født i alle år, det er jo ikke noe nytt, det er dette som er nytt ...» (Jordmor ved svangerskapsomsorgen).

«Jeg tenker at dette ikke er greit ... jeg bruker mye tid på å få mødre til å stole på sin egen intuisjon, for jeg tror at mange på en måte har glemt den bort. For å få den frem igjen så tror jeg man må være litt nærværende i seg selv og ha en mulighet til å være sammen og bli kjent.» (Jordmor ved barselhotell).

Tidstyv og forstyrrelseselement

Jordmødrene ga uttrykk for å være bekymret for at barselkvinnen ikke fikk nok hvile samtidig som sosiale medier ødelegger tilknytningen og samspillet med barnet. De betegnet bruk av sosiale medier som en tidstyv som tok altfor mye tid fra kvinnen:

«Sånn som nå, når man ut til veldig mange når man legger ut en melding på sosiale medier også får man 130 gratulasjoner. Det sier seg jo selv da, at dette blir en tidstyv oppi det hele ... det blir et forstyrrelsesmoment. Når du skal legge deg for kvelden da, så skal du svare på 130 gratulasjoner.» (Jordmor ved barselhotell).

En av jordmødrene ved barselhotellet var også opptatt av parforholdet og diskuterte dette med de nybakte foreldrene. Hun mente at den utstrakte bruken av mobilen kan påvirke parforholdet i negativ forstand. At mobiltelefonen blir altoppslukende. At man glemmer å prioritere hverandre og retter heller oppmerksomheten mot mobilen.

Barnets rett til personvern

Jordmødrene var av samme oppfatning når det gjaldt mødrenes deling av bilder på sosiale medier – at mødrene ikke hadde gjort seg noen tanker om personvern og hvorvidt barnet ønsket å være en del av internett i fremtiden. Én jordmor belyste faren for misbruk – at bilder som deles, kan bli misbrukt av mennesker med dårlige hensikter. En annen jordmor uttalte at alle foreldre bør ta en ekstra runde og spørre seg selv om de virkelig bør poste bildet.

Jordmødrene jeg intervjuet var genuint opptatte av å legge til rette for den gode tilknytningsfasen.

Jordmoren i svangerskapsomsorgen fortalte at hun brukte mye tid sammen med den gravide for å snakke positivt om den gode følelsen som oppstår når barnet sparket eller beveger på seg.

Selv om mange gravide hadde flere plager, var jordmoren opptatt av at de gravide skulle tenke positivt om barnet i magen for å etablere tilknytningen på et tidlig stadium. Jordmødrene som hadde erfaringer fra de første timene etter fødsel og uttalte at de i økende grad registrerer at mobilen kan påvirke tilknytningsprosessen.

Den nyfødte i sentrum

Jordmødrene ved barselhotellet fortalte at de ofte brukte tid sammen med mødre i ammesituasjoner. Her poengterer de ovenfor mødrene: «Se! Nå ser barnet på deg, barnet ditt er forelsket i deg, det vil ha blikkontakt med deg.» Dette fikk de nybakte mødrene til å innse hvor viktig det var å konsentrere seg om babyen og ikke la seg forstyrre av mobiltelefonen.

« ... når alt har roet seg, og vi (jordmor) tar en liten tur ut, og kommer inn igjen for å se hvordan det går, så ligger de ofte med mobilen istedenfor å se på barnet.» (Jordmor ved barselhotell).

«Hvis mor har lagt barnet til brystet og begynner å sende meldinger så tror hun kanskje at barnet ligger rolig til brystet, så da går det bra. Jeg tror at et barn oppfatter at nå er mammaen min på en annen plass.» (Jordmor ved barselhotell).

«Mor går glipp av signaler barnet sender henne, når hun forsvinner inn i mobiltelefonen.»

Jordmødrene var enige i at mor potensielt går glipp av signaler barnet sender henne, når hun forsvinner inn i mobiltelefonen. Den dyrebare tilknytningsfasen kan bli amputert. Selv om man ikke vet hvor mye barnet forstår av dette, var én av jordmødrene overbevist om at barnet følte om mor var til stede eller ikke.

Informasjon om mobilbruk

Jordmødrene snakket om i hvilken grad de informerte om bruk av mobil i barseltiden. Noen hadde ført opp dette som et eget punkt på sjekklisten sin mens andre svarte at de nevnte mobilbruk under omvisningen på avdelingen.

I forbindelse med informasjonstime første dag etter fødsel sa én av jordmødrene at hun vektløste tilknytning som tema. En annen jordmor informerte om dette ved behov, der hun så det var nødvendig. Hun påpekte imidlertid at hun ved flere anledninger måtte si til foreldre at det ikke var heldig å ha mobilen i sengen sammen med barnet hvis de var ute og trillet i avdelingen.

«Det høres sikkert banalt ut, men jeg kan si 'Nå er dere veldig opptatt av hvordan dere bader barnet, men det er ikke jeg så opptatt av ... Jeg er opptatt av hvordan og hvor mye dere bruker mobilen'.» (Jordmor ved barselhotell).

Svangerskapsomsorgen

Jordmor i svangerskapsomsorgen kunne meddele at de ikke hadde noen rutiner på å informere om mobilbruk og barseltid. Hun snakket derimot mye med kvinnene og fødeparene om tilknytning. Hun håpet at dette ga de noe å reflektere over og at de kanskje selv satte det i sammenheng med mobilbruk. Hun hadde selv erfaring med at gravide kvinner i konsultasjoner hadde mobiltelefonen lett tilgjengelig og også besvarte den hvis den ringte eller det kom meldinger.

Jordmor i svangerskapsomsorgen informerte om den normale barseltiden, men mobilbruk var ikke et eget punkt på listen. Dersom mobilbruk ble et tema, snakket hun om det. Heller ikke ved hjemmebesøk etter fødsel var dette et fastsatt tema.

«Når vi kommer på hjemmebesøk såpass tidlig etter hjemreise, har jeg fokuset mitt på noen ting, men også tilknytning, observerer det ... hvordan mor har kontakt med barnet.» (Jordmor i svangerskapsomsorgen).

Jordmødrene mente det var viktig at alle foreldrepar fikk informasjon om betydningen av tilknytning. Én av jordmødrene mente at man burde vise innslaget som gikk på NRK Viten om hvordan babyen reagerer på mobilbruk (9). Hun mente at innslaget ville være mer effektivt enn en pekefinger fra jordmor.

Manglende oppmerksomhet

Jordmødrene synes det er trist å være vitne til at barnet i mange sammenhenger blir oversett til fordel for mobilen. En av jordmødrene sa at hun noen ganger synes det ser ut som om barnet gir opp å få øyekontakt med mor.

«Jeg syns jo det er litt leit da at mor er mer opptatt av å poste det første møtet med barnet sitt på Facebook istedenfor å etablere kontakten.» (Jordmor på kombinert føde- og barselavdeling).

Jordmødrene mente det ville være hensiktsmessig å opplyse om effekten av hyppig mobiltelefonbruk allerede i svangerskapsomsorgen. At det også ville være gunstig å ta det med seg videre til barselavdelingen. En jordmor uttalte at hun ikke tror at foreldre vet hvor mye tid de faktisk bruker med mobiltelefonen og at mer informasjon om temaet vil være avgjørende for mange. Hyppige påminnelser vil kanskje være nyttig og ikke minst en effektiv tankevekker.

Handler om nærhet

Underveis i intervjuene kom det frem at jordmødrene anser tilknytning som en viktig prosess, både før og etter fødselen. De synes også at dette er en viktig jordmoroppgave å legge til rette for.



«Tilknytning handler om nærhet og at barnet må ha plass og muligheten til å se sin mors øyne.»

Alle jordmødrene som deltok i undersøkelsen var enige i at bruk av mobil kunne ødelegge tilknytningen mellom mor og barn. Jordmor i svangerskapsomsorgen brukte mye tid på å skape gode relasjoner mellom mor og barn allerede i svangerskapet, siden man vet at dette vil ha en heldig effekt for tilknytningsprosessen etter fødselen. Hun la vekt på at tilknytning handler om nærhet og at barnet må ha plass og mulighet til å se sin mors øyne.

Jordmoren i svangerskapsomsorgen la også vekt på at det har blitt født barn i alle år. Det er ikke noe nytt. Det som derimot er nytt er at mange er så opptatt med mobiltelefonen at de i mange tilfeller ser forbi barnet.

Bevisstgjøre foreldre

Jordmødrene ved de andre avdelingene hadde bred erfaring om barseltiden og tilknytningsfasen. De kom med eksempler på hvordan mobiltelefonbruken overskygget den tidlige tilknytningen. De brukte tid på å sitte sammen med den nybakte moren og påpeke når barnet søkte kontakt med henne. Dette for å gjøre foreldrene ekstra bevisste på tilknytningen og samspillet og hva et barn gjør når det søker kontakt med mor.

Jeg undrer meg over at de første – magiske – minuttene brukes på sosiale medier. Det er kanskje på høy tid at viktigheten av tidlig tilknytning igjen blir brakt på banen og satt i sammenheng med dagens økende mobilbruk.

En jordmor fortalte om kvinner som postet bilder av den nyfødte på sosiale medier mens hun enda ble suturert. Hun syntes det var trist at dette var mer viktig enn å se på barnet, snuse inn lukten av den nyfødte og forelske seg i det. Hun observerte samspillet mellom foreldre og barn og gikk aktivt inn dersom hun så at det var behov for hjelp. I den forbindelse kunne hun kommentere at det kan være lurt å legge vekk mobilen litt og heller konsentrere seg barnet.

Et jordmoransvar

Jeg tenker at vi jordmødre har et ansvar for å dele informasjon om nettvett med nybakte foreldre. Det handler om tilknytningen til det nyfødte barnet, men også om å skåne, spesielt mor, mot presset utenifra for å unngå at hun sammenlikner seg selv med de polerte bildene som blir presentert i sosiale medier. Vi må ta tilbake den normale barseltiden, hvor vi retter oppmerksomheten mot barnet, og tilbake på mor.

Mor må kunne tillate seg å leve i barselbobla en stund etter at barnet er kommet til verden, uten å bli eksponert for alt det perfekte som publiseres i sosiale medier. De fleste barselkvinner har nok ikke flat mage, strøket hus og en perfekt liten sovende baby få dager etter fødsel.

Fødselsforberedende kurs

Jordmødrene var samstemte om at mobilbruk påvirker tilknytningsprosessen mellom mor og barn, og at det bør legges mer vekt på mobilbruk i svangerskapsomsorgen. De foreslo at man kunne ha dette som tema på fødselsforberedende kurs fordi veldig mange ikke er klar over hvor mye tid de bruker på mobilen og hvilke konsekvenser det kan ha for barnet og dets utvikling.

En av jordmødrene foreslo at man kan vise til forskning. En annen foreslo at man burde vise en film der man ser hvordan foreldrenes opptatthet av mobilen påvirker barnet. Filmen fra NRK Viten viser barn i 3 måneders alder (9).

Tema i svangerskapsomsorgen

Retningslinjene ved helsestasjonen inneholder punktene «Foreldrenes mobil- og skjermbruk» og «Bruk av sosiale medier» når barnet er fire uker, seks måneders, to år og fire år. Det kan virke som om det er behov for å ta opp temaet på et tidligere tidspunkt og knytte det sammen med tilknytningen til barnet.

Retningslinjene for jordmødre i svangerskapsomsorgen bør kanskje inneholde noe av det samme, og ha dette som et tema ved en eller flere konsultasjoner med den gravide kvinnen.

Som det fremkommer i fagartikkelen «Mobilbruk kan skade samspillet med barn» (8), så blir man kanskje mer bevisst på videre mobilbruk når man får informasjon om dette på et tidligere tidspunkt. Forfatterne av fagartikkelen ønsker at dette skal bli et tema ved hjemmebesøket når også partner er til stede og kan ta del i samtalen. Barselkvinner er kanskje ikke alltid like tilgjengelig for informasjon kort tid etter fødsel. De jobber mentalt med bearbeidelse og gjennomgang av fødselen samtidig som de er i gang med å etablere ammingen.

Dersom man hadde tatt opp mobilbruk i svangerskapsomsorgen, hadde det kanskje vært tilstrekkelig å minne foreldrene om dette ved hjemmebesøket.

Referanser

1. Venheim MA. Barselomsorg. I: Brunstad A, Tegnander E, red. Jordmorboka. Oslo: Akribe; 2010.
2. Kvello Ø. Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner. (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk; 2016.
3. Brunstad A. Tilknytningsfasen. I Brunstad A, Tegnander E, red. Jordmorboka. Oslo: Akribe; 2010.
4. Moore ER, Bergman N, Anderson GC, Medley N. (2016). Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Nov 25;11:CD003519.
5. WHO 1998: Evidence for the ten steps to successful breastfeeding. Genève; 1998. Tilgjengelig fra:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43633/1/9241591544_eng.pdf
(nedlastet 01.03.18).
6. Brudal LB. Psykiske reaksjoner ved svangerskap, fødsel og barseltid. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke; 2007.
7. Macdonald S, Magill-Cuerden J. Mayes' Midwifery. 14. utg. London: Baillière Tindall Elsevier; 2012.
8. Hansen SA, Strømsvåg KH, Valla L, Misvær N. Mobilbruk kan skade samspillet med barn. Sykepleien.no; 2017. Tilgjengelig fra:
<https://sykepleien.no/forskning/2017/09/mobilbruk-kan-skade-samspillet-m...> (nedlastet 01.03.18).

9. NRK Viten. Hva skjer med babyen din når du gir oppmerksomheten til mobilen? 2016. Tilgjengelig fra: <https://tv.nrk.no/serie/teknologien-som-forandrer-oss/DMPV73001116/sesong-1/episode-3#t=1m44s>