

**STUDIESPØRSMÅL TIL**

**AMMING- en håndbok for**  
**helsepersonell**

Fagbokforlaget, 2016

## **Studiespørsmål til *AMMING– en håndbok for helsepersonell***

Dette er studiespørsmål til den norske boken som erstatter den danske utgaven av *Amning- en håndbog for sundhetspersonale*

### **1. Amming – historisk sett**

1. Hva er de norske gjeldende anbefalingene som kom ut i 2016 i forhold til amming og morsmelk?
2. Hva er målet for innføring av WHO-koden for markedsføring av morsmelkerstatning?
3. Hva ønsker en å oppnå med å innføre WHO/UNICEFs ti trinn for vellykket amming ved føde- barselavdelingene?
4. Hvordan defineres fullamming?

### **2. Ammingens helsemessig effekt på mor og barn**

6. Nevn minst åtte fordeler for barnet ved å få morsmelk.
7. Nevn minst tre fordeler for mor ved å amme barnet.
8. Hvordan konkluderer myndighetene vedrørende nytte- og risikovurdering av morsmelk, sett opp mot at morsmelken inneholder milgjøgifter?

### **3. Amming biologisk sett**

9. Hvordan er kjertelvev og melkeganger i brystene oppbygd?
10. Hva skjer med brystet gjennom graviditeten?
11. Hvilke hormoner påvirker brystenes utvikling under graviditeten?
12. Hvilken betydning har hormonet prolaktin for ammingen?
13. Forklar hvordan melken produseres, lagres og uttømmes av brystet.
14. Hva er forskjellen på Laktogenese I og Laktogenese II?
15. Hvorfor er det viktig at barnet kommer til brystet så fort som mulig etter fødsel?
16. Hvilke betydning har hormonet Oxytosin i forhold til amming og hvilke andre betydninger kan dette hormonet ha for mor og barn?
17. Hvordan kan man sikre at melkeproduksjonen stimuleres optimalt i dagene etter fødsel?
18. Hvilke reflekser hos barnet har betydning for ammingen?
19. Når tid kan det premature barnet koordinere disse refleksene?
20. Hvordan skal barnet ha tak om brystet ved et godt sugetak?
21. Beskriv kort barnets diesyklus.
22. Hva kan skje med melkeproduksjonen dersom brystet ikke tømmes ofte nok?
23. Hvor mye melk produserer en ammende kvinne i gj.snittlig på 1, 3, og 5 dag?
24. Hvilke innhold har den modne melken og hvordan ser den ut?
25. Hvordan endrer melkens sammensetning seg i løpet av døgnet?
26. Hvorfor er det ikke behov for jerntilskudd til fullammende barn selv om jerninnholdet i morsmelken er lav?
27. Hva trenger spedbarnet foruten morsmelk de første 6 månedene?
28. Hvilken sammensetning har morsmelken hos en kvinne som føder prematurt?
29. Hvor mye bør en ammende mor drikke?
30. Hvordan bør en ammende mor spise?
31. Hvilke faktorer er avgjørende for overføring av medikamenter til morsmelk?

32. Hvorfor skal en være spesielt varsom med medikamenter til ammende mødre med premature/syke nyfødte?
33. Nevn to kilder der du kan søke informasjon om medikamenter og amming i Norge som er uavhengig av legemiddelindustrien?  
(Felleskatalogen skal ikke bruke da den er laget av legemiddelindustrien)

#### 4. Forutsetninger for amming

34. Nevn forskjellige faktorer hos mor (ut over det fysiologiske) som kan redusere ammingens varighet. Hvilke tiltak kan iverksettes for å påvirke disse?
35. Hvilke kvinner trenger ekstra støtte og oppfølging i forhold til amming?
36. Hvilke rolle har partner i forhold til kvinnens avgjørelse for amming?
37. Hva bør ligge til grunn for den informasjonen helsepersonell gir gravide og ammende mødre?

#### 5. Det normale ammeforløp

38. Hvilken informasjon om amming er det viktig å gi til den gravide og når er et gunstig tidspunkt for informasjonen?
39. Hvilken betydning har drøfting av amming før fødsel for ammingen.
40. Hvem har spesielt behov for informasjon om amming i graviditeten?
41. Hva (hvilke punkter) er viktig for å få til en god ammestart?
42. Hvordan kan du informere og støtte gravide som velger å ikke amme i deres beslutning?
43. Hvordan kan smertelindring under fødsel påvirke ammingen?
44. Hvordan kan man redusere spedbarnets opplevelse av smerter ved prøvetaking, vaksiner og lignende?
45. Hvilken betydning har uforstyrret hud mot hud kontakt mellom mor og barn like etter fødsel?
46. Beskriv det nyfødte barnets prosess mot brystet.
47. Hvordan kan du oppmuntre far til å ha kontakt med barnet dersom mor og barn blir atskilt etter fødsel?
48. Hvordan kan man ”starte forfra” på ammingen hvis det har vært ammeproblemer eller hvis mor og barn har vært atskilt?
49. Beskriv barnets tidlige signaler på sult.
50. Beskriv minst tre forskjellige ammestillinger og hvordan barnet skal legges til.
51. Hva er tilbakelent amming og hvordan fungerer dette?
52. Hva vil du se etter for å vurdere om barnet har god sugeteknikk?
53. Når skal vi som helsepersonell gå inn å tilby vår hjelp?
54. Dersom du aktivt må gå inn å hjelpe, hvilke prinsipper vil du arbeide etter og hvilke hjelpemidler vil du ta i bruk?
55. Hva er bakgrunnen for at det oppfordres til at mor og barn er i samme rom (rooming-in)?
56. I hvilke tilfelle anbefales IKKE samsøving?
57. Hvorfor er det viktig med hyppige måltider den første tiden etter fødsel for barnet? For mor?
58. Hva kan være grunn for at barnet etterspør brystet ofte etter at melkeproduksjonen er etablert?
59. Hva kan være årsaken til at et diebarn ikke får i seg nok kalorier på tross av at mor i utgangspunktet har nok melk?
60. Hvordan kan man sikre at barnet får den mengden melk det har behov for?
61. Hva er fordelene ved nattamming?

62. Hvordan kan man legge til rette for at nattamming blir minst forstyrrende for mor og barn?
63. Hva er regnet for et normalt fysiologisk vekttap for fullbårne nyfødte de første dagene etter fødsel?
64. Når bør spedbarnet ha gjeninntatt fødselsvekten? (Nasjonale retningslinjer for veiing og måling i skolehelsetjenesten, 2010).
65. Hva er gjennomsnittlig vektøkning pr uke de første måneder?
66. Hvorfor bør friske fullbårne morsmelkernærte barn ikke få tillegg av annet å drikke?
67. Hvordan kan barnets avføring være en indikator for om barnet får nok mat (første måneden)?
68. Hva er viktige trivselstegn i tillegg til vekt hos et spedbarn?
69. Hva vil du anbefale av tilleggsernæring dersom et barn som er yngre enn 4 måneder går dårlig opp i vekt, og hvorfor?
70. Hva vil du anbefale av tilleggsernæring dersom et barn er 4 måneder eller eldre går dårlig opp i vekt, og hvorfor?
71. Hvordan kan man tilrettelegge for en ammende mor som skal begynne å jobbe?
72. Hvilke rettigheter har mødre som ammer når de skal tilbake i jobb?
73. Hvordan vil du veilede mødre som ønsker å avslutte amming.

## **6. Utmelking**

74. Hvordan kan man stimulere utdrivningsrefleksen?
75. Beskriv teknikken for håndmelking
76. Dersom barnet ikke har mulighet til å die og mor må starte opp melkeproduksjonen ved hjelp av å håndmelking/pumping, hvor raskt etter fødsel og hvor mange ganger pr døgn vil du anbefale henne å håndmelke/pumpe?
77. Hvilke råd vil du gi en mor som opplever at melkeproduksjonen avtar etter lengre tids pumping?
78. Hvor lenge kan morsmelk holde seg i fryser? I kjøleskap?
79. Hvordan forholde seg til opptint melk?

## **7. Hjelpemidler**

80. Beskriv teknikken for koppmating.
81. Hvilke egenskaper hos barnet må være tilstede ved bruk av hjelpebryst (lact-aid) og i hvilke situasjoner kan lact-aid være et hjelpemiddel.
82. Hvilke konsekvenser kan bruk av narresmokk/tåteflaske få før amming er godt etablert.
83. Hvilke negative konsekvenser kan bruk av brystskjold føre til og hva bør en være ekstra oppmerksom på under oppfølging av barnet?

## **8. Alminnelige ammeproblemer**

84. Hvordan kan såre brystknopper forebygges?
85. Hvilke tiltak kan anbefales dersom brystknoppene allerede har blitt såre?
86. Hva kan være årsaken til vedvarende smerter under amming etter at ammestilling og sugetak er korrigert?
87. Hvordan kan du skille mellom en bakteriell infeksjon og en soppinfeksjon?
88. Hvordan kan man hjelpe en kvinne med innadvendte brystknopper i gang med ammingen?
89. Hva skjer i brystet under brystspreg og hvordan kan problemer forebygges?
90. Hva kan være årsaken til tilstoppede melkeganger og hvordan behandle dette?

91. Hva er forskjellen på en inflammatorisk mastitt og en bakteriell mastitt? Hvordan behandles vanligvis en inflammatorisk mastitt?
92. Hvilke bakterier er det som vanligvis forårsaker bakteriell mastitt?
93. Hvordan diagnostisere og behandle bakteriell mastitt?
94. Hvordan behandles en bryst abscess?
95. Nevn de vanligste årsakene til for lite melk og hvordan mor kan påvirke melkeproduksjonen?
96. Nevn de vanligste årsakene til for mye melk og hvordan mor kan tilpasse melkeproduksjonen?
97. Hva er intervallamming?
98. Hva kan årsaken være for forsinket lactogenese?

## **9. Spesielle forhold hos mor**

99. Hva er myndighetenes anbefalinger vedrørende alkohol og amming? Hvordan vil du veilede mødre som ammer i forhold til bruk av alkohol?
100. Hvilke betydning kan stort blodtap under fødsel ha for ammingen?
101. Nevn et smertestillende medikament er ikke anbefalt ved amming.
102. Hvordan kan du informere, støtte og tilrettelegge for amming hos kvinner som er blitt brystopererte?
103. Hvordan vil du forholde deg til ammende kvinner som har tilstoppinger som ikke forsvinner ved alminnelige tiltak eller gjentakende brystbetennelser?
104. Hvordan kan du legge til rette for at etnisk minoritetskvinner får den samme informasjon og støtte for å få til ammingen?
105. Hva er Raynaud's fenomen og hva forveksles tilstanden ofte med?
106. Hvordan skal en ammende mor forholde seg hvis hun har Herpes Simplex infeksjon på brystet?
107. Hvordan kan du veilede en kvinne med diabetes type 1 for å legge til rette for en optimal melkeproduksjon og en vellykket amming?
108. Hvilke ammestiling kan være god hos overvektige kvinner?
109. På hvilken måte kan røyking påvirke melkeproduksjonen?
110. Hvordan vil du veilede en røykende mor som ønsker å amme?

## **10. Særlige forhold hos barnet**

111. Hvilke anbefalinger vil du gi til mødre med allergidisponerte barn?
112. Hvordan kan man forebygge dehydrering hos det nyfødte barnet og hva er de første tegn på dehydrering?
113. Hvilke råd vil du gi til mødre som ammer hvis barnet får diaré?
114. Hvordan kan man best redusere gulsott hos et morsmelkernært barn og hva bør vurderes ved vedvarende gulsott hos nyfødte?
115. Hvilke tiltak kan benyttes ved sugesvake barn?
116. Nevn de vanligste årsaker hos mor og barn til dårlig vektøkning/trivsel hos barnet.
117. Hva bør en være oppmerksom på i forhold til «sent» premature barn og amming?
118. Hva kan konsekvensene bli for ammingen hvis barnet har kort tungebånd?
119. Hva vil du legge vekt på i ammeveiledningen av en gravid som venter tvillinger?