

# GODE RÅD ...

## når du har såre brystknopper



De fleste mødre opplever at brystknoppene blir såre de første dagene etter at de har begynt å amme. Dette gir seg vanligvis i løpet av den første uken. Hos noen forblir brystknoppene såre, og ammingen oppleves som ubehagelig eller smertefull.

## AMMING

Riktig ammeteknikk er det viktigste tiltaket mot såre brystknopper. Legg barnet inntil deg - mage mot mage. Barnet skal ikke være nødt til å snu på hodet eller strekke hals for å rekke frem til brystet. La brystknoppen berøre barnets lepper slik at barnet gaper høyt. Trekk barnet tett inntil deg. Brystknoppen skal ligge langt inne i barnets munn uten å belastes. Om du vil ta barnet fra brystet før det selv slipper, kan du stikke lillefingeren din inn mellom barnets gommer slik at suget blir opphevet.

Brystknoppene bør ikke ligge våte. Bruk ammeinnlegg om brystet lekker og skift så ofte som nødvendig. Hvis ammeinnlegget har festet seg på brystknoppen, bløtes det i rikelig med vann før det fjernes. Ullinnlegg trekker melken bort fra brystet og de kjennes tørre ut selv om ullinnleggene er gjennomtrukket med melk. Ullinnlegg bør ikke brukes ved mistanke om infeksjon.

Ingen kremer eller salver kan forebygge såre brystknopper. Slike skal derfor ikke påsmøres før brystknoppen eventuelt er blitt sår.

### Utdrivningsrefleks

Utdrivningsrefleksen er det som gjør at morsmelken drypper eller renner ut av brystene. Utløsning av denne refleksen kan gjøres ved å rulle eller stryke brystknoppen forsiktig et par minutter, gjerne utenpå tøyet.

### Håndmelking

Håndmelking kan avlaste såre brystknopper. Stimuler først utdrivningsrefleksen, se over. Klem deretter utkanten av det brune området rundt brystknoppen rytmisk flere ganger. Da vil melken begynne å renne og brystet bli mykere.

## TILTAK VED SÅRHET

Det kan være lurt å sette i gang utdrivningsrefleksen før du legger barnet til brystet. Da blir de første sugetakene mindre vonde. Vask alltid hendene om du tar direkte på brystknoppene.

Melkespreng kan føre til sårhet fordi det kan gjøre det vanskeligere for barnet å få riktig sugetak. Dersom du har melkespreng, hjelper det å håndmelke ut litt melk først, slik at brystet blir mykere før barnet legges til brystet.

Dersom bare én brystknopp er sår, legg barnet til det andre brystet først. Skift over til det vonde brystet når melken har begynt å piple fram. Er begge såre, sett i gang utdrivningsrefleksen før du legger barnet til brystet.

Prøv om det er mindre vondt når barnet ammes med bena bakover under morens arm (tvillingstilling). Ved å bytte ammestilling belastes brystknoppen annerledes og det såre området avlastes. Mange foretrekker å sitte, da det er lettere å ha oversikt over ammingen.

La brystknoppene lufttørke med litt morsmelk etter hver amming. Selve sprekken/såret kan dekkes med et tynt lag nøytral salve. Frisk hud skal normalt ikke påsmøres salve.

Brystknoppene skal berøres minst mulig. God håndhygiene er viktig fordi sprekker kan være inngangsport for bakterier.

## AVLASTING AV BRYSTKNOPPENE

Det er viktig at sprekker eller sår på brystknoppene får gro, fordi sprekker og sår gjør ammingen smertefull og øker faren for brystbetennelse.

Ved alvorlig sårhet, sprekker eller sår på brystknoppen kan brystet avlastes ved å håndmelke (se over) eller pumpe melken ut. Melken gis da til barnet fortrinnsvis med kopp. Flaske anbefales ikke, spesielt ikke de første ukene før ammingen er vel etablert. Håndmelking er mer skånsomt enn pumping. Brystpumpe kan gi et kraftig drag og stimulerer ikke alltid brystet godt nok. Dersom det er sprekker i brystknoppen, kan dette forverres ved bruk av brystpumpe.

Prøv melkeoppsamlere under klærne for å avlaste brystknoppen. Melke-oppsamlere er hule plastkopper til å ha inne i BH'en. Brystknoppen vil da bli liggende beskyttet mot gnissing fra klærne, men samtidig få luft og ikke bli klemt flat.

Brystskjold er tynne mellomlegg av silikon som kan legges over brystknoppene under amming. Brystskjold løser ikke årsaken til sårhet. De bør kun brukes unntaksvis og kun over få dager. Slike skjold kan gi dårligere stimulering av brystknoppene og føre til at barnet tømmer brystet dårligere. Det kan også være vanskelig å avvenne barnet med brystskjoldet etter lengre tids bruk.

## ULIKE INFEKSJONER

**Bakteriell infeksjon:** Vedvarende sårhet kan skyldes en bakteriell infeksjon. En bakteriell infeksjon kan trenge behandling med reseptpliktig legemiddel.

**Soppinfeksjon:** Hvis brystknoppen fortsatt er svært øm etter at rådene mot såre brystknopper er prøvd, kan det skyldes en soppinfeksjon. Det kan føles som «glødende strenger» i brystet under og etter amming, og brystknoppen kan bli bringebærrød. Soppinfeksjon på brystknoppene er vanligere hvis barnet har trøske, mor har hatt underlivsopp i svangerskapet eller om hun nylig har avsluttet antibiotikakur.

**Kontakt helsestasjon og ammehjelpen:** Kontakt helsestasjonen hvis sårheten i brystknoppene ikke går over og det er ubehagelig å amme. Ammehjelpen kan svare på spørsmål om amming og ammeteknikk, se ammehjelpen.no for mer informasjon.

## KONTAKT LEGE

- Hvis du har sterke smerter i brystet og dårlig allmenntilstand.
- Hvis du har mistanke om at du har fått en bakteriell infeksjon eller en soppinfeksjon på brystene.

---

### Foreldrebrosjyre nr. 2

**Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe** bestående av leger, farmasøyter og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, Universitetet i Oslo), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, Oslo Universitetssykehus), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo), A.J. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune).

**Gjennomlest av:** Lege Solveig Thorp Holmsen, Nasjonalt kompetansesenter for amming, Kvinneklubben, Rikshospitalet.

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave april 2019. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.

