



Såre brystvorter

Hva kan jeg gjøre får ikke å få såre brystknopper?

Det viktigste av alt er riktig ammeteknikk. Sørg for at barnet gaper høyt og har mest mulig bryst i munnen, da belastes ikke brystknopper. Hold barnet tett inntil deg med munnen i høyde med brystknoppen, så det ikke henger og drar i den. Etter ammingen må brystet lufttørke godt.

Bør jeg begrense sugingen i begynnelsen?

Nei, det er viktig både for barnet og brystene med mye suging helt fra begynnelsen.

Men jeg får vel såre brystknopper hvis barnet får suge så lenge?

Nei, som regel skyldes sårhet dårlig teknikk. Melkespreng som gir harde vonde bryster gjør også at barnet får dårlig tak. Prøv i så fall å melke ut litt før du legger barnet til, slik at det ytterste brune området er mykt.

Hva med alle gode råd om sitron og brystknoppkremer?

Sitron svir og kan gi barnet sitrusallergi. Kremer og salver fungerer ofte som når man tar en gummihansker på en våt hånd, huden blir oppbløtt under. Mange kremer inneholder også stoffer som den sarte huden på brystet kan reagere på.

Hva skal jeg bruke da?

Klem heller ut litt av den fete ettermelken og la den tørke på brystet. Den virker også bakteriedrepende.

Men nå er jeg alt blitt sår og det gjør kjempevondt når barnet suger. Da bør jeg vel ta en pause i ammingen?

Du bør forsøke å fortsette ammingen. Dersom bare den ene brystvorten er sår kan du legge til barnet på den gode siden og så bytte over når melken kommer. Ellers kan du prøve å stimulere brystknopper litt før du legger til barnet, slik at melken har begynt å dryppe og du slipper den vonde sugingen på et tørt bryst.

Kan jeg ikke pumpe meg isteden?

Det kan du, men pumping er slitsomt, og det er heller ikke alltid så skånsomt mot brystvortene. Det gir et kraftig drag, men stimulerer ikke alltid brystvortene godt nok. Da er ofte håndmelking mere skånsomt. Se det demonstrert i ammevideoen "Bryst er best".

Men hvis jeg alt er blitt sår på brystknoppene, hva skal jeg gjøre da?

Sjekk igjen at barnet er lagt til riktig. Hold deg tørr om brystet og la brystknoppen få lufttørke helt etter hver amming. Pass på at eventuelle sprekker også er tørre. Er du blitt sår, så gå mest mulig barbrystet, slipp gjerne til litt sol. Skadet hud og dype sprekker kan ha nytte av en nøytral salve, intakt hud må holdes tørr, det er da den er sterkest.

Jeg takler litt vanlig sårhet, men i det siste har jeg merket intense smerter innover i brystet, både under og etter ammingen. Hva kan det være?

Noen kaller det "glødende strenger", og det kan være tegn på at du er smittet av den soppen som kalles *Candida albicans*. Spesielt mange gravide har slik sopp nedentil og barnet kan bli smittet under passasjen gjennom fødselsveiene. Kikk inni munnen til barnet etter sopp, eller trøske, et hvitlig belegg. Iblant kan brystknoppen bli skinnende rød. Behandlingen er pensling med krystallfiolett som du får reseptfritt på apoteket, eller bruk av andre soppmidler, som du må få hos lege.

Av og til blir brystknoppene mine vonde og nesten helt hvite, under og etter ammingen.

Bleke brystvorter tror vi kan skyldes spasme, eller en slags krampe i de små blodårene som forsyner brystknoppen. Prøv med litt behagelig varme før ammingen, varmepose eller varmelampe. Det kan også hjelpe å drikke the på forhånd, et stoff i vanlig the motvirker slike spasmer.