

Brystspænding

Brystspænding er normalt, og opstår 2-4 dage efter fødslen og aftager efter ca. 1 uge.

Sundhedsplejen 
sætter spor



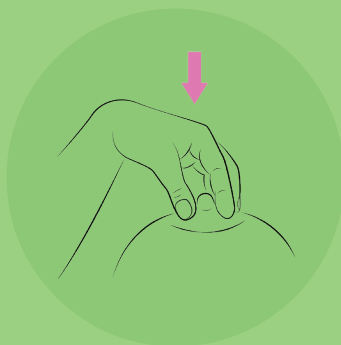
Hjørring Kommune

Hvorfor får man brystspænding?

Brystspænding er helt normalt og skyldes, at der kommer mere blod/væske til brysterne, når mælken løber til.

Typiske tegn på brystspænding

- Brysterne kan føles varme, røde og hævede.
- Det sker ofte i begge bryster.
- Det kan gøre ondt.
- Temperaturen kan være forhøjet, men som regel under 38,5°C.
- Du føler dig normalt ikke syg eller utilpas.



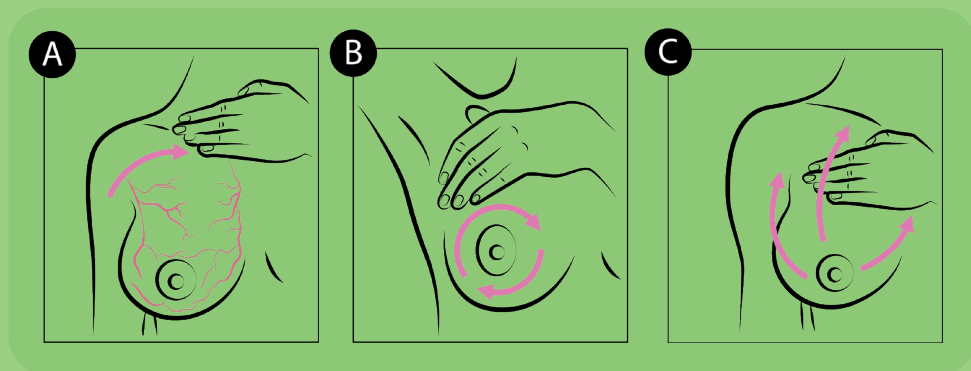
Hvad kan hjælpe?

- Lad barnet die ofte. Der er som regel ingen grund til at malke ud.
- Sørg for, at barnet får godt fat. Du kan evt. bruge Cottermans håndgreb til at flytte lidt væske væk fra det brune område på brystet, så barnet lettere kan få fat.
- Lymfedrænage, som hjælper med at lede væske væk fra brystet.
- Blid bevægelse af brystet (brystmobilisering).

Sådan laver du lymfedrænage

Det virker bedst, hvis du ligger på ryggen.

1. Lav små cirkelbevægelser på brystet i retning af pilen på billede A.
2. Lav små cirkelbevægelser i armhulen som på billede B.
3. Stryg derefter med flad hånd fra brystvorten og op mod kravebenet og armhulen, som vist på billede C.



Brystspænding



Cotterman

