

## Spända bröst

Spända bröst och mjölkstas kan uppstå i samband med att mjölkproduktionen etablerar sig på cirka 3–4:e dygnet efter förlossningen. Svullnaden i bröstet kan göra det svårt för barnet att få rätt tag om bröstet vilket kan leda till smärtsam amning, såriga bröstvårtor samt att barnet inte får i sig mjölken.

Cottermans handgrepp och handmjölkning kan användas för att motverka mjölkstas, mjuka upp vårtgården före amningen och underlätta för barnet att få tag om bröstet. Cottermans handgrepp följt av handmjölkning utförs omedelbart före varje amning eller pumpning, så länge det behövs.

## Cottermans handgrepp

Används för att trycka bort svullnaden i vårtgården, och underlätta mjölkflödet. Det kan göras varsamt även om du har bröstimplantat.

- Med hjälp av fingrarna utförs ett jämnt tryck in mot kroppen
- Tryck först på sidorna och flytta sedan runt fingrarna för att trycka bort svullnaden på ovan och undersidan
- När vårtgården känns mindre spänd och hård kan du börja handmjölka



Bild (till vänster)  
Cottermans handgrepp  
utförs på kl. 3 och 9

Bild (till höger)  
Cottermans handgrepp  
utförs på kl. 12 och 6



- Trycket riktas mot området där vårtgården möter basen på bröstvårtan
- Börja trycka försiktigt och öka sedan trycket successivt
- Tryck i minst 30 sekunder
- Släpp sedan trycket långsamt

## Handmjölkningsteknik

Används för att ytterligare mjuka upp vårtgårdan och underlättar barnets tag vid bröstet.

- Forma fingrarna på ena handen till bokstaven "C".
- Placera tummen på ovansidan och de första två fingrarna på undersidan, enligt bild
- Fingrarna ska vara mellan 2–3 cm ifrån bröstvårtan.



- Tryck fingrarna rakt bakåt mot kroppen
- Stanna där bak och tryck ihop fingrarna
- Slappna av lite i fingrarna och repetera
- Försök att få en rytm i rörelsen; **Bak, Pressa Ihop**

**När vårtgårdan känns mjukare och mjölken har börjat rinna kan du börja amma eller pumpa.**

- I samband med ökad mjölkproduktion är det bra att amma "färdigt" första bröstet vilket kan innebära att barnet suger ett par, till flera gånger, på samma bröst tills bröstet känns mjukare
- Erbjud alltid andra bröstet. Om barnet är för mätt för att suga, lätta på trycket med Cottermans handgrepp och handmjölkning
- Vid otillräcklig brösttömning och mycket spända bröst, pumpa ur bröstet ordentligt vid ett tillfälle
- **Undvik värmeomslag på bröstet** som gör att svullnaden ökar
- Lägg i stället **kalla omslag**, exempelvis våta handdukar (kylskåpstemperatur) på bröstet i några minuter efter amning/pumpning
- 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**

## Kontakta sjukvården

Bröstspänningen lägger sig vanligtvis efter några dagar. Om du har fortsatt problem med spända eller knöliga bröst en vecka efter mjölken har runnit till, kontakta BB-mottagningen (första veckan efter förlossning) /BVC eller Amningsmottagning (fr o m dag 8 efter förlossning).