

Sår og revner

En af de hyppigste årsager til sår og revner skyldes ofte barnets sutte-
teknik. Sårets form og placering kan bidrage til at finde årsagen.

Sundhedsplejen 
sætter spor



Hjørring Kommune

Tips til hurtig lindring af ømme brystvorter

Her er nogle ting, der kan hjælpe, hvis du har smerter, når du ammer:

- Tilbyd brystet så snart din baby viser tegn på sult.
- Prøv at få mælken til at løbe lidt, inden du lægger barnet til.
- Hvis brystet er meget spændt, kan du håndudmalke en lille smule, så det bliver nemmere for barnet at få fat.
- Start med det bryst, der gør mindst ondt.
- Sørg for, at barnet får godt fat og ligger helt tæt ind til dig.
- Hvis det driller, kan det hjælpe at starte forfra hud mod hud.
- Prøv at slappe af og trække vejret roligt.
- Hvis du skal tage barnet fra brystet, så stik en finger ind i mundvigen for at bryde vakuummet først.
- Prøv dig frem med forskellige ammestillinger. Mange oplever, at en tilbagelænet ammestilling aflaster brystvorten.
- Hvis det gør alt for ondt at lægge til, kan du holde en kort pause fra amning på det ene eller begge bryster i 1–2 dage. Du kan holde mælkeproduktionen i gang ved at malke ud – håndudmalkning er ofte mest skånsomt.
- Lad gerne lidt modermælk tørre på brystvorterne.

God håndhygiejne er vigtig for at mindske risikoen for infektion.

Der er ingen dokumentation for, at cremer, salver eller plastre hjælper på sår. Hvis sårene ikke vil hele, bør du kontakte din læge – det kan kræve behandling. Eller kontakt din sundhedsplejerske for yderligere vejledning.

Husk også at holde øje med barnets mund, fx om der kan være et stramt tungebånd, som gør det svært for barnet at få ordentligt fat.

Sår og revner

