

Tilstoppede mælke- gange (white spots)

En hvid plet på brystvorten kan komme, når en lille mælkegang bliver lukket til. Det kan give lidt irritation og ømhed, men det er som regel helt ufarligt, og der er forskellige råd du kan følge for at afhjælpe problemet.

Sundhedsplejen 
sætter spor



Hjørring Kommune

Hvorfor opstår hvide pletter (white spots)?

Nogle gange opstår det, hvis **du har mere mælk, end dit barn lige får spist**, så brystet bliver lidt for spændt. Andre gange skyldes det, at **barnet ikke har haft helt godt fat**, og så kan der komme en lille skade på brystvorten, som gør, at mælken ikke kan komme ordentligt ud — og så danner der sig en hvid plet. Det er meget almindeligt og sker for mange, der ammer.

Hvad kan jeg gøre ved white spots?

- Sørg for, at dit barn har et godt tag om brystet og ligger helt tæt ind til dig, når I ammer. Det kan også være en god idé at prøve den **tilbagelænede ammestilling** – den er tit mere skånsom for brystvorten, fordi barnet ikke behøver at suge så hårdt for at holde brystet i munden.
- Hvis du bruger brystpumpe til at udmalke, er det vigtigt at tjekke, om pumpens størrelse passer til dit bryst, og om du bruger et passende vakuum. For højt vakuum kan irritere brystvorten.
- Læg barnet til brystet hver gang, det viser tegn på at ville spise.
- Hvis du bruger **suttebrik eller brystpumpe**, skal størrelsen også her passe til dit bryst, så du undgår unødigt pres eller gnidning.

Hvis de hvide pletter bliver ved med at være et problem

- **Bevægelse og let massage**
Blide bevægelser eller en forsigtig massage af brystet bag den hvide plet kan hjælpe mælken med at løbe bedre og løsne proppen.
- **Brug kolde omslag**
Et koldt kompres efter amning kan lindre irritation og mindske hævelse.
- **Lecithin som kosttilskud**
Hvis de hvide pletter bliver ved med at komme igen, kan du prøve at forebygge med lecithin. Mange oplever, at det gør mælken mere "flydende" og mindsker risikoen for tilstopninger. (Det er et helt almindeligt kosttilskud og anses generelt som sikkert, men du kan altid spørge dit sundhedspersonale, hvis du er i tvivl).
- **Steroidcreme på recept**
Anvendes efter hver amning og tørres af før amning.
- **I kan kontakte jeres sundhedsplejerske**
hvis amningen gør rigtig ondt, eller hvis ingen af rådene hjælper.

Smerter og sår på brystvorterne



Ammestillinger

