

Velkommen i Ammehjelpen!

Så flott at du vil bli ammehjelper! Det er et engasjement du kan være stolt av

fra vedtektene våre:

.... medlemmer med egen ammeerfaring og grundig kunnskap om amming kan godkjennes som ammehjelpere. Ammehjelpere driver mor-til-mor ammerådgivning.

NB!

Dersom du er IBCLC eller har tatt videreutdanning i ammeveiledning ved høyskolen i Hedmark/NKA, trenger du ikke å skrive oppgaven, kun fylle ut søknadsskjemaet og legge ved ansvarskontrakt og bilde.

Hva vil det si å være ammehjelper?

En ammehjelper er en mor med egen amme-erfaring som ønsker å hjelpe andre til å lykkes med ammingen. I tillegg til egen erfaring, må hun ha skaffet seg god kunnskap om amming, og bli godkjent ammehjelper. Hun er medlem i Ammehjelpen.

Som ammehjelper kan en velge å gi råd på telefon, e-post eller sosiale medier. En kan også gå på hjemmebesøk, eller ta imot besøk hjemme hos seg selv. Hver enkelt velger det som passer best for seg.

[Telefonliste over ammehjelpere ligger her.](#)

[E-post-tjenesten er administrert av Ammehjelpen.](#)

Når du er godkjent ammehjelper, får du innloggingsinfo til din medlemsprofil, og der velger du om du vil være tilgjengelig på e-post eller telefon, eller begge deler. På innloggingssiden finner du en kalender der du kan merke av perioder du vil være utilgjengelig. Du finner også liste over andre ammehjelpere med spesialkunnskaper, som du kan kontakte hvis du trenger litt hjelp.

Som ammehjelper får du også tilgang til vår interne facebookgruppe der alle mulige ammespørsmål diskuteres, og det deles raust av kunnskap. Det er god takhøyde og man kan spørre de andre ammehjelperne om det man lurer på.

www.ammehjelpen.no har [en fyldig artikkelsamling](#) og [en rekke videoer](#) som er gode hjelpemidler i ammeveiledningen.

Registrering av henvendelser

Du teller antall spørsmål du har besvart og registrerer det for hvert år. Registreringsskjema ligger på innloggingssiden, og dette sender du inn til oss en gang i året. På denne måten kan vi dokumentere hvor mye tid vi bruker.

Oppdatering av kunnskap

Det er viktig at du holder deg oppdatert om ny kunnskap om amming.

Ammehjelpen sender ut [nyhetsbrev](#) med informasjon om nye artikler og oppdateringer.

Hvert år i april arrangeres det [fagseminar](#) og [landstreff for amnehjelpere](#). Det gis noe støtte til å delta her, det varierer fra år til år med organisasjonens økonomi.

Medisinske spørsmål og alt som er i grenseland

Ammehjelpen skal ikke gi råd i medisinske spørsmål, generelt om ernæring eller i barneoppdragelse. Mange henvendelser vil være i grenseland, og her følger noen retningslinjer.

Tilstoppede melkeganger/brystbetennelse

Når en mor ringer og beskriver symptomer på brystbetennelse, gir du råd som hjelper henne. Det gjør du som amnehjelper uansett hva du tror årsaken er. Det er vanskelig å skille mellom tilstoppede melkeganger og brystbetennelse. Telefonrådgiving gjør det ikke enklere. Det er sjelden at brystbetennelsen er forårsaket av bakterier (ca. 10-15 %) og krever antibiotikabehandling. En god og generell regel er at hvis mor ikke blir bedre, får høyere feber og/eller blir sykere i løpet av 24 timer, bør hun kontakte lege. Hvis feberen blir svært høy og allmenntilstanden forverret, skal hun ta kontakt med lege umiddelbart, men hvis hun er i bedring, og hyppig tømming av brystet/brystene har hjulpet i løpet av 24 timer, er det et tegn på at det var en tilstoppet melkegang/ikke bakteriell brystbetennelse som var problemet.

Hvis mor har noen av følgende problemer, bør du være spesielt oppmerksom på bakteriell infeksjon og henvise til lege: Brystknoppen har sår. Barnet er innlagt på sykehus (kontakt med sykehusbakterier). Mor har svært høy feber og føler seg meget syk.

Det bør alltid gjøres bakteriologisk dyrking av melken, evt. prøve fra sår på brystknoppen før start av antibiotika. Ved å ta bakteriologisk prøve får legen bekreftet at det er riktig antibiotika som brukes til behandlingen. Gi gjerne mor den opplysningen, det kan være med å spare henne for gjentatte brystbetennelser forårsaket av sante bakterier.

Såre brystknopper

Hvis sår på brystknoppen ikke gror og ammingen er smertefull selv om ammestilling er korrigert, bør mor henvises til ammepoliklinikk eller ammekyndig person i helsevesenet, lege eller helsesøster. Vedvarende smerte og sårhet kan være tegn på en soppinfeksjon eller en bakterieinfeksjon som må behandles med soppdrepende middel eller antibiotika. Ved mistanke om bakterieinfeksjon bør kvinnen få tatt en bakteriologisk prøve, akkurat som ved mistanke om brystbetennelse (se ovenfor). Du gir mor de råd du har til lindring f.eks. å variere ammestillingen.

Er barnet sykt?

Av og til i vår kontakt med småbarnsforeldre blir vi klar over at det dreier seg om et medisinsk spørsmål. Hvis du tror at barnet er sykt, henvis straks til lege / helsestasjon. Er du usikker, spør du om tillatelse til å rådføre deg med en annen ammehjelper og ring så tilbake.

Bruk av medisiner

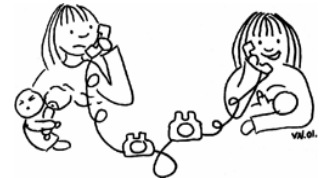
Ammehjelperen har ikke anledning til å si noe om bruk av medisiner og amming. Hvis det er reseptbelagte medisiner kan hun kontakte apotek eller sin egen lege. Ringer hun og lurert på reseptfrie legemidler f.eks. bruk av paracet, kan du løse problemet ved å be henne lese pakningsvedlegget til medisinen eller evt. selv lese høyt. Det står alltid om bruk under graviditet eller amming.

Barneoppdragelse

Vi gir ikke råd i forhold til barneoppdragelse, men foreslår kontakt med helsesøster, foreningen "Voksne for barn" eller annet tilbud som finnes lokalt. Søvnproblemer som er relatert til amming og søvn, gir vi selvfølgelig råd om.

Ernæring

Vi gir kun råd i forhold til hvordan introdusere fast føde og til avvenning. Vi gir ikke råd om hvilken mat barnet skal ha, eller hvilken morsmelkerstatning foreldrene skal kjøpe. Hvis vi mistenker at et barn står i fare for å bli uttørret på grunn av svært lite morsmelk, gir vi råd om å gi morsmelkerstatning. Vi gir også støtte til mødre som trenger aksept for at morsmelken ikke strekker til, og at hun trenger å fylle på med litt morsmelkerstatning.



Andre problemer

Noen ganger opplever vi at det ikke er et ammeproblem, men f.eks. en depresjon som kan være problemet. Dette ligger helt klart utenfor en ammehjelpers område. Da kan man for eksempel si: "Det høres ut som om du ikke har det så enkelt om dagen. Vet du at du kan ringe Mental Helse eller Kirkens SOS døgnet rundt for å få noen å prate med og kanskje finne en vei videre". Som ammehjelper har du både satt en grense for hva som vi kan bidra med og gitt informasjon til et Lavterskeltilbud (man må ikke være kristen for å ringe SOS telefonen).

Telefonrådgivning

Kommunikasjonsteknikk / etikk i rådgivningssituasjonen

Mor ringer og formidler at hun har et problem. Hvis du står oppe i en slik situasjon, si at du akkurat nå ikke kan svare (på full fart til arbeid/en av ungene dine har slått seg etc.), be om telefonnummeret hennes og tilby deg å ringe tilbake senere / få en annen til å ringe henne. Dette må du vurdere med en gang.

Du lytter til mor har forklart seg ferdig. Hvis noe er uklart, stiller du henne en del oppklarende spørsmål. La spørsmålene begynne med "hva" eller "hvordan" - "Hva tror du selv?" Hjelp henne å komme frem til hva som er det egentlige problemet. Ofte kamufleres det bak noe annet. Er det mor som har et problem? Er det barnet? Er det omgivelsene som skaper et problem?

Du gjentar deretter det du har oppfattet som problemet for å være sikker på at du har forstått henne rett og få evt. bekreftelse på dette. Det er moren som skal stå i fokus og det er sammen med henne vi skal finne årsaken til problemet. Din holdning skal være det varme og forståelsesfulle medmenneske: Vær tålmodig og interessert, gi oppmuntring og selvtillit. Gi ros og bekreftelse på alt hun har tenkt og gjort som er riktig.

Når problemet i fellesskap er klarert, tar du deg litt tid, dvs. tenk over hva du svarer.

Ha din faglige viten om morsmelk/amming i bakhodet. Ha all din egen og andres praktiske erfaring også i bakhodet, uten i første omgang å gi for mange eksempler. I starten er det lurt å ha en punktvis nedtegnelse over praktiske råd liggende ved telefonen. Svarene dine skal bære preg av at du vet hva du snakker om. Det er derfor viktig at vi som ammehjelpere holder oss à jour og at vi formidler omtrent det samme. Ikke alle kan vite alt. Noen har bedre erfaring med ulike vansker. Er du usikker, ber du om å få ta kontakt med en annen ammehjelper. Spør alltid mor på forhånd om tillatelse. Avtal helt klart hvem som ringer tilbake.

Det er best om du sammen med mor løser vanskene, finner frem til et godt råd eller får mor selv til å resonner seg frem til hva som best kan hjelpe henne. Det er ikke det viktigste hvem som skal ha æren for å løse problemet, men at mor føler at hun mestrer det.

Av og til er det greit å komme med et eksempel/visе til at det er et vanlig problem. Mange andre opplever det samme. Samtidig bør en ha i tankene at det muligens kan legge et ekstra press på mor som hun ikke takler.

Når man sammen med mor har funnet råd som kan være til hjelp:

- oppsummer tilslutt rådene/tiltakene
- spør mor om hun føler dette kan være til hjelp
- ønsk lykke til, og be henne ta kontakt igjen hvis det er noe hun lurer på.

*Som amnehjelper må du gjerne selv ta kontakt igjen med mor hvis hun ønsker det, men husk at du da må være sikker på at du har anledning til det/ikke glemmer det.

NB! Husk vi har selvpålagt taushetsplikt.