

Brystbetændelse

Brystbetændelse opstår fordi der er et misforhold mellem mælkeproduktion og tømning af brystet.

Det kan skyldes: Ineffektiv amning, dårlig sutteteknik, sår og revner på brystvorterne, overstimulering og overproduktion, for sjælden amning, tidligere brystbetændelse.

Brystbetændelse med eller uden bakterier kan være svære at skelne fra hinanden, da begge giver følgende symptomer:

- Rødme, varme og hævelse
- Oftest i det ene bryst
- Intens, lokaliseret smerte
- Temperatur > 38,5°C med kulderystelser
- Påvirket almentilstand (utilpashed, kvalme, træthed, ømhed i hele kroppen).

Hvad kan du gøre:

1. Læg barnet til bryst efter barnets behov, da hyppig amning vil bidrage til overproduktion og forværre tilstanden.
2. Sikre god sutteteknik
3. Malk evt. lidt ud med hånden, inden barnet lægges til, hvis brystet er meget spændt.
4. Brug evt. varme omslag på brystet, umiddelbart før barnet lægges til for at hjælpe nedløbsrefleksen.
5. Evt. blid massage/lymfatisk drænage og brystmobilisering, men undgå dyb massage af brystet,
6. Overvej forskellige amnestillinger.
7. Smertestillende og antiinflammatorisk behandling. Paracetamol og Ibuprofen med henblik på at reducere smerter og inflammatorisk reaktion. Hvis dette tåles.
8. Kølige omslag (10-20 minutter) imellem amningerne, da dette reducerer hævelsen (evt. en engangshandske som fyldes med koldt vand og slås en knude på og lægges på brystet.)
9. Vigtigt med tilstrækkelig hvile, mad og væske til mor.
10. Minimer brugen af brystpumpe samt vaccumpumpe, idet det bidrager til overproduktion og forværre tilstanden.

Hvis ingen bedring indenfor 12-24 timer da tilrådes kontakt til egen læge med henblik på vurdering af om der er tale om en bakteriel brystbetændelse. Ved bedring kan ses an et par dage med tæt opfølgning fra egen sundhedsplejerske.

Lymfedrænage af brystet:

Forsigtig berøring evt med lidt babyolie på hænderne.

A) Små cirkelbevægelser i retning af pilen som er vist på billed A.

B) Små cirkelbevægelser i armhulen, som er vist på billed B.

C) Stryg herefter med flad hånd fra brystvorte op mod kraveben og armhule, som er vist på billed C.

Lymfedrænage virker bedst hvis mor ligger ned på ryggen.

