

Brystbetændelse

Brystbetændelse kommer ofte, når der er **ubalance mellem den mælk, der bliver lavet, og den mælk, der bliver fjernet fra brystet**. Hvis brystet ikke bliver tømt ordentligt, kan det blive ømt, hårdt og til sidst betændt.

Det kan blandt andet ske, hvis barnet ikke får godt fat eller sutteteknikken driller, du har sår eller revner på brystvorterne, der bliver stimuleret for meget, der går for lang tid mellem amningerne, du har haft brystbetændelse før.

Sundhedsplejen 
sætter spor



Hjørring Kommune

Brystbetændelse - med eller uden bakterier

Det kan være svært selv at vurdere, om en brystbetændelse skyldes bakterier eller ej, fordi symptomerne ofte ligner hinanden. Du kan opleve:

- Rødme, varme og hævelse i brystet.
- Ofte kun i det ene bryst.
- En skarp eller intens smerte et bestemt sted.
- Feber over 38,5°C og evt. kulderystelser.
- Du kan føle dig rigtig skidt tilpas, være kvalm, træt og øm i hele kroppen.

Hvad kan du selv gøre

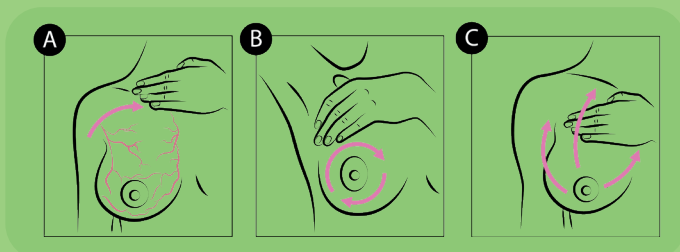
1. **Amme efter barnets behov.** Hyppig amning hjælper med at holde mælken i gang. Du kan amme indtil brystet føles blødt.
2. **Sørg for god sutteteknik.** En god ammeteknik aflaster brystet og mindsker irritation.
3. **Malk lidt ud i hånden,** hvis brystet er meget spændt, før du lægger barnet til. Det kan gøre det lettere for barnet at få fat.
4. **Brug varme før amning.** Et varmt omslag lige inden du ammer kan hjælpe mælken til at løbe.
5. **Let og blid massage.** Tænk mere i blide strøg eller lymfedrænage end hård massage. Undgå dyb og hård massage af brystet.
6. **Prøv forskellige ammestillinger.** Det kan aflaste ømme områder.
7. **Tag smertestillende,** hvis du kan tåle det – fx paracetamol eller ibuprofen. Det kan dæmpe både smerter og inflammation.
8. **Læg noget køligt på brystet mellem amningerne** (10–20 minutter). Det kan tage hævelsen. En engangshandske fyldt med koldt vand kan fungere fint.
9. **Hvile, god mad og rigeligt at drikke** er vigtigt for, at kroppen kan komme sig.
10. **Brug brystpumpe så lidt som muligt.** For meget pumpning kan sætte gang i ekstra mælkeproduktion og forværre problemet.

Hvornår du skal søge hjælp

Hvis du ikke mærker bedring inden for **12–24 timer**, bør du kontakte din læge for at vurdere, om der kan være tale om bakteriel brystbetændelse, som kræver behandling. Hvis du begynder at få det bedre, kan du fortsætte med ovenstående råd og have tæt kontakt med din sundhedsplejerske.

Lymfedrænage - blid teknik

- a. Lymfedrænage virker bedst hvis mor ligger ned på ryggen. Brug evt. lidt olie på hænderne. Lav små, blide cirkelbevægelser i retning af lymfeafløbet (som vist i billede a).
- b. Lav små cirkelbevægelser i armhulen (billede b).
- c. Afslut med at stryge med flad hånd fra brystvorten og op mod kravebenet og armhulen (billede c).



Brystbetændelse

