

## Egenvård vid såriga bröstvårtor

Smärtsam amning och såriga bröstvårtor orsakas vanligtvis av att barnet har ett för litet tag vid bröstet. Amning bör inte göra ont. En liten justering av amningsposition kan ge en stor förbättring. Försök med följande:

- Handmjölka före amning för att mjuka upp bröstet och underlätta för barnet att få tag
- Prova dig fram med olika amningspositioner. Så kallad "laid-back" amningsposition kan vara bra för att uppmuntra barnet att gapa stort
- Var observant på att barnet får ett bra tag vid bröstet. Vid litet/smärtsamt tag, ta loss barnet och börja om.

## Sårläkning

Tvätta alltid händerna innan du rör bröstvårtorna.

Du kan smörja in bröstvårtan med lite bröstmjolk, men **undvik lufttorkning om du har sprickor eller öppna sår** - målet är att förhindra uttorkning av såren och utveckling av sårskorpa som kan lossna och orsaka smärta under amning/pumpning.

Använd istället en sårläkningsprodukt som förhindrar uttorkning och utveckling av ny sårskorpa.

- Lanolinsalva avsedd för amning: stryk på ett tunt lager efter varje amning. Salvan behöver inte tvättas bort före amning
- Kompresser avsedda för amning: en blöt kompress som placeras över bröstvårtan efter amning och håller avstånd mellan vårtorna och kläder
- Det finns flera olika beprövade metoder för att förhindra uttorkning av såren, exempelvis kokosolja eller olika sorters bröstvårtsskydd som placeras över bröstvårtan och tas bort vid amning.

**Undvik amningsnapp** - be om hjälp med amningsposition och barnets tag i första hand.

Då du har fått en sårskorpa kan du använda koksalt-/ eller bröstmjölsindränkta kompresser för att mjuka upp sårskorpan och rengöra sårytan.

Vid kladdiga sår kan LHP eller Microcid (bakteriedödande salva) påstrykas tunt

- 3 ggr per dygn i 3–5 dagar.
- Salvan behöver inte tvättas bort före amning

**Be alltid om råd innan du använder denna produkt!**

## Pumpning och matning

Vid smärtsam amning och pågående skada; avlasta med pumpning tills du har fått hjälp. Försök undvika flaskmatning under de första levnadsdagarna - barnet kan matas med kopp. Om koppmatning inte fungerar trots att ni har fått hjälp att lära er, eller om du behöver mata barnet under en längre period kan du överväga flaskmatning.

## Kontakta sjukvården

Om barnet börjar få ett bra tag och smärtan vid amningen avtar kan det ta allt från flera dagar till en vecka innan såren läker.

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

- Om du får tilltagande sår
- Om såren blir smetiga eller svårläkta
- Om du får symtom på mjölkstockning eller bröstinfektion
- Om du inte kunnat återgå till att amma efter att du har avlastat med pumpning