

Egenvård vid amningsnedläggning

Råmjölk bildas i bröstet redan från mitten av graviditeten. Mjolkproduktionen etablerar sig vanligtvis på ca. 3–4:e dygnet efter förlossning eller avbruten graviditet. Om amning, handmjölkning eller pumpning aldrig påbörjas blir bröstet mycket spända vilket då skickar en signal till kroppen om att mjölkproduktion ska upphöra. Mjölken sinar och besvären från bröstet försvinner successivt.

Vid amningsnedläggning rekommenderas egenvård och är i de allra flesta fall tillräckligt.

Tillfälliga besvär i bröstet de första dagarna

- Bröstet fylls, vätska ansamlas och blodcirkulationen ökas. Bröstet blir spända och svullna och du kan känna ömhet och obehag
- Om ingen tömning av bröstet sker, fylls bröstet på mer och mer och efter några timmar blir bröstet hårda och smärtsamma
- Bröstspänningen kan fortsätta öka under ytterligare flera timmar innan den stannar upp. Därefter är det vanligt att bröstet känns fortsatt väldigt hårda och smärtsamma i några timmar (inte bättre och inte sämre) innan spänningen börjar minska
- Under tiden du har spända, hårda bröst kan rodnad och värmeökning förekomma och du kan känna dig allmänt hängig och febrig som vid en begynnande förkylning.

Egenvårdsråd vid amningsnedläggning

- Använd en stadig behå som sitter åt, men inte klämmer
- Handmjölka för att lätta på trycket runt vårtgården
- **Undvik värmeomslag på bröstet** som gör att svullnaden ökar
- Lägg i stället **kalla omslag**, exempelvis våta handdukar (kylskåpstemperatur) på bröstet i några minuter efter handmjölkning, eller så ofta som det behövs
- Vid behov av smärtlindring kan du ta **2 tabletter Paracetamol 500 mg var 6:e timma** och **1 tablett Ibuprofen 400mg var 8:e timma**

Vitkålsblad kan användas som kalla omslag

Ett alternativt till kalla våta handdukar är kalla omslag med vitkålsblad. Detta är en gammal beprövad metod vilket kan upplevas ge en lindrande effekt.

- Förvara kålhuvudet i kylskåpet. Ta bort de yttersta bladen; det är de köttiga inre bladen på kålhuvudet som ska användas
- Skär bort mittstjälken på bladet
- Skölj bladen mycket noggrant och kavla dem
- Lägg på kalla kålblad så den runda delen av bladen ligger ut mot bröstkorgen och bröstvårtan är fri
- Bladen hålls på plats med hjälp av behån. Byt kålbladen varannan timme.

Vitkålsbladsomslag kan användas så länge bröstet känns spända.

Kontakta sjukvården

Det kan ta allt från flera dagar till en vecka innan bröstet känns helt mjuka och det är normalt att det fortsätter att läcka mjölk ibland.

Kontakta BB-mottagningen (första veckan efter förlossning) /BVC eller Amningsmottagning (fr o m dag 8 efter förlossning):

- Om du har hög ihållande feber i mer än två dygn i samband med amningsnedläggning
- Om du har fortsatt besvär av knölar i det ena eller båda bröstet en till två veckor efter amningsnedläggning påbörjades.