

### STUDIEOPPLEGG TIL VIDEOEN "BRYST ER BEST"

## Om morsmelk, amming og tidlig kontakt med spedbarnet

Denne undervisningsvideoen fra Helsetilsynet(tidligere Statens helsetilsyn) er blitt svært positivt tatt imot både av helsepersonell og foreldre. Mange steder viser den fast i mødre-undervisningen daglig eller et par ganger i uka, for at alle skal få den med seg. Det rapporteres at det sparer endel tid for personalet. Det kan være gunstig å ha en av de ansatte tilstede under, eller iallfall rett etter visningen, for å fange opp spørsmål og bruke videoen som utgangspunkt for samtaler. Flere kassetter kan bestilles fra Norske filminstitutt tel 22 47 45 00/ fax 22 47 45 99 eller fra Video Vital tel 22 55 45 88/ fax 22 56 19 91. Videoen finnes på en rekke språk.

En vanlig reaksjon fra mødrene er at de gjerne ville sett "Bryst er best" både i graviditeten - for å forberede seg litt - og i barseltiden når utfordringene virkelig melder seg. Husk at en videokassett som brukes mye blir slitt. Det lønner seg å kjøre en rense-kassett gjennom videomaskinen med regelmessige mellomrom, da blir det mindre slitasje.

For at en avdeling skal bli godkjent som MOR-BARN VENNLIG kreves det at hele personalet har hatt minimum 12 timers etterutdanning i ammeveiledning.

Mange steder inngår videoen allerede i oppdateringen av personalets kunnskaper, og det kreves f.eks. at nyansatte ser den. Vedlagt en serie spørsmål som kanskje kan bidra til at man ser videoen med skjerpet oppmerksomhet. Besvarelse i stikkordsform, eventuelt i grupper, gir tellende timer til internopplæring. Vedlagt et etterutdanningsbevis for 4 timer som kan underskrives av avdelingsleder/undervisningsansvarlig, hvis avdelingen går inn for dette.

# **STUDIEOPPLEGG TIL VIDEOEN "BRYST ER BEST"**

## **FORBEREDELSE TIL AMMING**

1. Hvordan vil du motivere en gravid som tror at amming er tungvint og slitsomt?
2. Omtrent hvor stor andel av norske mødre ammer idag når barnet er rundt tre måneder?
3. Hvordan var dette for 20-30 år siden?
4. Nevn noen fordeler for kvinnen selv ved å amme.
5. Hvilken betydning kan morsmelken ha for barnet?
6. Hvorfor kan det være nyttig å vurdere kvinnens bryst under graviditeten?

## **RETT ETTER FØDSELEN**

7. Hvorfor bør man unngå å skille mor og barn rett etter fødselen?
8. Hvordan oppfører et friskt fullbårent barn seg vanligvis når det blir lagt hud mot hud hos mor rett etter fødselen?
9. Hvordan kan man se at barnet begynner å bli klart til å suge første gang?
10. Hva skjer med mors hormonnivå når barnet berører brystet rett etter fødselen?
11. Hvordan bør barnets kropp ligge i forhold til morens når det dier?
12. Nevn noen viktige punkter for å sjekke at barnet har godt sugetak på brystet slik at det ikke belastes unødige.
13. Hvordan påvirker ammehormonene mor?

## **UTFORDRINGER I AMMEPERIODEN**

14. Nevn noen årsaker til at så få mødre fikk til ammingen noen ti-år tilbake.
15. Hva menes med selvregulering (hvor ofte, hvor lenge)?
16. Hvor mange måltider er det vanlig at barnet ønsker pr. døgn de første ukene?

17. Hvor lenge bør barnet få ligge ved brystet?
18. Hvorfor kan kosesuging på et tilsynelatende tomt bryst gi mange ekstra kalorier?

### **SÅRE BRYSTKNOPPER**

20. Hva er den vanligste årsaken til såre brystknopper?
21. Hvilke råd vil du gi dersom det allerede er blitt sårt?
22. Hvordan kan såre brystknopper forebygges?
23. Hvordan kan du se på brystknoppen at barnet har belastet den feil?

### **Å LEGGE BARNET TIL BRYSTET**

24. Hvorfor er det best å legge barnet til brystet før det illskriker?
25. Hvorfor er det viktig at barnet selv får søke og lete etter brystet før vi hjelper det?
26. Det er vanligvis unødvendig å stimulere brystknoppen med fingrene. Kan du nevne spesielle problemsituasjoner der det likevel kan være nyttig?
27. Nevn noen stikkord for å hjelpe mor til en behagelig ammestilling når hun sitter -
28. - og når hun ligger og ammer

### **HARDE, VONDE BRYST**

29. Hvorfor oppstår brystspreg ofte i den første uken etter fødselen?
30. Hvorfor er det vanskelig for barnet å få godt sugetak ved brystspreg?
31. Hva kan gjøres for å hjelpe?
32. Hvordan er det mest effektivt å få ut melken fra brystet ved tilstoppede melkeganger eller brystbetennelse?
33. Når og hvordan er det "lov" å massere et hardt område i brystet?
34. Hvorfor kan det være nyttig med alternative ammestillinger ved harde områder i brystet?
35. Om en mor i tillegg til smerter i brystet får høy feber, hvilke råd vil du gi i første omgang?

36. Dersom feberen vedvarer til tross for hyppig uttømming, hva vil du da råde til?

37. Hvorfor kan det være nyttig med en melkeprøve?

38. Hvordan tas melkeprøven?

### **BRUK AV TILLEGG**

39. Hvorfor er det vanligvis unødvendig å gi fullbårne friske nyfødte tillegg?

40. Hvorfor bidro rutinene med rikelig tillegg til at så få mødre fikk til ammingen?

41. Hvorfor bør man unngå å gi eventuelt tillegg med flaske?

42. Hvorfor frarådes bruk av narresmøkk før ammingen er veletablert og mor har stabil, rikelig melkemengde?

### **MELKEPRODUKSJON NÅR BARNET IKKE KAN DIE SOM NORMALT**

43. Nevn noen nyttige punkter når det gjelder amming av premature barn.

44. Hvilke råd vil du gi når det gjelder pumping?

45. Hvorfor kan håndmelking være vel så praktisk?

46. Hvordan vil du råde mor til å gå frem?

47. Hvor lenge kan morsmelka oppbevares i romtemperatur? I kjøleskap? I fryser?

48. Hvorfor frarådes tining og oppvarming i mikrobølgeovn?

### **"FOR LITE MELK?"**

49. Hva kan mor rådes til dersom et "snilt" barn har dårlig vektøkning?

50. Hvordan kan et søvnløst barn stimuleres til å ville suge?

51. Hva er den vanligste årsaken til at et barn under 4-5 måneder som har virket fornøyd med bare morsmelk plutselig er krevende og sutrete og ikke blir fornøyd ved brystet?

52. Hva kan gjøres med det? Hvordan vil du ordlegge deg når du råder til økedager?

53. Når kan man vente virkningen?

54. Nevn noen gode argumenter for nattamming.

55. Hva kan du råde til for at ikke mor skal bli for sliten?

56. Hva bør man kunne kreve av den ammende mors nærmeste?

### **SPESIELLE SITUASJONER**

57. Nevn noen av de sjeldne årsakene til at en kvinne ikke kan eller skal amme.

58. Hvordan kan man støtte og veilede de få mødrene dette gjelder?

59. Nevn noen spesielle fordeler ved å amme tvillinger.

60. Hvilke råd kan du gi mor for at tvillingammingen skal bli minst mulig tidkrevende?

### **AMMEPERIODENS VARIGHET**

61. Hvor lenge er det gunstig at barnet **bare** får morsmelk?

62. Hvor lenge bør det få morsmelk i tillegg til annen mat?

63. Hvorfor er det viktig å tilby brystet før annen mat ved måltidene i annet leve**halv**år?

64. Hvilke fordeler kan det ha for mor å amme når hun begynner i jobb utenfor hjemmet igjen?

65. Hvilken betydning kan morsmelken ha for barnet mot slutten av ammeperioden når volumet er lite og barnet kanskje bare blir ammet 1-2 ganger per døgn?

# **BRYST ER BEST**

---

**har gjennomført et 4 timers studieopplegg  
med utgangspunkt  
i videoen "Bryst er best"  
om morsmelk, amming og  
tidlig kontakt med spedbarnet**

---

den ../. 200..

---

Attestert av avdelingsleder