



Kvalitetsgranskning av amningsinformation på webben

Jonna Heiskanen

Monia Partanen

Examensarbete

Vård

2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	16607 (JH) och 16608 (MP)
Författare:	Jonna Heiskanen och Monia Partanen
Arbetets namn:	Kvalitetsgranskning av amningsinformation på webben
Handledare (Arcada):	Jonas Tana
Uppdragsgivare:	Terveyskylä/Naistalo
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete handlar om hurdan amningsinformation som finns på webben och är ett beställningsarbete för Terveyskylä/Naistalo. Användningen av webben ökar ständigt och en stor del av befolkningen söker efter sin information på webben och skapar på basis av den en bild av hälsa. Därför är det av stort värde att veta hurdan information som lättast finns tillgänglig via webben. För att få fram de mest använda sökorden relaterade till amning, användes databasen Google Trends, som visar bland annat trender och populära sökord relaterade till sökningar i Google.com, i detta fall amning. Där hittar man de mest använda orden i samband med amning. I undersökningen analyserades de tio första träffarna på Google.com, vilken är den mest använda sökmotorn i världen. Träffarna analyserades enskilt och även kvaliteten och tillförlitligheten granskades. Tillförlitligheten av de analyserade träffarna kontrollerades utgående från Health on the net foundation's webbsidor. Analysmetoden i detta examensarbete gjordes som en kvalitativ kvalitetsgranskning. Som de teoretiska referensramarna användes Dorothea Orem's egenvårdsteori och THL:s rapporter angående amning från åren 2009 och 2012. I frågeställningarna togs det upp två frågor: Vilken sorts information angående amning är lättast tillgänglig på webben, och är informationen tillförlitlig och av bra kvalitet? I bakgrundskapitlet behandlas allmän information om amning och hur vanligt den dagliga användningen av webben är. Av de tio granskade första träffarna vid varje sökord kan det konstateras att en stor del av träffarna som kom upp var av väldigt dålig kvalitet och mycket opålitliga, enligt kriterierna som finns på Health on the net foundations webbsidor. Detta är oroväckande med tanke på hur stor andel som söker amningsrelaterad information på webben.</p>	
Nyckelord:	Terveyskylä/Naistalo, amning, spädbarn, webben, e-hälsovård, handledning
Sidantal:	60
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	19.03.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Hoitotyö
Tunnistenumero:	16607 (JH) ja 16608 (MP)
Tekijä:	Jonna Heiskanen ja Monia Partanen
Työn nimi:	Imetystietouden laaduntarkastus verkossa
Työn ohjaaja (Arcada):	Jonas Tana
Toimeksiantaja:	Terveyskylä/Naistalo
<p>Tiivistelmä: Tässä opinnäytetyössä käsitellään millaista tietoa löytyy verkkosivuilta koskien imetystä. Tämä työ on tehty tilaustyönä Terveyskylälle/Naistalolle. Verkkosivujen käyttö lisääntyy jatkuvasti ja suuri osa väestöstä hakee tietoa niiden kautta. Tämän vuoksi on arvokasta saada tietää, millaista tietoa saa helposti verkkosivuilta. Google Trendsiä käyttämällä löytyy suosituimmat ja haetuimmat hakusanat, myöskin imetyksen yhteydessä. Tässä tutkielmassa analysoidaan kymmenen ensimmäistä osumaa Google.comissa, joka on maailman käytetyin hakukone. Osumat analysoidaan erikseen. Myös laatu ja luotettavuus tutkitaan, sekä tarkastetaan. Analysoitujen osumien luotettavuuskriteerit saadaan selville Health on the Netfoundationin verkkosivuilta. Tässä opinnäytetyössä analysoiminen tehdään laadukkaana laadun arvioimisena. Teoreettisina viitteinä käytetään Dorothea Oremsin omahoito teoriaa ja THL:n imetyksen raportteja vuosilta 2009 ja 2012. Kysymyksenasetteluissa käsitellään kaksi kysymystä: ”Minkälaista tietoa imetyksestä verkkosivuilla on helpointen saatavissa?” ja ”Onko tieto luotettavaa ja laadukasta?” Tausta-otsikossa käsitellään yleinen tiedonanto imetyksestä ja miten tavallista jokapäiväinen verkkosivujen käyttö on. Lopputuloksena voidaan päätellä, että suuri osa osumista sisältää erittäin huonolaatuista, sekä erittäin epäluotettavaa tietoa. Tämä on huolestuttavaa, kun ottaa huomioon, kuinka paljon ihmiset etsivät päivittäin tietoa Google.com verkkosivuilta.</p>	
Avainsanat:	Terveyskylä/Naistalo, imetys, vauvat, verkko, teleterveydenhuolto, ohjaus
Sivumäärä:	60
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	19.03.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing
Identification number:	16607 (JH) and 16608 (MP)
Author:	Jonna Heiskanen and Monia Partanen
Title:	Quality review about breastfeeding information on the web
Supervisor (Arcada):	Jonas Tana
Commissioned by:	Terveyskylä/Naistalo
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is about what kind of breastfeeding information is available on the websites, and it is a contract work order by Terveyskylä/Naistalo. The use of the web increases all the time, and a large part of the population are looking for their information on the websites, to create a picture of their health. Because of that it is of great value to know what kind of information is available on the websites. To get the most used keywords related to breastfeeding, the use of the database Google Trends was imported. Google Trend showed, the most popular keywords and trends related to the searches on Google.com. In this study the first ten hits on Google.com, which is the most used search engine in the world, was analyzed. The hits were analyzed individually and the quality and reliability of them was also examined. Reliability of the analyzed hits, were controlled from Health on the net foundation's websites. The method of analysis in this thesis was made as a qualitative quality assessment. As the theoretical reference frame in this thesis, were used Dorothea Orem's self-care theory and THL reports on breastfeeding from the years 2009 and 2012. The questions that was asked was: Which kind of information about breastfeeding is most easily accessible on the websites? Is the information reliable and of good quality? In the background chapter was written information about breastfeeding and how common the daily use of the web pages is. The result shows that a large proportion of the hits, was of very bad quality and very unreliable. This is very worrying, because a large part of the population is searching information about breastfeeding on the websites.</p>	
Keywords:	Terveyskylä/Naistalo, breastfeeding, infant, web, eHealth, tutorial
Number of pages:	60
Language:	Swedish
Date of acceptance:	19.03.2017

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	Inledning.....	9
1.1	Projektet Terveyskylä/Naistalo	10
2	Bakgrund.....	11
2.1	UNICEF och WHO:s amningsrekommendationer	12
2.2	Utvecklingen av amningen i Finland.....	13
3	Insamlat material angående amning	15
3.1	Kriterier för val av artiklar	15
3.2	Presentation av innehållet i artiklarna	18
3.2.1	<i>Tidningsartiklar angående amning</i>	<i>18</i>
3.2.2	<i>Material på webben angående amning</i>	<i>19</i>
3.2.3	<i>Sammandrag av tidigare material angående amning</i>	<i>20</i>
4	Syfte och frågeställningar	21
5	Teoretiska perspektiv	21
5.1	Begreppet hälsa	22
5.2	Teori om egenvård	22
5.3	THL:s bok/rapport från åren 2009 och 2012	24
6	Etiska reflektioner.....	24
7	Metod.....	25
7.1	Val av analysätt	25
7.2	Arbetsprocessen.....	26
7.3	Google Trends.....	28
8	Resultat	29
8.1	Amning (imetys).....	30
8.2	Alkohol och amning (alkoholi ja imetys)	31
8.3	Amning och diet (imetys ja ruokavalio).....	32
8.4	Amning och Burana (imetys ja Burana).....	34
8.5	Smärta vid amning (imetys sattuu).....	34
8.6	Sammanfattning av webbsidorna	35
9	Diskussion	36
9.1	Målet med examensarbetet.....	36
9.2	Resultatet av undersökningen.....	36

9.3	Examensarbetet och den teoretiska referensramen	37
10	Kritisk granskning.....	38
11	Slutord	41
	Källor	43
	Bilagor	46
BILAGA 1	Tabell över amningsartiklarna	
BILAGA 2	10 steg till en lyckad amning	
BILAGA 3	HONcode:s kriterier för pålitliga källor	
BILAGA 4	Kvalitetskontroll över träffarna	
BILAGA 5	Amning (imetys)	
BILAGA 6	Alkohol och amning (alkoholi ja imetys)	
BILAGA 7	Amning och diet (imetys ja ruokavalio)	
BILAGA 8	Amning och Burana (imetys ja Burana)	
BILAGA 9	Smärta vid amning (imetys sattuu)	

Figurer

Figur 1. Amningsfördelningen enligt ålder	14
Figur 2. Vår arbets fas	27
Figur 3. Medeltal av de olika åren	29
Figur 4. Medeltal av de olika månaderna	29

FÖRORD

Tack vare ett ypperligt samarbete mellan oss två har denna process varit en givande och lärorik tid. Vi har stöttat varandra på det bästa möjliga sätt då det känts svårt att gå vidare med arbetet. Nu när vi ser bakåt på arbetets gång kan vi konstatera att eftersom vi arbetar så bra tillsammans, hjälpte det oss att jobba vidare och slutföra detta arbete i en relativt bra tidtabell. Vi är mycket nöjda över vad vi åstadkommit med detta arbete och vad vi har lyckats prestera.

Det största tacket går till våra familjer som har gett oss mammor enormt stöd i denna skrivprocess. De har gett oss möjligheten att skriva på kvällar, veckoslut och andra lediga tider vilket har varit bort från familjens gemensamma tid.

Vi vill även tacka de lärare på ARCADA som har hjälpt oss med skrivandet och kommit med fina synpunkter och förslag om hur vi kunde prestera ett ännu bättre examensarbete.

Sist, men inte minst, vill vi tacka er som har läst i genom och kontrollerat språkriktigheten i detta examensarbete. Det hjälpte oss mycket att få synpunkter och feedback på det vi skrivit.

Helsingfors, mars 2017

Jonna Heiskanen

Monia Partanen

1 INLEDNING

Vårt examensarbete handlar om amningsinformation på webben. Det är ett intressant och relevant ämne eftersom över 85 % av finska befolkningen söker information på webben dagligen (Tilastokeskus a 2015). Över 50 % av Finlands befolkning använder sig av webben för att hitta information relaterad till hälsa (Tilastokeskus b 2015). Med denna undersökning vill vi ta reda på hurudan information angående amning det finns på webben och om den informationen är tillförlitlig och av bra kvalitet?

Enligt rapporten ”Amning och kost för spädbarn i Finland år 2010” som THL (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) gav ut år 2012 amrades 92 % av alla barn under en månads ålder, varav 47 % av barnen helammades dvs. utan användning av modersmjölksersättning. Vid sex månaders ålder var siffrorna 66 % respektive 9 %. (THL 2012)

Det framkom i rapporten att rekommendationerna om amning fram till sex månaders ålder inte uppnåddes hos största delen av de finländska barnen. THL rekommenderar att barnet borde helammas i sex månader och delvis ammas upp till ett års ålder. Om mamman ammat tidigare är sannolikheten större att hon kommer att amma nästa gång längre än vad hon ammade med det första barnet. Enligt rapporten påverkar föräldrarnas utbildning, ålder och rökning hur länge barnet blir ammat. Ju högre utbildningsnivå föräldrarna har, desto längre pågår amningen. Amningstiden blir kortare om mamman är under 25 år eller om någon av föräldrarna röker. (THL 2012)

Att hitta bra och tillförlitlig information om amning är viktigt. Det är grunden till en bra växelverkan mellan modern och barnet, och bröstmjölken är viktig för ett litet spädbarn. Det är också av värde att vid eventuella problem med amningen få/hitta pålitlig information, och kunna få hjälp med problemet (THL 2009). I våra kommande yrken som hälsovårdare och barnmorska är det viktigt vi skall kunna handleda och rekommendera mammorna vilka sidor på webben som är pålitliga och innehåller information av bra kvalitet. Syfte med detta examensarbete var att ta reda på hurudan information om amning som fanns tillgänglig på webben samt hurudan kvalitet den informationen har.

Vi har gjort en litteraturstudie om amningsinformation på webben och gjort en kvalitativ kvalitetsgranskning av materialet. Vi kommer i det här arbetet att närmare presentera hur forskningen gått till, de arbetssätt vi har använt oss av, samt resultaten av undersökningen.

Först beskriver vi bakgrunden till undersökningen projektet Terveyskylä/Naistalo. De tidigare forskningarna som varit viktiga för vårt arbete och de teorier vi använt oss av, kommer vi att beskriva i examensarbetet. Vi kommer även att diskutera och analysera kritiskt resultaten i undersökningen.

1.1 Projektet Terveyskylä/Naistalo

Terveyskylä är på webben en hälsosida där man hittar aktuell och sakkunnig information om olika hälsotillstånd och sjukdomar. Webbsidan är uppbyggd som en by och man går längs en s.k. byväg. På båda sidorna av byvägen finns det hus och varje hus representerar en egen kategori. För tillfället finns det sju hus: Harvinaissairaudet, Helsingin Biopankki, Kivunhallintatalo, Kuntoutumistalo, Mielenterveystalo, Naistalo och Painonhallintatalo. Webbsidan är öppen dygnet runt och är till allas förfogande. Terveyskylä samarbetar med Helsingfors och Nylands sjukvårds distrikt, Birkalands sjukvårdsdistrikt, Norra Österbotens sjukvårdsdistrikt, Norra Savolax sjukvårdsdistrikt samt Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt. (Terveyskylä a 2016)

Virtual projektet Terveyskylä utvecklas hela tiden i samarbete med eHälsans-tjänster (Terveyskylä b 2016). Med e-hälsa menar man att patienten använder sig av digitala verktyg och utbyter information digitalt för att på så sätt uppnå och bibehålla sin egen hälsa. Man har t.ex. övergått från pappersrecept till e-recept, journalsystemen är alltmer elektroniska och man bokar läkartider via webben. Nuförtiden finns det även virtuella läkarbesök vilket betyder att patienten träffar läkaren via en videolänk. Olika former av aktivitetsarmband och hälsoappar räknas till medicinteknisk utrustning som också är en del av e-hälsan. (eHälsomyndigheten 2016)

Vårt examensarbete kommer att ingå i ett hus som kallas för Naistalo och är ett projekt som pågår under åren 2015-2018 (Terveyskylä b 2016). I Naistalo hittar man pålitlig information om saker som berör kvinnan i hennes olika livsskeden. Det finns mängder av

intressant information under kategorierna: graviditet och förlossning, den gynekologiska hälsan, fortplantningshälsan samt sexual hälsan. Det finns även kategorier för personer som jobbar inom sjukvården samt information om aktuella saker som berör kvinnan och hennes hälsa. Vid Naistalo är de intresserade av vårt resultat från undersökningen, så att de skulle få en bättre inblick i hurdana webbsidor det finns tillgängliga på webben angående amning.

2 BAKGRUND

I slutet av 1960-talet börjades webben utvecklas. En bakomliggande tanke var att olika slags datorer skulle kunna kommunicera med varandra. På 1970-talet förverkligades detta genom att två forskare skicka filer tillvarandra för att kunna kommunicera. Först på 1980-talet föddes webben och samtidigt blev man medveten om hur sårbar den var med olika virus som spred sig. År 1990 bestod webben av 25 000 sammankopplade nätverk och alltfler människor började använda webben. Samtidigt började man förstå att den skulle förändra och påverka människornas levnadssätt. Idag har webben fått en större betydelse än vad man någonsin kunnat föreställa sig. Med hjälp av den har människor kommit närmare varandra och stora företag som t.ex. Google har skapar nya branscher som sökmotoroptimering, sociala medier och har utvecklat webbanvändningen. Det sker fortfarande en ständig utveckling av webben. (Oxit 2016)

Enligt Statistikcentralen blir användningen av webbsidor blir allt vanligare och de används via smarttelefoner, pekplattor eller via bärbara datorer. Allt mera sällan används bordsdatorer. År 2015 hade endast 34 % av hushållen i Finland en bordsdator till sitt förfogande medan den bärbara datorn används av hela 67 % av hushållen. (Tilastokeskus a 2015)

År 2015 använde 86 % av kvinnorna webben dagligen och 88 % av männen. Skillnaden mellan kvinnors och mäns webbanvändning är minimalt liten i dagens läge. I åldern 16-44 år (*se figur 1*) används webben mest. Eftersom människorna i den ålderskategorin oftast har en smarttelefon eller pekplatta med sig, blir information från webben tillgänglig dygnet runt. (Tilastokeskus a 2015)

Enligt en undersökning som gjordes av Statistikcentralen år 2015 tog man reda på antalet sökningar angående hälsa som gjordes på webben under en 3 månaders period. Där kom det fram att 77 % av de som sökte var i åldern 16-24, 82 % var i åldern 25-34 och 74 % var i åldern 35-44. Av alla sökande var 55 % män och 68 % kvinnor. Vi kunde alltså dra slutsatsen att över 50 % av Finlands befolkning använder sig av webben för att hitta information om hälsa (Tilastokeskus b 2015). Då människor sökte information om hälsa på webben använde de sig av Google som är den populäraste sökmotorn. Näst populäraste var olika hälsoportaler och diskussionsforum. (Terveystalo 2015)

Då vi undersökte webbsidor och artiklar har vi använt oss av riktlinjerna som beskriver vilka kriterier en trovärdig webbsida skall innehålla. (Health on the net foundation 2013)

2.1 UNICEF och WHO:s amningsrekommendationer

UNICEF har tillsammans med WHO gjort upp ett program ”tio steg till lyckad amning” om hur man skall stöda amningen av spädbarn. Detta finns på WHO:s sidor om barnens rätt till en bra näring för att undvika undernäring och svält. Genom att amma kan man förhindra dödlighet hos barn med 45 %. Ungefär 43 % av alla spädbarn i hela världen i åldern 0-6 månader blir ammade. Amningen har många fördelar, både för barnet och för mamman. Den förhindrar bl.a. infektioner, motståndskraften blir bättre hos barnet. Barnet får all den näring det behöver och amningen hjälper mamman att gå ner i vikt. (WHO 2016)

De ”tio stegen till lyckad amning” är:

- Ha en skriven amningsstrategi/handlingsplan som uppdateras regelbundet och personalen är bunden att följa planen
- Ordna nödvändiga amningsskolningar för personalen så att de kan upprätthålla denna handlingsplan
- Informera alla gravida och nyblivna mammor om fördelarna med amning och hur man upprätthåller amningen
- Uppmuntra och stödja mammorna att börja amma sitt nyfödda barn vid barnets

första vakenhetsperiod, vilket vanligtvis sker inom 2 timmar

- Visa mammorna hur de ska amma och upprätthålla amningen även om de måste vara åtskilda från sina barn
- Ge inte annat än bröstmjök till nyfödda barn om det inte är medicinskt indicerat
- Möjliggöra att mammor och barn skall vistas dygnet runt tillsammans
- Uppmuntra till amning enligt spädbarnets rytm
- Ge inte napp eller nappflaska, förrän amningen fungerar och vikten ökar
(WHO/UNICEF)

Finland var med i ett EU projekt, åren 2003-2008 som gick ut på att ta reda på amnings-situationen i de länder som deltog i projektet, samt hur man kan stöda amningen. I Finland stöds mammorna genom rekommendationer, stöd och handledning som fås vid förlossningssjukhusen och barnrådgivningarna. För att uppnå en framgångsrik och lyckad amning, handleder vårdpersonalen mammorna enligt modellen ”tio steg till lyckad amning” (*se bilaga 2*) som baserar sig på programmet Barn vänligt initiativs program (The Baby Friendly Initiative). Programmet bildades år 1989 av WHO tillsammans med UNICEF och är ett världsomfattande projekt för att främja amningen (THL 2009 s.23, 48-51). Mammor och familjer uppmuntras att vara i kontakt med rådgivningen före utskrivning från sjukhuset. Då får familjerna information om olika stödgrupper angående amning. (WHO/UNICEF)

2.2 Utvecklingen av amningen i Finland

Amningskulturen har förändrats i Finland mycket under de senaste 400 åren. På 1600-talet gav man vid behov tilläggsmjök som var komjök utspädd med vatten, grädde eller öl. I mjölken tillsattes även bröd, smör och salt. I dagens läge rekommenderas tilläggsmjök endast vid behov. (Deufel & Montonen 2010)

Enligt rapporten ”*Imetyksen edistäminen Suomessa, toiminta ohjelma 2009-2012*” som THL utgav år 2009, ammas barn i Finland alldeles för lite när man jämför med WHO:s amningsrekommendationer. Enligt rapporten är det endast 1 % av alla barn i Finland som blir helammade upp till sex månaders ålder. Enligt rekommendationerna borde barnet ammas upp till ett års ålder, men i Finland är det endast 18 % av ettåringarna som

blir ammade. I rapporten misstänkte man att orsaken till varför barn ofta ammas så kort tid, är för att det inte finns bra och lätt tillgänglig information om amning, samt för litet information om amningens fördelar. (THL 2009 s. 35-38)

Enligt den nyare rapporten från 2012 framkom det att amningen i Finland har gått mot ett positivare håll. År 2012 helammades 9 % av alla barn vid sex månaders ålder. Då man jämför med den tidigare rapporten från år 2009 var motsvarande siffra 1 %, vilket betyder att man har uppnått en ordentlig ökning. År 2012 delammades 33 % av barnen upp till ett års ålder i Finland. Motsvarande siffra år 2009 var 18 % vilket även här betyder att amningen fått en positivare utveckling (*se figur 1*).

Orsaker till varför mamman valt att inte amma kan bero på problem vid amningen, ung ålder, låg utbildning och osunda levnadsvanor. (THL 2012)

	Barnets ålder, mån.												
	<1	>1	>2	>3	>4	>5	>6	>7	>8	>9	>10	>11	
Helammade	47	46	39	34	23	9	0	2	0	3	0	1	
Delammade	45	41	41	43	45	57	58	54	48	37	42	33	
Inte alls ammade	8	13	20	24	33	34	42	45	52	61	58	66	

Figur 1. Amningsfördelningen enligt ålder (THL 2012)

Det är mycket viktigt att vårdpersonalen får amningsskolning och därför kan handleda mammorna på ett bra sätt och hjälpa dem att uppnå en positiv amning. På så sätt kan amningsutvecklingen ännu i framtiden fortsätta i en positiv riktning. (THL 2009, s. 48-51)

3 INSAMLAT MATERIAL ANGÅENDE AMNING

I detta kapitel kommer vi att presentera tidigare forskning samt beskriva hurdana artiklar vi valt och varför vi valt just dem. Vi beskriver hur vi har sökt de vetenskapliga artiklarna och därefter följer en beskrivning av det viktigaste innehållet i artiklarna.

3.1 Kriterier för val av artiklar

Vi har valt att då vi undersöker vad som finns vetenskapligt skrivet om amning, använder vi oss av källor från olika områden. Valen vi gjorde var att söka efter vetenskapliga artiklar från olika databaser, böcker och vetenskapliga artiklar från tidskrifter. Detta val gjorde vi för att vi ville ta reda på om det kommer fram liknande information men ur olika synvinklar angående amning och vilka områden som är relevanta. På detta sätt fick vi ett bredare perspektiv och kunde bättre kritiskt bedöma de viktigaste områdena i vår undersökning. Vi ville även undersöka om vi hittade samma viktiga saker angående amning, oberoende om vi använde ett bredare eller ett smalare perspektiv.

Våra begränsningar:

- artiklar mellan åren 2006-2016
- tidskrifter Kätilölehti 2014-2016
- böcker 2006-2016
- inte endast fulltext
- engelska och finska
- sökorden breastfeeding och imetys

Då vi forskade inom olika områden vad det fanns för information om amning, kom vi fram till att det fanns oändligt med information om ämnet. Vi ville undersöka om vi kunde hitta liknande/likadan information angående amning i artiklar på webben, i tidskrifter och böcker. Vi sökte även vetenskapliga artiklar som fanns tillgängliga via Duodecims och THL:s webbsidor. Dessa sidor är tillförlitliga, de uppehålls och kontrolleras regelbundet av sakkunnig vårdpersonal. Därför ville vi kontrollera hurdan information vi kunde hitta på dessa sidor.

Health on the net foundation (HON) står för hurdan information man kan lita på som finns tillgänglig på webben. Health on the net foundation grundades för att främja spridningen av information om hälsa av god kvalitet för patienter, personal och övrig befolkning. Man vill även underlätta tillgången till de senaste och mest relevanta medicinska informationen som söks med hjälp av webben. Health on the net foundation är en icke-statlig organisation, som är internationellt känd för sitt pionjärarbete inom området etik och hälsoinformation, särskilt för fastställandet av programmet för etiskt uppförande, HONcode. Programmet innehåller riktlinjer att man skall kunna avgöra om en sida är trovärdig eller inte. Vi har i detta examensarbete använt oss av dessa riktlinjer då vi bedömt om våra webbsidor var av god eller dålig kvalitet. För att kontrollera om artiklarna var trovärdiga och pålitliga har vi använt oss av Health on the net foundation: kriterier (*se bilaga 3.*). (Health on the net foundation 2013, s. 1-14)

Vid valet av böcker ville vi få sådan information som berättar allmänt om den viktigaste informationen om amning. Därför valde vi att söka lämpliga och aktuella böcker om amning på bibliotekets webbsidor. I sökningen hittade vi samma material i bokform som vi hittade på Duodecims och THL:s webbsidor, t.ex. rapporter. Vi kan alltså dra den slutsatsen att det material vi hittade på webben också finns i bokform. Detta betyder att den information vi ansåg vara pålitlig och av god kvalitet, också måste vara det, eftersom samma information hittas på olika ställen och har granskats av yrkeskunniga personer.

På dessa webbsidor och i dessa böcker kom det fram att för att kunna uppnå en lyckad amning är programmet WHO:s ”tio steg till lyckad amning” mycket viktigt. Webbsidorna och böckerna betonar viktigheten av detta program och finns där som grund och handledning för både mödrar och vårdpersonal, och hur man kan lyckas med amningen. Flera böcker och artiklar baserar sig på WHO:s ”tio steg till lyckad amning” i vilka det beskrivs grundligt steg för steg hur man skall gå till väga med amningen, samt ta upp eventuella problemsituationer och annat viktigt man bör veta om amning.

Vi bestämde oss för att söka artiklar ur tidskriften *Barmorskor* (Kättilölehti) som är en professionstidskrift. Vi använde oss endast av de tre senaste åren för vi ville ha den nyaste informationen inom amning, och för att kunna kontrollera om det kommit till något nytt

och intressant. I tidskriften för Barnmorskor (Kättilölehti) hittade vi relevanta artiklar om amning men som var mera beskrivna ur ett forskningsperspektiv.

Vi gjorde sökningen på databaserna PubMed, Sage, ScienceDirect, Cinahl (EBSCO) och på Academic Search Elite (EBSCO). Sökningen gjordes först med det engelska ordet breastfeeding (amning). Med ordet breastfeeding på PubMed fick vi 46 292 träffar, på Sage fick vi 13 268 träffar, på ScienceDirect fick vi 41 776 träffar, på Cinahl (EBSCO) fick vi 7 947 träffar och på Academic Search Elite (EBSCO) fick vi 13 906 träffar. Många av artiklarna var sådana som inte passade in i vårt arbete därför bestämde vi oss för att begränsa sökningen till orden breastfeeding AND infant AND young children growth AND contact. Orden infant och young children growth dök ofta upp som förslag i sökmotorerna, därför valde vi att använda dessa ord i vår sökning. Vi beslöt att i detta examensarbete använda oss endast av två artiklar från databaserna eftersom vi personligen tyckte mera om att använda böcker och tidskrifter. De valda artiklarna var från PubMed. Valet kändes mest naturligt eftersom vi hittade definitivt intressantare artiklar på PubMed än vid de andra databaserna. Vid de andra databaserna kom det mera upp för oss onödig information om amning som t.ex. cancer och amning.

Vi har båda läst igenom allt hittat material och valde sedan 13 stycken av alla artiklar vi läste igenom på olika databaser, i olika böcker och i tidningar. Vid valet av våra artiklar ville vi ta reda på det allmänt viktigaste angående amning, möjliga problem, nyttan med amningen samt interaktionen mellan spädbarnet och mamman. För att vara säkra på att våra artiklar har varit av god kvalitet har vi använt oss av Health on the net foundations kriterier (*se bilaga 3*). Tillsammans diskuterade vi artiklarnas innehåll, samt gick igenom vad vi ansåg var viktigt. Sökningen av artiklarna i databaserna, böckerna och tidningarna gjordes tillsammans så vi kunde genast reflektera och diskutera valet av artiklarna och konstaterade att vi var av samma åsikt om vilka som innehöll den information vi var ute efter. På detta vis var vi genast två som granskade artiklarnas tillförlitlighet och innehållet i artiklarna och på så sätt flöt arbetet smidigare än om vi skulle ha sökt artiklarna enskilt.

3.2 Presentation av innehållet i artiklarna

I det följande kommer vi kort att gå igenom vad våra 13 artiklar innehåller och vad vi anser vara den viktigaste informationen i dessa.

3.2.1 Tidningsartiklar angående amning

I många artiklar framkom det att stress påverkar amningen mycket negativt. I en undersökning som Folkhälsan gjort angående amning, kom det fram att 80 % av mammorna upplevde att amningen orsakade stress, speciellt under den första tiden (Wikgren 2015). Mammorna var i allmänhet motiverade och ville amma sina barn, men problem vid amningen ledde till att amningen ofta tog slut i ett tidigt skede. Det är mycket viktigt att mamman så snabbt som möjligt får stöd och handledning av kunnig vårdpersonal när det uppstår problem med amningen. Många mammor var rädda att mjölken inte räckte till vilket orsakade stress. Då mamman slutade amma vid en problemsituation, upplevde hon sorg och skuld känslor över att amningen inte lyckades. (Paananen et.al 2014)

Mammorna upplevde att om de blev utan stöd och handledning med sin amning, ledde det lätt till att de blev stressade, osäkra och gav därför upp amningen. Om mammorna fick en bra handledning, upplevde de att de uppnådde en lyckad amning (Kankkunen et.al 2015). Individuell amningshandledning ansåg mammorna vara viktig. Mammorna kände att de inte fick tillräcklig handledning och att handledarna gav olika slags information om amningen. Därför kände sig mammorna otrygga i den nya situationen, t.ex. räcker mjölken till och när det behövs tilläggsmjölk. (Koivisto et.al 2015)

I artikeln ”*Reflektivt amningsstöd stärker föräldraskapet*” kom det upp hur man kan stöda amningen så att mamman inte upplever stress. Ett reflektivt amningsstöd stärkte föräldraskapet och genom att föräldrarna hade möjligheten till att diskutera och reflektera med en utomstående person som stöder amningen, hjälper denna att förstå situationen och hitta en bra lösning till amningsproblemet. (von Koskull 2015)

3.2.2 Material på webben angående amning

Vi kom över en artikel angående hurudan information om amning som det finns på webben. I artikeln kom det upp en hel del statistik och mycket på vilket sätt vårdpersonalen borde handleda mammorna om vilka amningssidor som är pålitliga och bra. Det vore bra ifall vårdpersonalen skulle vara med och utveckla amningssidorna på webben så att dessa skulle innehålla aktuell och pålitlig information. (Dornan et al. 2006)

Vikten av de goda resultaten av tidig interaktion kom starkt fram i artikeln ”*Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants*”. Det är viktigt att mamman så fort som möjligt får barnet nära sig, att barnet får känna mammans hud mot sin hud, så att amningen kommer igång (Moore et al. 2012). Interaktionen påverkar barnets hjärnas utveckling och mognad, speciellt stresstoleransen och förmågan att lära sig att anknyta sig till människor. (Deufel & Montonen 2010)

I THL:s rapport tas det upp på vilket sätt man främjar amningen i Finland och vilka metoder som stöder modern i en bra amning. Rapporten bygger på programmet ”tio steg till lyckad amning” i WHO:s amningsvänliga sjukhus. Mödra- och barnrådgivningen i Finland följer programmet ”sju steg till lyckad amning” som baserar sig på WHO:s ”tio steg till lyckad amning” vilken är mera anpassad till den öppna vården. Föräldrarna får en sakkunnig och trovärdig information om amningen och eventuella problem, samt på vilket sätt man kan stödja och främja amningen. En fridfull och lugn amningssituation är oerhört viktig, därför är det viktigt att pappan/stödpersonen stöder mamman i amningen och kan på så sätt hjälpa till att amningssituationen blir en positiv upplevelse. (THL Rapportti 2009)

För att barnet ska få en god start och tillväxt i livet, är amningen av stor betydelse. Det kom fram att amningen skyddar mot infektioner och förstärker immunförsvaret. Dessutom har amningen flera andra positiva effekter. WHO rekommenderar att mamman helammar barnet upp till sex månaders ålder (Das et al. 2016). THL:s rapport beskriver hur amningen i Finland har utvecklats tack vare programmet ”tio steg till lyckad amning”. Programmet har gett goda resultat och attityden till amning har blivit mycket positivare. Amningen har ökat rejält sedan 1970-talet och år 2005 fick så gott som alla nyfödda barn

modersmjölk. Mammorna är nuförtiden mera medvetna om amningens goda effekter än vad mammorna var för 40 år sedan. (THL 2012)

I en intressant undersökning framkom det att det inte finns tillräckligt med undersökningar om hur alkoholen i små mängder påverkar amningen. I vissa kulturer används olika alkoholprodukter för de tros begynna amningen. I Tyskland t.ex. dricker de ammande kvinnorna malt öl för att öka mjölkproduktionen. Detta har kunnat bevisa att för vissa kvinnor ökar maltölen mjölkproduktionen. För övrigt finns det för lite fakta om hur små mängder alkohol påverkar amningen och resultaten av dem är motstridiga. I Finland är vårdpersonalen på hälsovårdscentralerna mycket negativt inställda till användning av alkohol under amningen, medan läkarna anser att små mängder inte är skadligt. (Pohjola et al. 2007)

3.2.3 Sammandrag av tidigare material angående amning

Efter att ha undersökt olika källor om amning har vi fått en bild av vad som är viktigt och centralt i amningen. Artiklarna vi har gått igenom är skrivna av kunnig vårdpersonal och informationen i dem har varit av god kvalitet. Samma viktiga saker om amningen behandlades i så gott som i alla artiklar (*se bilaga 1*).

I de kortare artiklarna om endast ett område angående amning hittade vi samma information som i de längre artiklarna på webben och i böckerna. Med vår tidigare undersökning angående amning ville vi få en inblick i vad som är viktigt gällande amningen. Denna information behövde vi ha för att kritiskt kunna granska våra träffar i själva forskningen angående amningsinformation på webben.

På webbsidan Terveyskylä/Naistalo kom det även upp samma information som i böckerna och i artiklarna bl.a. rekommendationer, eventuella problem, nytta med amningen och programmet ”tio steg till lyckad amning”. (Terveyskylä/Naistalo 2016)

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

I detta arbete vill vi ta reda på vilken sorts information om amning som är lättast tillgänglig på webben och om den informationen är tillförlitlig och av god kvalitet. Eftersom användningen av webben hela tiden ökar, ansåg vi att detta var ett viktigt område att undersöka. (Tilastokeskus 2016)

I våra kommande yrken som hälsovårdare och barnmorska kommer vi att ha stor nytta av att veta vilka sidor som innehåller bra information om amning. För att utreda vilka webbsidor som fyller kriterierna för hurudan en tillförlitlig sida skall vara (Health on the net-foundation 2013). Vi kan då rekommendera mammorna att använda dessa sidor ifall de vill söka tillförlitlig information på webben. Genom detta arbete får vi kunskap om hur man ska göra för att söka, hitta och utvärdera bra och tillförlitlig information på webben om amning.

Då vi i detta arbete kommer att analysera våra webbträffar med sökorden amning (imetyt), alkohol och amning (alkoholi ja imetyt), amning och diet (imetyt ja ruokavalio), amning och Burana (imetyt ja Burana) samt smärta vid amning (imetyt sattuu), kommer vi att göra sökningen med de finska orden. På så sätt kan vi undersöka de webbsidor som används i Finland. Vi vill undersöka hurudana sidor det finns på webben och vilken kvalitet de har.

Vår frågeställning för detta arbete är:

- Vilken sorts information angående amning är lättast tillgänglig på webben?
- Är informationen tillförlitlig och av bra kvalitet?

5 TEORETISKA PERSPEKTIV

I detta kapitel kommer vi först att beskriva hälsa ut Katie Erikssons perspektiv. Där efter beskriver vi de två olika teoretiska perspektiven vi har valt för detta arbete. Vår första

teori är Dorothea Orems egenvårdsteori och den andra är THL:s rapporter från år 2009 och 2012.

5.1 Begreppet hälsa

Vi valde att beskriva begreppet hälsa ur Katie Erikssons perspektiv. Hälsa är ett ord som spelar en stor roll i varje persons liv och alla upplever hälsa och ohälsa på olika sätt. I våra blivande yrken är det viktigt att vi har förståelse och kunskap om hur mammorna upplever sin hälsa eller ohälsa. På detta sätt kan vi handleda dem bättre på vilka sätt de kan söka information på webben eller behöver de stöd av kunnig vårdpersonal.

Hälsa enligt Katie Eriksson, professor i vårdvetenskap, kan delas in i två olika hälsodelar: ett teoretiskt och ett praktiskt. Det teoretiska kan ses som idealet på en generell abstrakt nivå. Den praktiska delens beskrivning av hälsa är den hälsa personen upplever sig ha före han insjuknar i en sjukdom. (Eriksson 1990 s. 11)

Eriksson definierar hälsan som ett livslångt äventyr med ständigt nya upptäckter som varken har en början eller ett slut (Eriksson 1990 s.7). Eriksson anser att hälsan är sundhet, friskhet och en känsla av välbefinnande. Hon anser att personen kan uppleva hälsa även om personen lider av en sjukdom. Individen bestämmer alltså själv om hon upplever hälsa eller ohälsa. (Eriksson 1990 s. 11)

5.2 Teori om egenvård

Vår första teoretiska referensram är Dorothea Orems teori om egenvård. Vi anser att hennes teori passar perfekt till ett arbete som behandlar hur mammorna själva kan påverka sina egna beslut och hjälpa sig själva. Vårdpersonalens roll är att stöda mammorna i deras egenvård, i detta fall gällande amningen och på vilket sätt de kan söka tillförlitlig information om amning.

Dorothea Orem blev färdig sjukskötare på 1930-talet i Amerika och hon har studerat vidare till vårdteoretiker. Hon anses vara en av pionjärerna inom omvårdnadsvetenskapen och har gett ut flera böcker. (Thorsen 1992 s. 201)

Orem gav ut boken "Nursing concepts of practice" år 1991. I boken vill hon lyfta fram de väsentliga begreppen om sin teori om omvårdnad. Hon presenterade teorin för första gången år 1991 och har efter det förbättrat och moderniserat den flera gånger.

Orem betraktar omvårdnaden som en situation där patienten inte själv har resurser att kunna sköta sig själv och behöver hjälp av andra människor. Hon betonar starkt vikten av att hjälpa patienten till självständighet i sin egenvård.

Orem delar in sin teori i tre olika delar:

- egenvård
- egenvårdsbrist
- omvårdnadssystem

Tillsammans bildar dessa tre teorier en generell teori om omvårdnad. (Kirkevold 1994 s. 87)

Teorin om egenvård delas in i tre begrepp:

- egenvårdsaktivitet = förklarar aktiviteter som ingår i egenvården
- egenvårdsbehov = behov som människan har för att uppnå hälsa och på vilket sätt nå den
- egenvårdskrav = man kan förutse kravet genom att uppskatta vårdbehovet som redan finns samt vilka metoder som krävs för att möta behoven

Teorin om egenvårdsbrist är en beskrivning och förklaring till varför en person behöver omvårdnad. Personen kan inte själv tillgodose egenvårdsbehoven och behöver därför hjälp med sitt eget vårdande.

Teorin om omvårdnadssystemet delas in i tre delar: omvårdnadskapacitet, egenvårdskapacitet och egenvårdskrav. Omvårdnadsåtgärden för patienten planeras utifrån dessa tre delar och på så sätt kan man uppnå en bra vård. (Kirkevold 1994 s.88-92)

Precis som Orem beskriver i sin teori om egenvård och personens skyldighet att hjälpa sig själv är det viktigt att personen är medveten på vilka olika sätt man kan uppnå hälsa och välbefinnande (Kirkevold 1994 s. 88-89).

Om mamman upplever att det uppstår problem med amningen, bör hon vara kapabel att be om hjälp och på detta sätt kan vårdpersonalen hjälpa henne att övervinna problemet. Genom att tillsammans kartlägga vilka hennes egenvårdsbegränsningar är, kan vårdpersonalen hjälpa mamman med pålitlig kunskap och tillsammans kan de komma på handlingar och lösningar på problemet för att uppnå en lyckad amning. Därför anser vi att Orems egenvårdsteori passar mycket bra in i detta arbete, eftersom hon anser att människan är skyldig att själv ta reda på information och söka hjälp vid behov till olika hälso-problem.

5.3 THL:s bok/rapport från åren 2009 och 2012

Som den andra teoretiska referensramen kommer vi att använda oss av THL:s rapporter från åren 2009 och 2012. I detta arbete kommer vi att använda benämningen THL som är förkortning av Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vi har valt att använda dessa för att i rapporterna hittar man den nyaste och pålitligaste informationen om amning. THL: rapport baserar sig på programmet ”tio steg till lyckad amning” för att öka amningen i Finland. I rapporten från år 2012 jämförde man på vilket sätt amningen ökat sedan rapporten från 2009. Resultaten var mycket positiva och tack vare programmet ”tio steg till lyckad amning” har amningen i Finland ökat. Vi kan därför dra slutsatsen att THL:s rapporter innehåller bra och tillförlitlig information och rekommendationer angående amning. Med hjälp av THL:s rapport har vårdpersonalen fått mera skolning om hur de skall handleda mamman i amningssituationen vilket har gett goda resultat gällande amning.

6 ETISKA REFLEKTIONER

I detta arbete har vi reflekterat över de etiska aspekterna och vikten av dem. Vi har utgått ifrån den forskningsetiska delegationen i Finland och deras grundläggande utgångspunkter för hur en forskning ska genomföras.

Det är viktigt att arbeta öppet och dokumentera alla de olika faserna och källorna för att kunna bevisa på tydligt sätt man har uppnått sina resultat. I denna undersökning har vi varit ärliga, grundliga, noggranna och öppet beskrivit om undersökningens svaga punkter,

samt vilka brister det kan finnas i arbetet. Vi har försökt vara noggranna med att källhänvisningarna och källorna skall vara korrekta och felfria. Viktigt i texten var att vi tydligt beskrev vems tankar och åsikter texten hade, samt vilka delar av texten som var skribenternas egna åsikter. Plagiat har inte förekommit i arbetet och vi anser att vi har utfört detta examensarbete enligt alla etiska regler. (Forskningsetiska delegationen 2012)

7 METOD

I följande kapitel kommer vi att gå igenom vår metod för detta examensarbete och på hurudant sätt vi analyserade våra träffar på webben.

7.1 Val av analyssätt

Som metod i detta examensarbete har vi valt att göra en litteraturstudie. Vi ville ta reda på vilken sorts information angående amning som är lättast tillgänglig och om informationen är tillförlitlig samt av bra kvalitet för att få en inblick i hurdana sidor mammorna använder sig av när de söker information på webben.

För att kunna svara på våra forskningsfrågor i detta examensarbete har vi valt att göra en kvalitativ litteraturstudie. Då det är frågan om en kvalitativ undersökning används inte statistik då man redovisar vilka resultat som har uppnåtts. Den kvalitativa litteraturstudien börjar med att undersökningen byggs upp genom att problemen formulerar forskningsfrågorna. Först efter det bestäms den teoretiska referensramen så att man får en struktur på undersökningen (Forsberg & Wengström 2008, s. 62-64). Forskningsfrågorna avgör valet av forskningsmetoden, och eftersom vi ville gå mera in på djupet med våra frågor blev det klart för oss att undersökningen måste ske på ett kvalitativt sätt (Forsberg & Wengström 2003, s. 125).

Då vi analyserade träffarna använde vi fem olika faser. Vi började med att sammanställa och sortera informationen på webbsidorna, vi analyserade alla sökord var och en för sig. Följande steg var att demontera dvs. att informationen på webbsidorna splittrades upp i

mindre delar. Efter det följde en remontering dvs. vi kategoriserade träffarna till underrubriker. Näst sista steget var att tolka informationen på webbsidorna. I det sista steget drog vi slutsatser och sammanställde våra resultat. (Yin K 2013, s. 180-181)

För att analysera våra webbsidor i detta examensarbete har vi valt att använda ett kvalitativt kvalitetsgranskings sätt. Vi har analyserat alla 50 träffar (5 sökord x 10 första träffar) enligt Health on the net foundations kriterier (*se bilaga 3.*). På så sätt får vi en bra och trovärdig översikt på vilka de 10 första träffarna är och hurdan information de innehåller.

Vi gjorde en kvalitetskontroll över träffarna (*se bilaga 4.*) och gjorde sedan upp tabeller där vi kategoriserade träffarna enligt följande:

- Vi började med att sammanställa och sortera informationen på webbsidorna, alla sökord analyserades enskilt
- Följande steg var att splittra upp webbsidorna i mindre delar.
- Sedan kategoriserade vi träffarna enligt följande underrubriker: sökord och antal träffar, webbsidans adress samt var det frågan om en artikel eller ett forum.
- Näst sista steget var att tolka informationen på webbsidorna dvs. om sidan var tillförlitligheten samt om kvaliteten på sidan var god eller dålig.
- Till sist drog vi slutsatser och sammanfattade vårt resultat dvs. det totala antalet webbsidor som var av bra kvalitet och var tillförlitliga.

(*se bilaga 5-9.*)

Tack vare denna metod fick vi en djupare förståelse och kunde bedöma de 10 första träffarna angående amningsinformation på webben.

7.2 Arbetsprocessen

I början av vårt examensarbete kändes allt väldigt flummigt med många frågetecken. Som tur var gick vi på våren på flera examensarbetsframföranden för att lyssna på andras studerandes presentationer vilket gjorde att vi fick en bra inblick i hur ett examensarbete skall skrivas. Studerande som tillsammans skrev sitt arbete fick ibland kritik över att de skrivit vissa delar i arbetet skilt, och att man tydligt såg vem som skrivit vilken del. På så sätt blev inte arbetet flytande utan hackigt. Vi ville genast vara uppmärksamma på detta

problem och därför valde vi att skriva allt tillsammans d.v.s. vi har suttit bredvid varandra och skrivit turvist på datorn. Vi har hela tiden under arbetets gång diskuterat tillsammans vad texten skulle innehålla och på vilket sätt vi skulle skriva. Vi har ansvarat för varje del tillsammans och diskuterat alla olika aspekter på arbetet. En uppdelning av vem som skrivit och haft mer ansvar för någon del är omöjligt att säga då vi tagit lika mycket ansvar och skrivit lika mycket i de olika delarna. Eftersom vi känner varandra mycket väl, vet vi hur den andra fungerar. Vi vet också att vi på detta sätt är mest effektiva och uppnår ett resultat som båda är nöjda över. Därför var det ett självklart val för oss att skriva examensarbetet tillsammans.

Vi läste även igenom flera examensarbeten för att få en klarare bild över vad som förväntades av oss. Efter att vi sökt flera veckor information om hur man åstadkommer ett bra examensarbete och information om vårt ämne, anning, kunde vi börja dra riktlinjer för vårt kommande examensarbete.

I mitten av september kände vi oss redo för att börja ta itu med skrivandet på allvar.

En utmaning med examensarbetet var diagrammen och hur de skulle se ut. Vi uppmunttrade varandra att orka vidare med arbetet. Tack vare vårt effektiva sätt att skriva tillsammans, lyckades vi slutföra detta examensarbete (*se figur 2*).



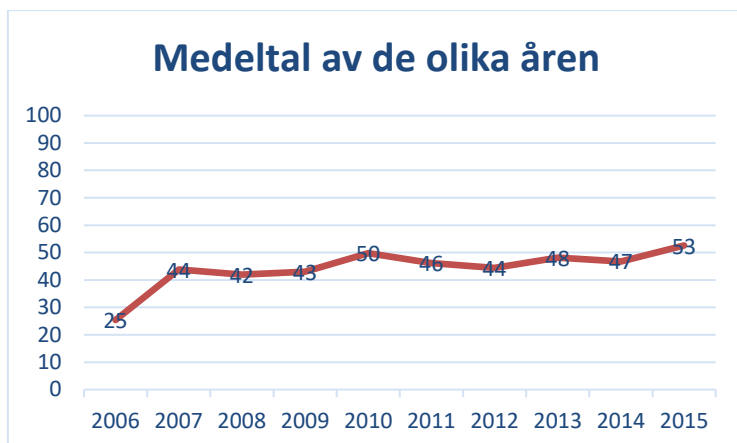
Figur 2. Vår arbets fas

7.3 Google Trends

Vi valde ordet amning (imetys) för att vi ville begränsa undersökningsområdet endast till Finland. Ordet amning gav så få träffar på finska webbsidor att vi därför valde endast det finska ordet. Våra andra sökord var alkohol och amning (alkoholi ja imetys), amning och diet (imetys ja ruokavalio), amning och Burana (imetys ja Burana) samt smärta vid amning (imetys sattuu) som vi fått fram via Google Trends.

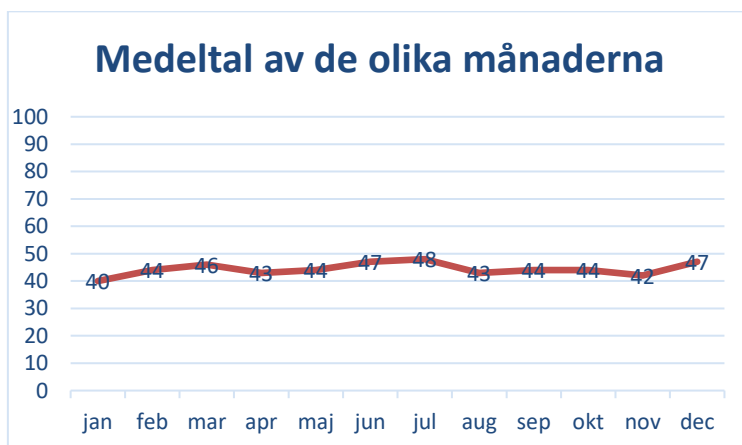
Google Trends är ett verktyg från Google som visar vilka sökningar som är populära under olika tider i sökmotorn. Genom att använda Google Trends kommer man lätt åt information om var, när och hur det söks ute på nätet runt om i världen. Vi använde oss av Google Trends för att hitta de mest sökta orden om amning i Finland. Sökningen gjordes 3.10.2016. De mest populära områden som intresserar sökarna med de finska orden var alkohol och amning (alkoholi ja imetys), amning och diet (imetys ja ruokavalio), amning och Burana (imetys ja Burana) samt smärta vid amning (imetys sattuu). I detta examensarbete kommer vi att undersöka fem sökord, varav de fyra ovan nämnda samt ordet imetys (amning). Vi ville också ta med ordet imetys (amning) utan något tilläggsord för att kontrollera hurdan information vi hittade då vi undersökte hur tillförlitliga och bra träffar som fanns på webben. På Google Trends begränsade vi området till endast Finland och använde därför det finska sökorden. Åren vi använde oss av var 2006-2015. På sidan kom det även fram att det fanns mest användare av sökorden i Mellersta Österbotten och minst i Österbotten. Från Kajanaland fanns det inga resultat, orsaken förblev oklar. (Google Trends a)

Av alla de fem sökord som vi använt oss av i detta examensarbete räknade vi enskilt ut medeltalet för varje år från 2006-2015 för att få en inblick i hur trenden av sökorden har utvecklats under dess år. Vi kunde konstatera att år 2006 sökte 25 % av sökarna på våra sökord, år 2007 hade siffran stigit till 44 %. Därefter hade sökningen hållits relativt jämn mellan 44 % - 53 % de övriga åren. År 2015 var siffran 53 % var vi kunde se en liten ökning, nu återstår det att se ifall den stigande kurvan fortsätter i en positiv ökning (*se figur 3*).



Figur 3. Medeltal av de olika åren

På samma sätt som vi räknade ut medeltalet av de olika åren, räknade vi även ut medeltalet för varje månad under åren 2006-2015. Vi konstaterade att kurvan var mycket jämn och det förekom endast små förändringar. I januari var siffran 40 % och i juli 48 % och de övriga månaderna någonting där emellan. Man kunde dra slutsatsen att det inte förekom någon nämnvärd månatlig skillnad (se figur 4).



Figur 4. Medeltal av de olika månaderna

8 RESULTAT

I detta stycke kommer vi att presentera resultaten av vår forskning. Vi använde oss av Google Trends för att få fram de mest populära sökorden om amning i Finland och gjorde

sökningen av orden på Google.com som är den mest använda sökmotorn (eBizMBA, 2017). Vi skrev in ett sökord i gången på Google.com och analyserade sedan de tio första träffarna som det sökordet gav. Samma sak gjorde vi enskilt med alla våra övriga sökord.

8.1 Amning (imetys)

Vi kontrollerade de tio första träffarna vi fick med sökordet amning (imetys) på Google. Av de tio träffarna var fyra (vau.fi, bebesinfo.fi, terve.fi, pampers.fi) opålitliga, en (wikipedia.fi) var delvis pålitlig och fem (imetys.fi x 2, terveyskirjasto.fi, thl.fi) var pålitliga träffar (*se bilaga 5*).

Alla våra tio träffar på webben var artiklar, varav fyra av dem var opålitliga. De saknade datum i artikeln, vem som skrivit den eller källhänvisningar. Träffarna innehöll onödig reklam, men webbsidorna hade ändå en fin layout. Av de fyra opålitliga träffarna ansåg vi utgående ifrån kriterierna för en trovärdig sida enligt Health on the net foundation, att Pampers webbsidan innehöll bra och viktig information angående amning, trots att den inte fyllde kraven för hur en pålitlig sida borde vara.

Den enda artikeln som vi ansåg att var delvis opålitlig, utgående ifrån kriterierna för en trovärdig sida enligt Health on the net foundation, var Wikipedias webbsida. Sidan innehöll viktig information som var uppdaterad. Källhänvisningarna var med, men eftersom det var Wikipedias sida, ansåg vi att artikeln endast var delvis pålitlig.

De fem artiklarna som vi ansåg vara fullt pålitliga hade mycket fina källhänvisningar, sidorna var uppdaterade och texten skriven av professionella personer inom vården. Sidorna innehöll bra information angående amning och var skrivna på ett lättläst sätt. Även layouten var snygg och prydlig.

Två av de pålitliga sidorna var Duodecims webbsidor som uppehålls av Finska Läkarförningen. Deras uppgift är att utveckla det professionella kunnandet och presentera den senaste informationen inom olika vårdområden.

En annan av de pålitliga sidorna var THL:s webbsida. THL står för Institutet för hälsa och välfärd, webbsidan är skriven av sakkunniga personer, den uppdateras och innehåller den viktigaste informationen angående hälsa.

De två sista pålitliga webbsidorna uppehölls av Imetyksen tuki ry. Webbsidan innehöll allt vad man ville veta angående amning. Det fanns också möjligheten att ställa frågor angående amning via chatten, telefonen eller via olika stödgrupper. Imetyksen tuki ry skolar personer som svarar på de olika frågorna i chatten, telefonen eller i stödgrupperna. Om man funderar över något om amning är detta en bra sida som man kan använda sig av.

8.2 Alkohol och amning (alkoholi ja imetys)

Av de tio träffarna vi fick angående alkohol och amning, konstaterade vi att fem (meidanperhe.fi, hs.fi, vauva.fi x 2, weleda.fi) var otillförlitliga, en (yle.fi) uppnådde inte tillräcklig tillförlitlighet även fast kvaliteten i artikeln var god och fyra (imetys.fi, thl.fi, ppshp.fi, terveyskirjasto.fi) av träffar var tillförlitliga (*se bilaga 6*).

Vi hittade fem opålitliga webbsidor. Tre av dem var diskussionsforum var man kunde diskutera olika ämnen tillsammans med andra. Vem som helst kunde fråga och svara på frågorna utan att registrera sig, man fick alltså vara helt anonym om man så önskade. På webbsidorna fanns det mycket reklamer och det var lätt att förflytta sig till olika områden, även att komma bort från hela webbsidan.

En av träffarna var en artikel ur Helsingin Sanomat där det kom upp att en liten mängd alkohol inte är skadligt för barnet vid amning. Journalisten hade intervjuat flera olika läkare om alkoholens påverkning vid amning. Eftersom läkarna inte själva skrev texten utan det var journalisten som skrev den, kunde vi konstatera att artikeln inte var tillräckligt pålitlig eller av tillräckligt god kvalitet. Journalisten kunde ha påverkat texten med egna tankar och åsikter, oberoende vad läkarna hade sagt och viktig information kunde på så sätt lätt utebli. Det förekom en hel del reklam på webbsidan och vi ansåg att sidan var otydlig p.g.a. att den innehöll för mycket onödig information.

Den sista träffen förde oss till en webbsida som marknadsför olika kosmetik- och naturprodukter. Det kom fram vem som hade skrivit texten men hela texten baserade sig på hennes egna tankar och åsikter. Hennes åsikt var att alkohol och amning passade definitivt inte ihop. Texten hänvisar inte till någon pålitlig källa och därför drar vi slutsatsen att artikeln inte är tillförlitlig och av god kvalitet.

En av träffarna var en artikel från YLE som hänvisade till THL:s webbsidor vilket gav texten trovärdighet. För att det inte kom fram vem som skrev artikeln, kunde vi inte ta ställning om artikeln var helt trovärdig eller inte. Webbsidan var ändå tydlig, klar och innehöll inga reklamer. Därför tog vi beslutet om att denna artikel inte var tillräckligt pålitlig.

Fyra av våra träffar ansåg vi vara pålitliga och av god kvalitet. Två av webbsidorna, den ena Imetyksen tuki ry och den andra THL, var uppbyggda på ett klart och tydligt sätt. I artikeln Imetyksen tuki ry:s sida (som baserar sig på THL:s webbsida) kom det upp på vilket sätt alkoholen påverkar amningen, både positivt och negativt. Det finns ännu för lite information om små mängder av alkohol i modersmjölken är skadligt för barnet. Sidan tog även upp hur tobaksrökandet påverkar amningen, men den delen av texten gick vi inte djupare in på. I kapitel ”3 Insamlat material angående amning” använde vi oss av en artikel som handlade om alkohol och amning. I den artikeln kom det fram en del samma saker om påverkandet av alkoholen i modersmjölken.

En annan av våra trovärdiga träffar upprätthålls av Norra Österbottens sjukvårds distrikt. Denna webbsida innehöll den viktigaste informationen om alkohol och amning. Webbsidan var ganska trevligt upplagd, klar och tydlig.

Vår sista pålitliga träff ledde oss till Duodecims hälsobiblioteks (Duodecims Terveyskirjasto) webbsida som inte tog upp nästan någonting om alkohol och amning, endast ett par få rader i slutet av artikeln. Artikeln handlade i huvudsak om varför det lönar sig att amma.

8.3 Amning och diet (imetys ja ruokavalio)

Av de tio träffarna vi fick angående amning och diet, konstaterade vi att fem (vau.fi, vauva.fi x 2, mammadietti.fi, vauva.info) av träffarna var otillförlitliga och av dålig kvalitet, tre (terve.fi, neuvokasperhe.fi, valio.fi) uppnådde inte tillräcklig tillförlitlighet även fast kvaliteten i artikeln var god, och två (pshp.fi, ppsph.fi) av träffarna var tillförlitliga (*se bilaga 7*).

Fem av våra träffar ansåg vi att var av dålig kvalitet. Fyra av träffarna var antingen en bloggsida eller diskussionsforum. Webbsidorna var en aning oorganiserade och innehöll massor men onödig reklam. På bloggsidan kom det inte fram om personen i fråga har någon yrkeskunskap inom vården. Diskussionsforumen var inte uppdaterade och vem som helst fick ställa frågor och svara på dem. Man behövde inte registrera sig utan kunde vara helt anonym. En träff var en artikel i vilken det inte framkom vem som skrivit den eller källhänvisningar.

Tre av träffarna ansåg vi att var delvis av god kvalitet. Den ena var en webbsida som uppehölls av Finlands Hjärtförbund rf (Suomen Sydänliitto ry), vilket gjorde att sidan till en del var tillförlitlig. Informationen i artikeln var skriven ur Finlands Hjärtförbund rf:s (Suomen Sydänliitto ry) synvinkel om diet, amning och hjärtfunktion. Vi skulle ha önskat att informationen varit på en mer allmän nivå och inte betonat hurdan diet som var bra med tanke på hjärtfunktionen. Sidan hade ingen reklam och var uppbyggd på ett klart och tydligt sätt. Den andra webbsidan var mejeribolaget Valios webbsidor. Texten var skriven på ett trevligt sätt men saknade information om källor och vem som skrivit den. Artikeln hänvisade till ”Terveysttä ruoasta–suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014” och gav därför lite trovärdighet. Vi blev inte helt övertygade om artikeln var tillräckligt tillförlitlig och därför ansåg vi att den endast var till delvis tillförlitlig. På den tredje webbsidan hittade man information om amning och diet. Sidan innehöll en hel del reklamer som inte hade någonting med ämnet att göra. Det stod klart och tydligt vem som skrivit och granskat sidan, samt varifrån informationen var hämtad. Sidans information om alkohol och amning gjorde oss en aning tveksamma. Eftersom den information vi hittade angående alkohol och amning i vår tidigare forskning inte stämde överens med denna artikel, var detta en orsak att webbsidan inte var uppdaterad sedan 2007 och informationen på sidan var föråldrad. Informationen på sidan hänvisade till Unicef och WHO vilken gav sidan lite trovärdighet.

Endast två träffar var pålitliga och av god kvalitet. Båda träffarna var sidor som uppehölls av sjukhus, den ena av Tammerfors Universitets sjukhus och den andra av Norra Österbottens Sjukhusdistrikt. Informationen på sidorna var skrivna av vårdkunnig personal, uppdateras regelbundet och innehåller därför den nyaste informationen om amning och diet. Ingen reklam, sidorna var klara och tydligt uppbyggda.

8.4 Amning och Burana (imetys ja Burana)

Av de tio träffarna vi fick angående amning och Burana, konstaterade vi att fem (vauva.fi, meidanperhe.fi, kaksplus.fi, vauva.info, babyidea.fi) av träffarna var otillförlitliga och av dålig kvalitet och de andra fem (apteekkituotteet.fi, laakeinfo.fi, itsehoitoapteekki.fi x 2, yliopistonapteekki.fi.) träffarna var tillförlitliga och av god kvalitet (*se bilaga 8*).

Alla dessa fem träffar var opålitliga diskussionsforum. På sidorna kom det fram massor med reklam och sådan information som inte hade någonting med amning och Burana att göra. Vi kunde dra slutsatsen att kvaliteten och trovärdigheten på sidorna var dåliga.

På ett av diskussionsforumen kom det upp information angående smärta vid amning, samt möjligheten att i sådana fall använda Burana som smärtlindring. Det framkom inte vem som skrivit sidan, källor eller vem som upprätthåller den.

De fem övriga webbsidorna var alla trovärdiga. Fyra av dem var apotekens egna webbsidor där man även på vissa sidor kunde köpa mediciner, även e-recepts mediciner. På vissa av webbsidorna fick man även upp Buranas bi packsedel. Eftersom sidorna uppehölls av apoteken och kontrollerades av sakkunniga personer, kunde vi konstatera att de var av mycket god kvalitet. En av de trovärdiga sidorna uppehölls av Lääketietokeskus där man hittade all nödvändig information om Burana. Sidan var tillgänglig på finska och svenska, dessutom kunde man få informationen som ljudversion vid behov.

8.5 Smärta vid amning (imetys sattuu)

Av de tio träffarna vi fick angående amning och smärta, konstaterade vi att åtta (meidanperhe.fi, babyidea.fi x 2, perheaikaa.fi, kaksplus.fi, vauva.fi x 2, kekustelu.anna.fi) av träffarna var otillförlitliga och av dålig kvalitet. En (vau.fi) uppnådde inte tillräcklig tillförlitlighet även fast kvaliteten i artikeln var god och endast en (imetys.fi) träff var tillförlitlig (*se bilaga 9*).

Åtta av våra träffar var opålitliga och av väldigt dålig kvalitet eftersom dessa alla var diskussionsforum. Endast ett av diskussionsforumen krävde registrering, i de övriga behövdes ingen. Det diskussionsforumet som krävde registrering var från år 2004 och diskussionen där innehöll föråldrad information.

En träff var delvis pålitlig. Den var en artikel som innehöll bra information och var uppbyggd på ett bra sätt. Texten hänvisade till Imetyksen tuki ry vilket gav sidan delvis trovärdighet. Det kom inte fram om sidan uppehölls eller kontrollerades, därför kunde vi inte konstatera att sidan var fullt tillförlitlig.

Endast en träff var trovärdig eftersom sidan var Amnings stöd rf (Imetys tuki ry) föreningens officiella hemsida som innehöll trovärdig och uppdaterad information.

8.6 Sammanfattning av webbsidorna

Enligt de webbsidor som vi konstaterade vara tillförlitliga och av god kvalitet kunde vi konstatera att flera av dem hänvisade till THL:s rapport som vi använt oss av som teoretisk referensram, vilket gav webbsidorna trovärdighet. De webbsidor som var delvis trovärdiga saknade hänvisning till tillräckligt trovärdiga källor, men som ändå till en del innehåll saklig information. Vi kunde konstatera att informationen på webbsidorna var sakliga eftersom samma information kom upp när vi forskade i bakgrunden till detta examensarbete. Många av sidorna var diskussionsforum och bloggar och saknade trovärdig information, eftersom vilka personer som helst kan skriva och svara på frågorna på dessa sidor.

Detta för oss vidare in till vår andra teoretiska referensram som är Orems teori om egenvård. Hon betonar viktigheten av att människorna skall hjälpa sig själva i sin egenvård och be om hjälp vid behov (Kirkevold 1994 s.87).

Vi anser att när personer hämtar information från webben, har var och en ett eget ansvar att bedöma om webbsidan är av god kvalitet eller inte. Detta kan vara svårt om personen inte har tillräcklig kunskap om ämnet denne söker om. I det här skedet är vårdpersonalens roll mycket viktig. De har kunskap att handleda om vilka webbsidor som är trovärdiga och bra, och vilka som det lönar sig att använda sig av.

9 DISKUSSION

Vi kommer i diskussionen att gå igenom målet i vårt arbete samt resultatet av vår undersökning. Det kommer också att föras en diskussion om arbetet och hur vår teoretiska referensram har passat in på detta arbete.

9.1 Målet med examensarbetet

Vårt mål med detta arbete var att ta reda på hurudan information det fanns om amning på webben och om den informationen var tillförlitlig och av god kvalitet. Mängden människor som söker information på webben ökar ständigt (Tilastokeskus 2016). Därför ansåg vi att detta var ett intressant och viktigt ämne vid valet av examensarbete.

Våra frågeställningar var: Vilken sorts information angående amning är lättast tillgänglig på webben? Är informationen tillförlitlig och av bra kvalitet? På webben finns det mycket information om amning och man måste veta vad man söker efter för att hitta ett pålitligt svar. I vårt resultat av vår undersökning som vi gjort kunde vi konstatera att väldigt få webbsidor uppnådde hög tillförlitlighet och var av god kvalitet.

Det skulle vara mycket viktigt att personer som letar efter information på webben, skulle vara mera medvetna om all den onödiga och otillförlitliga informationen som finns på vissa webbsidor. Att de skulle få information av t.ex. vårdpersonal om vilka sidor som är bra och som lönar sig att använda sig av då man vill få information om något ämne på webben.

9.2 Resultatet av undersökningen

I vår undersökning använde vi oss av Google Trends, och genom den fick vi fram de mest populära sökorden angående amning i Finland. Sökningen skedde på Google.com.

Sökorden vi använde oss av var amning (imetys), alkohol och amning (alkoholi ja imetys), amning och diet (imetys ja ruokavalio), amning och Burana (imetys ja Burana) samt smärta vid amning (imetys sattuu). Vi analyserade alla 50 webbsidor enskilt enligt krite-

rierna (*se bilaga 4.*) vi använt oss av i detta examensarbete: skribenten, datum, källhänvisning (Health on the net foundation 2013). Vi kunde på sätt kontrollera ifall vi uppnådde samma resultat. Efter det diskuterade vi webbsidorna och vi blev överraskade hur lika åsikter vi hade angående webbsidorna. Vi kom fram till exakt samma resultat enskilt som då vi gick igenom dem tillsammans. Eftersom vi uppnådde samma resultat enskilt som tillsammans, kan vi bara konstatera att denna undersökning har en hög kvalitet och är pålitlig.

Med det här examensarbetet blev vi förvånade över hur mycket dålig information det fanns tillgängligt på webben, och det är mycket oroväckande att en del personer söker svar på sina problem via t.ex. olika diskussionsforum. Då man söker på webben via Google.com med ett sökord, får man ca. tio träffar varav många av dem är otillförlitliga, beroende förstås på sökordet man använder. Det skulle vara bra om det skulle finnas ett system som organiserar sidorna enligt tillförlitligheten, men tyvärr finns det ingen sådan och en evidensbaserad sida kan hittas t.ex. på fjärde eller femte sida i Google.com. Därför har varje person som söker informationen på webben ett stort eget ansvar att kunna bedöma om informationen är tillförlitlig.

9.3 Examensarbetet och den teoretiska referensramen

Vi funderade länge på vår teoretiska referensram och läste om olika vårdteoretiker. Relativt snabbt märkte vi att Orem's egenvårdsteori och hennes tankar om att människan har en skyldighet att hjälpa sig själv i sin egen vård passade perfekt som den teoretiska referensramen i detta arbete. Varje människa har en skyldighet om hurudan information denne söker på webben och när denne skall kontakta vårdpersonalen vid eventuella problem. Precis som Orem betonar i sin teori är vår roll som vårdpersonal att uppmuntra och hjälpa människan till att denne kan självständigt hjälpa sig själv.

Då människor söker information på webben, där det finns mycket onödig information som vi med denna undersökning kunnat bevisa, borde det vara viktigt att människorna skulle få handledning av kunnig vårdpersonal om vilka sidor som är pålitliga och evidensbaserade. Vi vet inte hur mycket vårdpersonalen har kännedom om de webbsidor som finns lättast tillgängliga på Google.com. I fall kunskapen inte är tillräcklig för att

kunna handleda människor i användningen av webben och deras sökande, kan det uppstå eventuella problem. Om vårdpersonalen saknar kunskap om vilka sidor som är pålitliga och inte känner till vad som finns på webben angående ämnet, har vårdpersonalen för lite kännedom om ämnet på webben. Detta borde åtgärdas snarast möjligast eftersom sökningen på webben ökar ständigt (Tilastokeskus 2015). För att människan skall få en bra självständig vård och kunna hjälpa sig själv vid eventuella problem, har vårdpersonalen en viktig roll i att handleda denne.

10 KRITISK GRANSKNING

I vår kritiska granskning granskade vi vårt examensarbete kritiskt och reflekterade över eventuella problem i examensarbetets gång. Vi har kritiskt granskat vårt examensarbete enligt en kvalitetsbedömningsmodell, alltså en checklista för systematisk litteraturstudie. Där togs syftet upp och resultaten i forskningen (Forsberg & Wengström 2003, s. 118, 182-184). Våra kriterier då vi granskat vårt arbete kritiskt var att vi kontrollerade pålitligheten, överrensstämelsen och noggrannheten i denna kvalitativa studie. (Forsberg & Wengström 2003, s. 145)

Vid kvalitativ ansats vill man beskriva, förklara eller skapa förståelse för situationen (Forsberg & Wengström 2003, s. 135-136). I denna undersökning gick vi in på en djupare nivå i hurudana webbsidor som det finns på webben och bedömde en liten del av dem. Vi fick en djupare förståelse i hur mycket dåliga webbsidor det finns tillgängliga på webben. Vi tog även ställning till om vi lyckades med vår undersökning och om vi kunde besvara våra frågeställningsfrågor.

I vår inledning tog vi upp statistik om amning. Vi tyckte det var intressant att se hur amningen i Finland har utvecklats i en positiv riktning under de senaste åren.

Det skulle ha varit intressant att träffa och diskutera med någon ansvarig person för projektet Hälsobyn (Terveyskylä). Tyvärr hade vi inte möjlighet till detta, utan fick nöja oss med den information som vi hittade på webben.

Då vi forskade i vad som fanns kring vårt ämne amning märkte vi snabbt att flera av de artiklar eller böcker som vi hittade innehöll UNICEF och WHO:s rekommendationer angående amning. THL:s rapporter är uppbyggda enligt dessa, och där får man råd och information hur man skall lyckas att handleda någon i amningssituationer, och övrig information angående amning. Då vi gjorde vår tidigare forskning kring ämnet, hade vi vissa svårigheter att lyckas öppna artiklar i fulltext. Trots vissa svårigheter lyckades vi få upp artiklarna via annan portal. Vi fick inte upp vissa artiklar med t.ex. Cinahl (EBSCO) men med PubMed lyckades vi få upp dem. Eftersom vi hade lättare att analysera artiklarna i pappersform, printade vi ut artiklarna i dubletter så vi båda hade våra egna artiklar. Vi fick en väsentlig översikt om det viktigaste angående amning. Eftersom vi använde oss av att söka information via böcker, vetenskapliga tidningar och databaser gav det oss en bred överblick över ämnet vilket vi ville få, eftersom vi ville ta reda på hurudan information det finns. Tack vare detta kunde vi snabbt konstatera att flesta av artiklarna och böckerna, hänvisade eller baserade sig på THL:s rapporter från åren 2009 och 2012.

Vi blev förvånade att i detta examensarbete fanns det samma information i artiklarna som det fanns på något sätt i THL:s rapporter. För att få tillräcklig och bra information om amning, skulle det ha räckt att läsa dessa rapporter. Därför utgjorde rapporterna en viktig grundsten i vårt examensarbete då vi undersökte webbsidorna och skulle bedöma sidornas tillförlitlighet.

Målet med vårt examensarbete var att ta reda på hurudan information angående amning det finns på webben, och om informationen är tillförlitlig och av bra kvalitet. Eftersom vi använde oss av riktlinjer som beskriver hurudan en trovärdig webbsida skall vara (enligt Health on the net foundation 2013), blev vårt arbete trovärdigt och uppnådde en hög standard. Vi analyserade artiklarna först enskilt, sedan tillsammans och till sist jämförde vi resultatet vilket ökade trovärdigheten för vårt examensarbete ännu mera. Detta ledde till att vårt examensarbete blev reliabelt och uppnådde en hög validitet.

I vår undersökning fick vi fram hurudan information det fanns på webben angående amning, samt om den informationen var tillförlitlig och av god kvalitet. Vi lyckades svara på våra frågor och var överraskade över resultatet. Snabbt konstaterade vi att en stor del

av informationen på webben var av mycket dålig kvalitet, och att endast en del webbsidor uppnår kraven för att vara tillförlitliga webbsidor.

Orems teori om egenvård var för oss helt obekant, men då vi undersökte och läste om olika vårdteoretiker fattade vi tycket för Orems teori. Vi konstaterade att hennes teori går ypperligt att vinkla till detta examensarbete.

Som vår andra teoretiska referensram hade vi tänkt använda oss av WHO:s ”tio steg till lyckad amning”. Då vi började undersöka webbsidorna som sökorderna gav oss, märkte vi snabbt att WHO:s ”tio steg till lyckad amning” inte gav oss ett tillräckligt brett perspektiv på hur man borde gå till väga för att uppnå en lyckad amning. Flera av webbsidorna som vi undersökte och som var av god kvalitet, hänvisade till THL:s rapporter från åren 2009 och 2012. I bakgrundsforskningen bekantade vi oss med dessa rapporter, och hade då konstaterat att de innehöll den viktigaste informationen angående amning. THL:s rapporter innehåller och baserar sig också på WHO:s ”tio steg till lyckad amning”, men den beskriver mer utförligt hur man kan uppnå en lyckad amning. Vi beslöt oss för att byta vår referensram från WHO:s ”tio steg till lyckad amning” till THL:s rapporter från åren 2009 och 2012. Vi tyckte att den passade mycket bättre in på detta examensarbete.

Det flesta tillförlitliga webbsidorna hänvisade ofta till THL:s rapporter från åren 2009 och 2012. THL:s rapporter blev därför som en grundsten och rapporterna stötte oss genom hela vårt arbete. Rapporterna innehöll de nyaste och viktigaste informationen angående amning. Informationen i THL:s rapporter hjälpte oss att veta vad som var den viktigaste informationen. Därför anser vi att vår andra teoretiska referensram passade mycket bra in i vårt examensarbete.

Under arbetets gång har vi reflekterat över de etiska aspekterna och vikten av dem. Vi har varit grundliga, ärliga och noggrant beskrivit arbetets olika faser. Inget fusk har förekommit, vi har redovisat för alla artiklar vi använt oss av, även de artiklar som varit av dålig kvalitet (Forsberg & Wengström 2003, s. 73-74). Dessutom har vi ärligt tagit upp utmaningar i detta examensarbete, bl.a. teoretiska referensramen, skapandet av diagrammen samt metodbytet.

Vi hade tänkt använda oss av ett induktivt innehållsanalyssätt i detta examensarbete. På slutrakan visade det sig att vi ändå hade gjort en kvalitativ kvalitetsgranskning vilket gjorde att vi blev tvungna att byta vår metod. Det nya analyssättet passade bra in i detta examensarbete eftersom vi då använde oss av en metod var vi granskade kvaliteten på våra träffar. Ett annat alternativ i denna undersökning kunde ha varit ett kvantitativ tillvägagångs sätt. Då skulle man t.ex. ha kunnat göra en observation av en liten grupp människor och undersöka deras användning av webben vid sökning om amningsinformation. De sätt som vi valde kändes för oss mest naturligt, men som en framtida forskning skulle en observation om ämnet kunna vara mycket intressant. Tack vare vårt fina samarbete, lyckades vi tillsammans motivera varandra att få klart detta examensarbete.

En utmaning med sökningen på Google är att resultaten ständigt förändras och att sökorden som är mest populära ändras också ständigt. De webbsidor som vi fick fram 3.10.2016 stämde inte mera överens då vi sökte på nytt 14.11.2016 (Google Trends b). Vi gjorde ytterligare en ny kontroll sökning 15.12.2016, och vi kunde dra den slutsatsen att de mest populära sökorden och resultaten hade ändrat igen.

Resultaten är ärligt presenterade och även icke evidensbaserade träffarna är medtagna och genomgångna i resultatet. Eftersom vi gick igenom träffarna först skilt och sedan tillsammans, fick vårt resultat högre kvalitet och validitet. I detta examensarbete har vi även diskuterat arbetets olika skeden och tagit ärligt upp saker som vi lyckades bra med och de saker som vi hade vissa utmaningar med.

11 SLUTORD

Med denna undersökning har vi kunnat konstatera att mycket av information på webben är av dålig kvalitet. Därför har varje person som söker informationen på webben ett stort eget ansvar att kunna bedöma om informationen som hittas är tillförlitlig. Det kommer därför att bli av stor vikt i våra kommande yrken att kunna handleda personer i deras sökning om information på webben.

Det skulle därför enligt oss vara oerhört viktigt att vårdpersonalen skulle bli mera medvetna om webbens opålitliga sidor som den sökande personen lätt använder sig av, d.v.s. många av de första träffarna på google.com är av dålig kvalitet. Det skulle också vara viktigt ifall vårdpersonalen skulle kunna handleda personen i dennes sökning för att kunna hitta de pålitliga sidorna. Till detta skulle det vara bra med skolning för vårdpersonalen, men eftersom det sparas överallt och det är brist på resurser, är risken stor att det anses att en sådan här skolning inte skulle vara tillräckligt nödvändig.

Vi anser att studiens reliabilitet och tillförlitlighet, är hög. Om någon annan skulle göra samma studie med samma analyssätt och metod, tror vi att man skulle komma fram till samma resultat.

KÄLLOR

Das, Jai K; Salam, Rehana A; Imdad, Aamer & Bhutta, Zulfiqar A. 2016. *Infant and Young Child Growth*. Tillgänglig: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK361899/ Hämtad: 16.10.2016

Deufel, Maila & Montonen, Elisabet. 2010. *Onnistunut imetys*. Helsinki, Duodecim, s.550

Dornan, Barbara A & Oermann, Marilyn H. 2006. *Evaluation of breastfeeding*. Volume 31 / number 1. s. 18-23

eBizMBA, 2017, *Top 15 Most Popular Search Engines | January 2017*, Publicerad: 1.1.2017. Hämtad: 13.1.2017. Tillgänglig: <http://www.ebizmba.com/articles/search-engines>

eHälsomyndigheten. *Vad är e-Hälsa?* Uppdaterad 16.5.2016. Tillgänglig: <https://www.ehalsomyndigheten.se/om-oss/vad-ar-e-halsa/>. Hämtad 19.2.2017

Eriksson, Katie. 1990. *Hälsans ide'*. 2 uppl. Göteborg: Almqvist & Wiksell, s. 146

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2003. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och kultur, s. 208

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2008. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur & Kultur, s. 215

Forskningsetiska delegationen. © Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014. Tillgänglig: <http://www.tenk.fi/sv/anvisningar-och-publikationer> Hämtad: 11.11.2016

Etiska principer för humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning och förslag om ordnande av etikprövning. Tillgänglig: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/etiskaprinciper.pdf> Hämtad 11.11.2016

Google Trends, a. *Imetys* (hakutermin). Tillgänglig: <https://www.google.fi/trends/explore?date=2006-01-01%202016-10-03&geo=FI&q=imetys> Hämtad 3.10.2016

Google Trends, b. *Imetys* (hakutermin) Tillgänglig: <https://www.google.fi/trends/explore?date=all&geo=FI&q=imetys> Hämtad 14.11.2016

Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Nyberg, Heidi; Pelkonen, Marjaana; Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa; Uusitalo, Liisa & Virtanen, Suvi. THL, 2012. *Imeväisikäisten ruokinta Suomessa*

vuonna 2010. 8/2012. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%208.pdf>. Hämtad: 28.10.2016

Health on the net foundation. 2013. *When the quality of health information matters: Health on the Net is the Quality Standard for Information You can Trust*. Tillgänglig: <http://www.hon.ch/Global/pdf/TrustworthyOct2006.pdf>. Hämtad 19.12.2016

Health on the net foundation, 13.6.2013. HONcode, *Principer, trustworthy health sites*. Tillgänglig: <http://www.hon.ch/HONcode/Webmasters/Swedish/> Hämtad: 5.3.2017

Kirkevold, Marit. 1994. *Omvårdnadsteorier – analys och utvärdering*. Lund: Studentlitteratur. s. 210

Koivisto, Katja; Ristiniemi, Meri & Stenfors, Paula. 2015. Kätilölehti – tidskrift för barnmorskor. *Imetysohjaus äitien kokemana*. 3/2015.

von Koskull, Malin. 2015. *Reflektivt amningsstöd stärker föräldraskapet*. Kätilölehti – tidskrift för barnmorskor. 7/2015.

Moore, Elizabeth R; Anderson, Gene C; Bergman, Nils & Dowswell, Therese. 2012. *Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants*. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3979156/> Hämtad: 16.10.2016

Oxit, e-Handelsbyrån. *Internets historia och utveckling*. Tillgänglig: <http://www.oxit.se/internets-historia-och-utveckling/> . Hämtad: 19.2.2017

Pohjola, Aleksii; Alaja, Riitta & Seppä, Kaija. 2007. *Alkoholi ja imetys*. Suomen lääkärilehti, 36/2007, Duodecim. Tillgänglig: http://www.terveysportti.fi/ezproxy.arcada.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00635&p_haku=imetys . Hämtad: 16.10.2016

Räihä, Päivi; Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen Katri. 2015. Kätilölehti – tidskrift för barnmorskor. *Äitien arviointeja imetysongelmista ja ohjauksesta imetyspoliklinikalla "Löysin oman tapani ruokkia vauvaani"*. 7/2015.

Syrjä, Anita; Paananen, Ulla & Sandelin, Pirkko. 2014. Kätilölehti – tidskrift för barnmorskor. *Imetyksen haasteet ja varhainen päättyminen*. 7/2014.

Terveyskylä a. *Mikä on Terveyskylä.fi?* 2016. Tillgänglig: <https://www.terveyskyla.fi/tieto-palvelusta/mik%C3%A4-on-terveyskyl%C3%A4-fi#> Hämtad 26.10.2016

Terveyskylä b. *Yhteistyössä mukana*. 2016. Tillgänglig: <https://www.terveyskyla.fi/tieto-palvelusta/yhteisty%C3%B6ss%C3%A4-mukana>. Hämtad 26.10.2016

Terveyskylä c. *Vauvamyönteisysohjelma*. 2016. Tillgänglig: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/vauvamy%C3%B6nteisysohjelma>. Hämtad 28.10.2016

Terveystalo, 18.3.2015, *Tuore selvitys osoittaa: suomalaiset googlaavat ahkerasti terveystietoa verkosta*. Tillgänglig: <https://www.terveystalo.com/fi/Ajankohtaista/Uutiset/Tuore-selvitys-osoittaa-Suomalaiset-googlaavat-ahkerasti-terveystietoa-verkosta/> Hämtad: 2.3.2017

Thorsen, Håkan. 1992. *Omvårdnadsmodeller – Människosyn – Etik*. Uppsala: Almqvist & Wiksell. s. 249

THL Raportti, 2009, *Imetyksen edistäminen Suomessa, toimintaohjelma 2009-2012*, 32/2009, Helsinki, s.137

Tilastokekus a. 2015 *Internetin käytön muutoksia*. Tillgänglig: http://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_kat_001_fi.html. Hämtad 26.10.2016

Tilastokeskus b. 2015. *Internetin käyttö tavaroita ja palveluita, sairauksia, ravitsemusta ja terveyttä koskevan tiedon etsintään sekä matkailupalveluiden selailuun 3 kk aikana iän, toiminnan, koulutusast., asuinpaikan kaupunkimais. ja sukupuolen mukaan 2015, %-osuus väestöstä*. Tillgänglig: http://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2015/13/sutivi_2015_13_2016-12-14_tau_012_fi.html. Hämtad: 09.01.2017

Uusitalo, Liisa; Nyberg, Heidi; Pelkonen, Marjaana; Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa; Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Virtanen Suvi. 2012. THL Raportti. *Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010*. 8/2012. Helsinki. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%208.pdf>. Hämtad: 28.10.2016

WHO/UNICEF. *Ten Steps to Successful Breastfeeding*. Tillgänglig: <http://www.unicef.org/newsline/tenstps.htm>. Hämtad: 28.10.2016

WHO. 2016. *Infant and young child feeding*. Tillgänglig: <http://www.who.int/media-centre/factsheets/fs342/en/>. Hämtad: 28.10.2016

Wikgren, Jaana. 2015. *Stressi ja imetys – hankala pari*. *Kättilölehti* – tidskrift för barnmorskor.

Yin, Robert K. 2013. *Kvalitativ forskning från start till mål*. Studentlitteratur, s. 32

BILAGOR

Bilaga 1. Tabell över amningsartiklarna

Artikel och författare	Typ	Avsikt / syfte	Resultat	Egna noteringar
Suomen lääkäri-lehti 2007 Alkoholi ja ime-tys Alaja, Riitta Pohjola, Aleks Seppä, Kaija	Artikel	Undersökning om alkoholens inverkan på amningen	Alkoholen påverkar amningen	Intressant artikel, kom fram att alkoholen påverkar amningen mera än vi trott.
Europe PMC Funders Group 2014 Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants Andersson, Gene C. Bergman, Nils Dowswell, Therese Moore, Elisabeth R.	Webben/PubMed	Vikten av den första hudkontakten för baby och modern	Oerhört viktigt med den första hudkontakten samt även i fortsättningen	Hudkontakten är viktig, även om modern inte ammar
Evaluation of breastfeeding Dornan, Barbara A. Oermann, Marylin H.	Artikel	Utvärdera kvaliteten på webbsidor om amning för patientens eget bruk	Av 30 webbsidor konstaterades 3 vara av dålig kvalitet	Intressant artikel med tanke på vårt eget ex.arb. eftersom undersökn.riktade till samma område

<p>THL 2009</p> <p>Imetyksen edistäminen Suomessa Verksamhetsplan 2009-2012</p>	Rapport	Främjande av amning i Finland	Sammanställer på ett bra sätt allt vad man behöver veta om amning	Mycket bra och informationsrik rapport. Bra skrivet och lättläst.
<p>Kättilölehti 7/2014</p> <p>Imetyksen haasteet ja varhainen päättyminen</p> <p>Paananen, Ulla Sandelin, Pirkko Syrjä, Anita</p>	Artikel	Ex.arb. Tagit reda på svårigheterna i amningen samt tidig avslutande	Mödrarna har motivation att amma men saknar kunskapen hur man uppnår en lyckad amning	Personlig handledning samt bra webbsidor är viktiga. Försöka undvika vissa samtalsforum
<p>Kättilölehti 3/2015</p> <p>Imetysohjaus äitien kokema</p> <p>Koivisto, Katja Ristiniemi, Meri Stenfors, Paula</p>	Artikel	Ex.arb. Hur mödrarna upplevde amningshandledningen på barnsängsavdelningen	Största delen var nöjda med handledningen de fick	Vikten av den personliga handledningen steg igen fram
<p>THL 2012</p> <p>Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010</p> <p>Hakulinen-Viitanen, Tuovi Nyberg, Heidi Pelkonen, Marjaana Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa Uusitalo, Liisa Virtanen, Suvi</p>	Webben	Ta reda på hur amningen har utvecklats i Finland	Sammanställer på ett bra sätt hur amningen har utvecklats i Finland	Fin och fräsch, bra info samt statistik om amningsutvecklingen i Finland. Svår att få tag på!!

<p>NCBI Bookshelf 2016</p> <p>Infant and young child growth</p> <p>Bhutta, Zulfiqar Das, Jai K Imdad, Aamer Salam, Rehana</p>	<p>Web- ben/PubMed</p>	<p>Positiva effekter av amningen i barnets tillväxt</p>	<p>Amningens positiva ef- fekter, t.ex. skydd mot in- fektioner...</p>	<p>Svår och tungläst ar- tikel. Kom fram am- ningens po- sitiva effek- ter</p>
<p>Kättilölehti 7/2015</p> <p>Löysin oman ta- pani ruokkia vau- vani</p> <p>Kankkunen, Päivi Vehviläinen-Jul- kunen, Katri Räihä, Päivi</p>	<p>Artikel</p>	<p>Pro-Gradu (YO) Mödrarnas utvärde- ring av amningspro- blem och deras upp- levelser av handled- ningen på amnings- polikliniken</p>	<p>Mödrarna upplevde osäkerhet ang. am- ningen. Där- för är hand- ledningen ex- tremt viktig.</p>	<p>Den per- sonliga handled- ningen är viktig.</p>
<p>Duodecim 2010</p> <p>Onnistunut ime- tys</p> <p>Deufel, Maila Montonen, Elisa- bet</p>	<p>Bok</p>	<p>Hur man kan uppnå en lyckad amning</p>	<p>Boken inne- höll all rele- vant inform- ation om am- ning</p>	<p>Mycket omfattande och bra in- formation</p>
<p>Kättilölehti 7/2015 Reflektivt am- ningsstöd stärker föräldraskapet</p> <p>Von Koskull, Ma- lin</p>	<p>Artikel</p>	<p>En undersökning om varför det reflektiva amningsstödet är så viktigt i föräldra- skapet</p>	<p>Det reflektiva amningsstö- det har upp- levts att det gett föräld- rarna trygg- het och stöd i amningen</p>	<p>Viktigt att ta i beak- tande på vilket sätt humör, tankar och känslor på- verkar am- ningen</p>
<p>Kättilölehti 7/2015</p> <p>Stressi ja imetys - hankala pari</p> <p>Wikgren, Jaana</p>	<p>Artikel</p>	<p>Projekt (2013-2016) stöda familjen till am- ning utan stress</p>	<p>Lära familjer varifrån de kan söka stöd om amningen samt hur de lär sig han- tera stress</p>	<p>Intressant att veta på vilket sätt stressen påverkar amningen</p>

Terveyskylä / Naistalo 10/2016	Webben	Allt man behöver veta om amning på ett och samma ställe	Bra, all viktig information hittas på webbsidan	Lite svår att hitta, man måste känna till sidan.
--	--------	---	--	--

10 askelta onnistuneeseen imetykseen

1. Naistentautien ja synnytysten tulosityksikköön on laadittu imetyksen edistämisen toimintaohjelma, joka tarkastetaan ja päivitetään säännöllisesti. Henkilökunta on sitoutunut ohjelmaan.



3. Lasta odottavat saavat tietoa imetyksen eduista ja sen onnistumisesta.



2. Henkilökunnalle järjestetään toimintaohjelman toteuttamisen mahdollistava peruskoulutus sekä säännöllistä täydennyskoulutusta.



4. Vastasyntynyt nostetaan äidille ihokontaktiin välittömästi lapsen synnyttyä. Äitiä autetaan ensi-imetyksessä.

5. Kaikki äidit saavat imetysohjausta. Äitiä ohjataan käynnistämään ja ylläpitämään maidoneritys lypsäen, jos hän joutuu olemaan erossa lapsestaan.



6. Terve, täysiaikainen ja normaalipainoinen lapsi ei tarvitse lisämaitoa eikä muuta lisänestettä. Lisäruokaa annetaan lääketieteellisistä syistä.

7. Äitejä ja perheitä kannustetaan pitämään vauva ympärivuorokautisessa vierihoidossa.



8. Äitejä ja perheitä ohjataan imettämään vauvan viestien mukaan.

9. Tuttia tai tuttipulloa ei suositella käytettäväksi ennen kuin imetys sujuu ja vauvan paino on nousussa.



10. Äitejä ja perheitä ohjataan ottamaan yhteyttä neuvolaan ennen sairaalasta kotiutumista. Perheille annetaan tietoa imetyksen vertaistuesta.

Bilaga 3. HONcode:s kriterier för pålitliga källor

(Dessa kriterier är direkt tagna från <http://www.hon.ch/HONcode/Webmasters/Swedish>)

1. All medicinsk/hälsoinformation erbjuden och presenterad på denna sida är given av personer med kvalificerad medicinsk utbildning, ifall ej ett klart utlåtande är givet att informationen härleder sig från en individ/organisation utan kvalificerad medicinsk/vårdutbildning.
2. Informationen på denna server är till för att stödja, ej ersätta, relationen mellan patient/klient och hans/hennes vårdande läkare.
3. På Web-servern bibehålles de individuella patienternas och klienternas uppgifter och identitet konfidentiellt. Ägaren av Web-servern är underställd de krav, som lagen om intimitetsskyddet för medicinsk/hälsoinformation ställer i de länder där Web-servern eller dess speglare är lokaliserad.
4. De referencer till datakällan, som informationen på Web-sidan baserar sig på, presenteras i mån av möjlighet, och även specifika HTML-linkar till datan utgives. Datumet för den senaste modifikationen av data kommer att visas klart (t.ex. i nedre delen av sidan).
5. Alla påståenden, som är relaterade till nyttan/egenskapen av en specifik behandling, kommersiell produkt eller service, baserar sig på opartiska fakta såsom står beskrivet i princip 4.
6. Web-sidans designer strävar till att erbjuda informationen på klaraste möjliga sätt och erbjuder kontaktadresser åt klienten med ytterligare information och stödkällor. Web-mastern anger sin e-post adress genomgående på alla Web-sidor.
7. Eventuellt stöd för Web-servern kommer att presenteras tydligt, såsom t.ex kommersiella och icke-kommersiella organisationer, vilka erbjudit penningstöd, service eller material för sidan.
8. Ifall reklam utgör källan för penningstödet, kommer det tydligt att presenteras och ägaren beskriver kort dessa reklam principer på Web-sidan. Allt reklam- och kommersiellt material kommer att visas åt klienten på ett sätt och med ett innehåll som kan tydligt särskiljas från det ursprungliga materialet, skapat av den som underhåller servern.

(HONcode: Kriterier för pålitliga källor)

https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetys-ja-alkoholi	X	X	X	X	X	X	X	X
http://www.meidanperhe.fi/keskus-telu/678033/ketju/alkoholi_ja_imetys								
http://www.hs.fi/elama/a1442287886068								
http://www.vauva.fi/keskus-telu/367230/ketju/imetys_ja_alkoholi_puhuttaa								
http://www.vauva.fi/keskus-telu/264610/ketju/nonni_tarkistin_naistenklinikalta_tuon_imetys_ja_a								
http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/12/04/imettajat-imetys-ja-alkoholi	X	X		X	X			
http://www.weleda.fi/old/start/weleda-baby/vastasyntynyt/imetys/imetys-ja-alkoholi/		X						
https://www.pshp.fi/imetys/prime103/prime104.aspx	X	X	X	X	X	X	X	X
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00402	X	X	X	X	X	X	X	X
Imetys ja ruokavalio								
http://www.terve.fi/imetys/39521-imettavan-aidin-ravitsemus	X	X		X	X			
http://www.vau.fi/Meilla-on-lapsi/imetys-ja-ravinto/Ravitsemusvinkkejaimettaville/		X		X				
http://www.neuvo-kasperhe.fi/imett%C3%A4van-aidin-ruokavalio		X	X				X	X
http://www.pshp.fi/fi-FI/Raskaus_ja_synnytys/Imetys/Imettavan_aidin_ruokavalio	X	X	X	X	X	X	X	X
http://www.vauva.fi/blogit/parsakaaliprinsessa/imetysajan_ruokavalio_osa_1								

http://www.vauva.fi/keskus-telu/991851/ketju/valtettavia ruokia aidilla imetysaikana								
http://www.valio.fi/ammattilaiset/ravitse-mus ja terveys/imetysajan-ruokavalio/		X				X	X	X
https://www.ppshep.fi/ime-tys/prime103/prime101.aspx	X	X	X	X	X	X	X	X
http://www.mammadieetti.net/ohjeet/ime-tys.htm		X						
http://www.vauva.info/foorumi/topic/4468-mitae-ruokia-imettaevaen-acidin-tulisi-vaelttaeakokemuksia/								
Imetys ja burana								
http://www.vauva.fi/keskus-telu/319319/ketju/burana ja imetys								
http://www.apteekkituotteet.fi/Burana-400mg	X		X	X	X	X	X	X
http://www.laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=1817&d=3096760&i=ORION+PHARMA_BURANA%2C+BURANA+SLOW_BURANA+tabletti%2C+kalvop%C3%A4%C3%A4llysteinen+400+mg%2C+600+mg%2C+800+mg	X	X	X	X	X	X	X	X
http://www.meidanperhe.fi/keskus-telu/305533/ketju/ voikohan burana ottaa vaikka imettaa ei meinaa ta								
http://www.itsehoitoapteekki.fi/globalas-sets/burana/index.html	X	X	X		X	X	X	X
https://www.yliopistonapteekki.fi/burana-tabletti-600mg.html	X	X	X		X	X	X	X
http://kaksplus.fi/threads/imetys-ja-burana.765285/								

http://www.vauva.info/foorumi/topic/1104-laeaekkeet-ja-imetys/								
http://babyidea.fi/imetys/ipalsta/sattuu.html		X						
http://www.itsehoitoapteekki.fi/globalas-sets/burana/index.html?gclid=CMjki9Hvp9ACFcL3cgodEDECvQ	X	X	X		X	X	X	X
Imetys sattuu								
http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tieto/imetystietoa/kun-imetys-tekee-kipeaa	X	X	X	X	X	X	X	X
http://www.vau.fi/Meilla-on-lapsi/imetys-ja-ravinto/Mita-tehda-kun-imetys-sattuu/	X	X		X	X			
http://www.meidanperhe.fi/keskus-telu/792146/ketju/kauanko_imetys_sattuu								
http://www.babyidea.fi/palstat/read.php?27,250609								
http://babyidea.fi/imetys/ipalsta/sattuu.html		X						
https://www.perheikka.fi/keskustelut/keskus-telupalstat/lapsi-perhe-essa/alue:99/ketju:427/kirjoitus:12271/							X	X
http://kaksplus.fi/threads/imetys-s-a-t-t-u-u.2006634/								
http://www.vauva.fi/keskus-telu/5588/ketju/imetys_sattuu_aina_vaan								
http://www.vauva.fi/keskus-telu/1428871/ketju/imetys_sattuu								
http://keskustelu.anna.fi/threads/sammas-rinnoissa-imetys-sattuu.1778803/								

Bilaga 5. Amning (imetys)

Webbsidorna granskades enligt Health on the net foundation:s kriterier. (se bilaga 3.)

Sökord och antal träffar	Webbsidans adress	Artikel / forum?	Tillförlitligheten	Kvaliteten
Amning (imetys)	www.imetys.fi	Artikel	Ja	God
	www.imetys.fi	Artikel	Ja	God
979000 träffar	www.vau.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.terveyskirjasto.fi	Artikel	Ja	God
	www.terveyskirjasto.fi	Artikel	Ja	God
	www.wikipedia.fi	Artikel	Ja / Nej	God / dålig
	www.bebesinfo.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.terve.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.pampers.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.thl.fi	Artikel	Ja	God
Totala antalet webbsidor av bra kvalitet och tillförlitliga	Ja: 5 Ja / Nej: 1 Nej: 4			

Webbsidorna som granskades:

<https://imetys.fi/>

<https://imetys.fi/odottajan-opas/ensimmaiseta-paivat/>

<http://www.vau.fi/Meilla-on-lapsi/imetys-ja-ravinto/Homma-haltuun-Nain-onnistus-imetyksessa/>

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01020

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00402

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Imetys>

http://www.bebesinfo.fi/sivu.php?artikkeli_id=247

<http://www.terve.fi/imetys>

<http://www.pampers.fi/hae?q=rintaruokinta&gclid=CJ7Fjbi5utECFYbUcgodjygMtA>

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/imetys>

Bilaga 6. Alkohol och amning (alkoholi ja imetys)

Webbsidorna granskades enligt Health on the net foundation:s kriterier. (se bilaga 3.)

Sökord och antal träffar	Webbsidans adress	Artikel / forum?	Tillförlitligheten	Kvaliteten
Alkohol och amning	www.imetys.fi	Artikel	Ja	God
(alkoholi ja imetys)	www.thl.fi	Artikel	Ja	God
	www.meidanperhe.fi	Diskussions forum	Nej	Dålig
60800 träffar	www.hs.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.vauva.fi	Diskussions forum	Nej	Dålig
	www.vauva.fi	Diskussions forum	Nej	Dålig
	www.yle.fi	Artikel	Ja / Nej	God / dålig
	www.weleda.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.ppsHP.fi	Artikel	Ja	God
	www.terveyskirjasto.fi	Artikel	Ja	God
Totala antalet webbsidor av bra kvalitet och som är tillförlitliga	Ja: 4 Ja / Nej: 1 Nej: 5			

Webbsidorna som granskades:

<http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/imetystukilista/imettavan-aidin-elamaa/470-tupakka-viina-ja-villit-mammat>

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/imetys/imetys-ja-alkoholi>

http://www.meidanperhe.fi/keskustelu/678033/ketju/_alkoholi_ja_imetys_

<http://www.hs.fi/elama/a1442287886068>

http://www.vauva.fi/keskustelu/367230/ketju/imetys_ja_alkoholi_puhuttaa

http://www.vauva.fi/keskustelu/264610/ketju/nonni_tarkistin_naistenklinikaalta_tuon_imetys_ja_a

<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/12/04/imettajat-imetys-ja-alkoholi>

<http://www.weleda.fi/old/start/weleda-baby/vastasyntynyt/imetys/imetys-ja-alkoholi/>

<https://www.ppsHP.fi/imetys/prime103/prime104.aspx>

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00402

Bilaga 7. Amning och diet (imetys ja ruokavalio)

Webbsidorna granskades enligt Health on the net foundation:s kriterier. (se bilaga 3.)

Sökord och antal träffar	Webbsidans adress	Artikel / forum?	Tillförlitligheten	Kvaliteten
Amning och diet	www.terve.fi	Artikel	Ja / Nej	God / dålig
(imetys ja ruokavalio)	www.vau.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.neuvokasperhe.fi	Artikel	Ja / Nej	God / dålig
86800 träffar	www.pshp.fi	Artikel	Ja	God
	www.vauva.fi	Blogg	Nej	Dålig
	www.vauva.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
	www.valio.fi	Artikel	Ja / Nej	God / dålig
	www.pshp.fi	Artikel	Ja	God
	www.mammadietti.net	Blogg	Nej	Dålig
	www.vauva.info	Diskussionsforum	Nej	Dålig
Totala antalet webbsidor av bra kvalitet och som är tillförlitliga	Ja: 2 Ja / Nej: 3 Nej: 5			

Webbsidorna som granskades:

<http://www.terve.fi/imetys/39521-imettavan-aidin-ravitsemus>

<http://www.vau.fi/Meilla-on-lapsi/imetys-ja-ravinto/Ravitsemusvinkkejaja-imettaville/>

<http://www.neuvokasperhe.fi/imett%C3%A4van-aidin-ruokavalio>

http://www.pshp.fi/fi-FI/Raskaus_ ja_synnytys/Imetys/Imettavan_aidin_ruokavalio

http://www.vauva.fi/blogit/parsakaaliprinsessa/imetysajan_ruokavalio_osa_1

http://www.vauva.fi/keskustelu/991851/ketju/valtettavia_ruokia_aidilla_imetysaikana

http://www.valio.fi/ammattilaiset/ravitsemus_ ja_ terveys/imetysajan-ruokavalio/

<https://www.pshp.fi/imetys/prime103/prime101.aspx>

<http://www.mammadietti.net/ohjeet/imetys.htm>

<http://www.vauva.info/foorumi/topic/4468-mitae-ruokia-imettaevaen-aidin-tulisi-vaelttaeakokemuksia/>

Bilaga 8. Amning och Burana (imetys ja Burana)

Webbsidorna granskades enligt Health on the net foundation:s kriterier. (se bilaga 3.)

Sökord och antal träffar	Webbsidans adress	Artikel / forum?	Tillförlitligheten	Kvaliteten
Amning och Burana	www.vauva.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
(imetys ja Burana)	www.apteekkituotteet.fi	Webbutik	Ja	God
	www.laakeinfo.fi	Artikel	Ja	God
9420 träffar	www.meidanperhe.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
	www.itsehoitoapteekki.fi	Artikel	Ja	God
	www.yliopistonapteekki.fi	Webbutik	Ja	God
	www.kaksplus.fi	Disk.forum	Nej	Dålig
	www.vauva.info	Diskforum	Nej	Dålig
	www.babyidea.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.itsehoitoapteekki.fi	Artikel	Ja	God
Totala antalet webbsidor av bra kvalitet och som är tillförlitliga	Ja: 5 Nej: 5			

Webbsidorna som granskades:

http://www.vauva.fi/keskustelu/319319/ketju/burana_ja_imetys

<http://www.apteekkituotteet.fi/Burana-400mg>

http://www.laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=1817&d=3096760&i=ORION+PHARMA_BURANA%2C+BURANA+SLOW_BURANA+tabletti%2C+kalvop%C3%A4%C3%A4llysteynen+400+mg%2C+600+mg%2C+800+mg

http://www.meidanperhe.fi/keskustelu/305533/ketju/voikohan_burana_ottaa_vaikka_imettaa_ei_meinaa_t

<http://www.itsehoitoapteekki.fi/globalassets/burana/index.html>

<https://www.yliopistonapteekki.fi/burana-tabletti-600mg.html>

<http://kaksplus.fi/threads/imetys-ja-burana.765285/>

<http://www.vauva.info/foorumi/topic/1104-laeaekkeet-ja-imetys/>

<http://babyidea.fi/imetys/ipalsta/sattuu.html>

<http://www.itsehoitoapteekki.fi/globalassets/burana/index.html?gclid=CMjki9Hvp9ACFcl3cgodeDECvQ>

Bilaga 9. Smärta vid amning (imetys sattuu)

Webbsidorna granskades enligt Health on the net foundation:s kriterier. (se bilaga 3.)

Sökord och antal träffar	Webbsidans adress	Artikel / forum?	Tillförlitligheten	Kvaliteten
Smärta vid amning	www.imetys.fi	Artikel	Ja	God
(imetys sattuu)	www.vau.fi	Artikel	Ja / Nej	God / dålig
	www.meidanperhe.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
81100 träffar	www.babyidea.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
	www.babyidea.fi	Artikel	Nej	Dålig
	www.perheai-kaa.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
	www.kaksplus.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
	www.vauva.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
	www.vauva.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
	www.keskustelu.anna.fi	Diskussionsforum	Nej	Dålig
Totala antalet webbsidor av bra kvalitet och som är tillförlitliga	Ja: 1 Ja / Nej: 1 Nej: 8			

Webbsidorna som granskades:

<http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/imetystietoa/kun-imetys-tekee-kipeaa>

<http://www.vau.fi/Meilla-on-lapsi/imetys-ja-ravinto/Mita-tehda-kun-imetys-sattuu/>

<http://www.meidanperhe.fi/keskustelu/792146/ketju/ kauanko imetys sattuu>

<http://www.babyidea.fi/palstat/read.php?27,250609>

<http://babyidea.fi/imetys/ipalsta/sattuu.html>

<https://www.perheai-kaa.fi/keskustelut/keskustelupalstat/lapsi-perhe-essa/alue:99/ketju:427/kirjoitus:12271/>

<http://kaksplus.fi/threads/imetys-s-a-t-t-u-u.2006634/>

http://www.vauva.fi/keskustelu/5588/ketju/imetys_sattuu_aina_vaan

http://www.vauva.fi/keskustelu/1428871/ketju/imetys_sattuu

<http://keskustelu.anna.fi/threads/sammas-rinnoissa-imetys-sattuu.1778803/>