




Valg i Ammehjelpen, skjema nr 3 – personopplysninger og bilde.  
Bilde kan sendes i eget vedlegg.

Fylles ut av kandidaten

Sendes til valgkomiteen, med forslagsstiller på kopi

Bilde	 <p><b>Benedicte Bjarstad</b> <b>35, Oppegård</b> <b>Ammehjelper siden (2021)</b></p> <p><b>Stiller til valg som varamedlem i 2023</b></p>
Yrke	Kategorisjef, Orkla Foods
Verv og erfaring innen Ammehjelpen	Nei
Organisasjonserfaring utenom Ammehjelpen	2022 Aktivt varamedlem styret i Oppegård Vel 2014 Styremedlem borettslaget 2003-2007 Styremedlem i Kolbotn IL med ansvar for yngre lag og ansvarlig trener J93 og J94 (trener fra 2001) 2008-2011 Markedssjef i Næringslivsutvalget, Informasjonssjef i Idrettslaget
Brenner for	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>At alle skal få tilgang til tilstrekkelig ammehjelp uavhengig av bosted, bakgrunn eller midler.</b> Hadde jeg ikke bodd i Oslo med nærhet til helsestasjoner med ammeveiledere og hatt penger til privat hjelp ved behov for det, hadde jeg ikke klart å amme.</li><li>- <b>At ammehjelp anerkjennes av helsevesenet som nødvendig helsehjelp til mødre.</b> Fordelene med morsmelk er bredt kommunisert og i stor grad anerkjent gjennom anbefalinger fra helsevesenet. Men støtten og hjelpen ammende kvinner får er ikke i tråd med de anbefalingene.</li><li>- <b>At ammehjelpen får de midlene de trenger til å fortsette arbeidet med å hjelpe ammende kvinner</b></li></ul>

**i Norge.** Frivillige kvinner hjelper hverandre med å amme – kvinner som selv er i tidsklemma bruker sin tid på å hjelpe mødre som sliter. Jeg synes det er trist at jeg ikke kan bidra mer – at jeg er fanget av tidsklemma som alle andre. Jeg slapper ikke av når jeg vet at det er behov for flere ammehjelpere, og er redd for hva som skjer hvis ikke det er nok utslitte mødre som bruker av tiden sin.