

ANDRE ÅRSAKER TIL SÅRE BRYSTKNOPPER

Bakteriell infeksjon av brystknoppen

Vedvarende sårhet kan skyldes en bakteriell infeksjon. Blir du ikke bedre av sårheten etter å ha prøvd rådene i denne brosjyren, bør du kontakte helsestasjonen eller lege. De vil eventuelt ta en prøve av melken og sår/sprekker på brystknoppene. En bakteriell infeksjon trenger behandling med reseptpliktig legemiddel.

Soppinfeksjon på brystknoppen

Hvis brystknoppen fortsatt er svært øm etter at vanlige råd mot såre brystknopper er prøvet, kan det skyldes en soppinfeksjon. Ofte kan det føles som "glødende strenger" i brystet under og etter amming, og brystknoppen kan bli bringebærrød. Soppinfeksjon på brystknoppene er vanligere etter en nylig avsluttet antibiotikakur, hvis barnet har trøske eller hvis mor har hatt underlivssopp i svangerskapet. Har du mistanke om at du har fått soppinfeksjon, kontakt lege.

HJELP VED AMMEPROBLEMER

Er du usikker på om du har korrekt ammeteknikk, eller har du andre spørsmål om amming, kontakt helsestasjonen din eller Ammehjelpen. Se www.ammehjelpen.no, der kan du lese mer.



Apotekforeningen

Foreldrebrosjyre nr. 2

Forfattergruppe: A.K. Brigtsen (barnelege, Oslo universitetssykehus), P. Lagerløv (allmennlege, Institutt for helse og samfunn, UiO), N. Misvær (helsesøster og 1. lektor, Høgskolen i Oslo og Akershus), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), Å. Ertesvåg (farmasøyt Vitusapotek Blindern og Farmasøytisk institutt, UiO)

Gjennomlest av: Jordmor Tine Greve og overlege Gro Nylander, Nasjonalt Ammesenter, Kvinneklubben, Rikshospitalet.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene

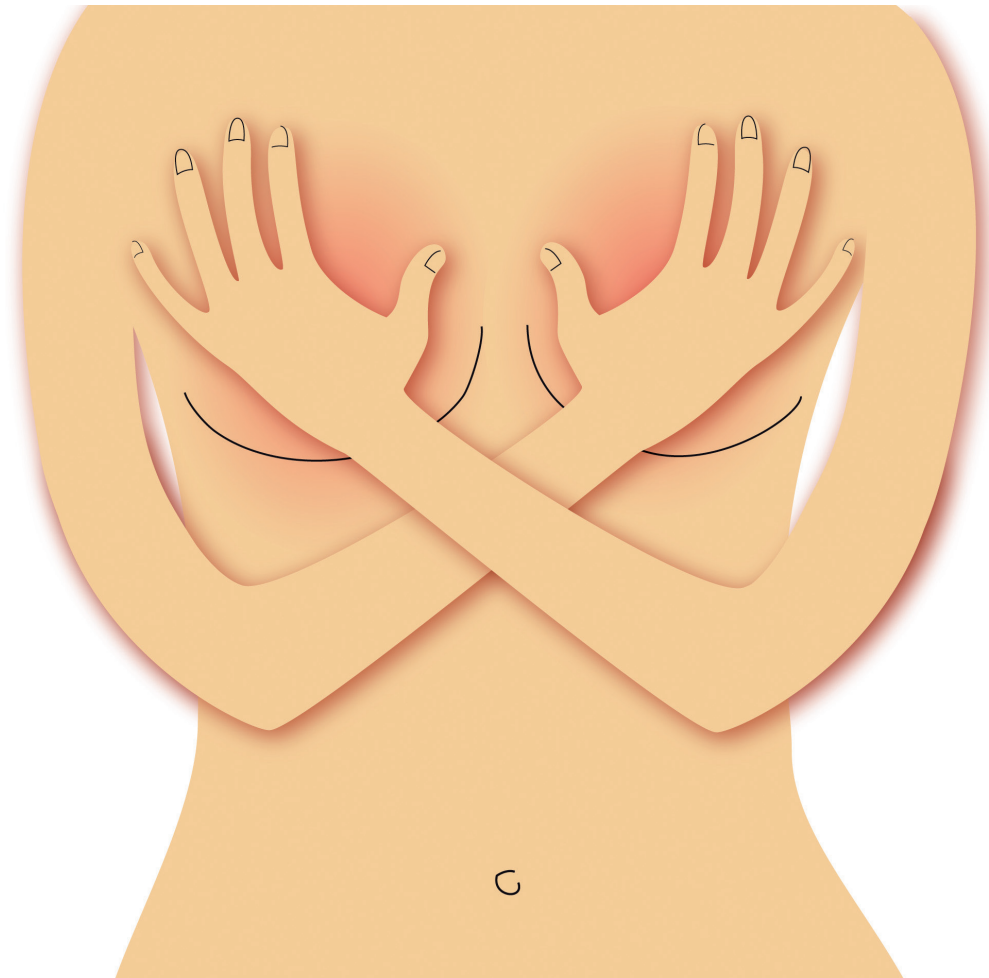
Formgivning: Vendil Åse, Apotekforeningen

Trykking, distribusjon og bestilling: Apotekforeningen © www.apotek.no
apotekforeningen@apotek.no

Utgitt med støtte fra Stiftelsen til fremme av apotekfarmasi.

Reviderte utgave, 2008

Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Mange mødre opplever at brystknoppene/brystvortene blir såre de første dagene etter at de har begynt å amme. Dette kan være ubehagelig, men det gir seg vanligvis i løpet av den første uken. Hos noen mødre forblir brystknoppene såre, og ammingen opplevs som smertefull.

ÅRSAKER

Hvis du fortsatt er veldig sår etter en uke, og/eller hvis ammingen blir mer og mer smertefull, kan det skyldes feil ammeteknikk.

AMMETEKNIKK

- Riktig ammeteknikk forebygger såre brystknopper. Du bør sitte eller ligge i en avslappet stilling når du ammer. La barnet ligge tett inntil og vendt mot deg - mage mot mage. Barnet skal ikke være nødt til å snu på hodet eller strekke hals for å rekke frem til brystknoppen. La brystknoppen berøre barnets lepper slik at den lille gaper høyt og dra barnet inn til deg. Da blir munnen full av bryst og brystknoppen blir liggende langt inne i barnets munn uten å belastes.
- Unngå unødig drag i brystknoppene. Hvis du vil ta barnet fra brystet før det selv slipper, kan du stikke lillefingeren din inn mellom barnets gommer, slik at suget blir opphevet og brystknoppen ikke strekkes.

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

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

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.

TILTAK VED SÅRHET

Tiltakene må rette seg mot det som er årsak til sårheten.

- Spør på barselavdelingen eller helsestasjonen hvis du er i tvil om barnet har riktig sugetak eller om dere har riktig ammeteknikk.
- Er du blitt sår, kan det være lurt å sette i gang utdrivningsrefleksjonen før du legger barnet til brystet. Da blir de første sugetakene ikke så vonde. Vask alltid hendene før du tar på brystknoppene.
- Prøv forskjellige ammestillinger. Når du sitter, prøv å snu barnet slik at det ligger med bena under armen din eller ligg på siden i sengen med barnet med sin mage mot din mage. På den måten belastes brystknoppen annerledes og det såre området avlastes.
- Etter ammingen må brystene få lufttørke helt. La melken som er igjen på brystknoppen når barnet slipper, tørke vel og lenge.

- Brystknoppene må ikke ligge våte. Hvis brystet lekker, kan ammeinnlegg brukes. Skift så ofte som nødvendig for at brystet ikke skal ligge vått og kaldt. Hvis ammeinnlegget har festet seg på brystknoppen, bløtes det i rikelig med vann. Ullinnlegg har den fordel at de trekker melken bort fra brystet og kjennes tørre ut, selv om de er gjennomtrukket med melk. De bør ikke brukes ved mistanke om infeksjon (bakterier eller sopp) fordi de ikke kan kokes.
- Dersom bare én brystknopp er sår, legg barnet til det andre brystet først og skift over til det vonde brystet når melken har begynt å pipe fram. Er begge brystene såre, sett i gang utdrivningsrefleksjonen før du legger barnet til brystet.
- Ingen kremer eller salver kan forebygge såre brystknopper. Disse skal derfor ikke påsmøres før brystknoppen eventuelt er blitt sår.

TILTAK VED SPREKKER ELLER SÅR

- Brystknoppene skal berøres minst mulig. God håndhygiene er viktig fordi sprekker kan være inngangsport for bakterier.
- La brystknoppene lufttørke etter hver amming med litt morsmelk. Selve sprekken/såret kan dekkes med et tynt lag nøytral salve. Frisk hud skal normalt ikke påsmøres salve.
- Det er viktig at sprekker eller sår på brystknoppene får gro, fordi sprekker og sår gjør ammingen smertefull og øker faren for brystbetennelse.

AVLASTING AV BRYSTKNOPPENE

Ved alvorlig sårhet kan brystknoppene avlastes ved å håndmelke (se over) eller pumpe melken ut. Melken gis da til barnet med kopp, skje eller doseringsprøyte. Flaske anbefales ikke, spesielt ikke de første ukene før ammingen er vel etablert. Håndmelking er mer skånsomt enn pumping. Brystpumpe gir et kraftig drag, men stimulerer ikke alltid brystet godt nok. Dersom det er sprekker i brystknoppen, kan disse bli revet opp ved bruk av brystpumpe.

Melkeoppsamlere 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.

Albueskjell har noe av samme effekt som melkeoppsamlere, nemlig at brystknoppen ikke blir klemt. Det er ingen dokumentert effekt av bruken av albueskjell. Skjellene skal ikke brukes ved mistanke om infeksjon på brystknoppene.

Brystskjold er tynne mellomlegg av silikon som kan legges over brystknoppene under amming. De bør kun brukes unntaksvis og kun over få dager. Brystskjold må ikke bli en erstatning for dårlig ammeteknikk eller være noe en for raskt tyr til ved sårhet. Brystskjold gir dårligere stimulering av brystknoppene og fører dermed til at barnet tømmer brystet dårligere. Det kan også være vanskelig å venne barnet fra brystskjoldet etter lengre tids bruk.