

Patientinformation

Egenvård vid amningsnedläggning.

Amningsnedläggning kan ske naturligt med hjälp av egenvårdsbehandling.

Vad händer i bröstet?

- Mjölken rinner vanligtvis till mellan 2-4 dagar efter förlossningen.
- Brösten fylls, vätska ansamlas och blodcirkulationen ökas
- Brösten blir spända vilket är ett naturligt tillstånd. Du kan känna smärta eller obehag. Rodnad och värmeökning kan förekomma och du kanske känner dig allmänt hängig och febrig
- Om du har valt att inte amma fylls brösten på och efter några timmar blir de väldigt hårda och smärtsamma. I samband med att brösten inte töms skickas ett meddelande i kroppen att mjölkproduktionen ska stannas upp
- Bröstspänningen kan öka under ett förlopp av flera timmar innan den stannar upp. Därefter är det vanligt att brösten känns väldigt hårda och smärtsamma i några timmar (inte bättre och inte sämre) innan spänningen börjar minska
- Det kan ta många dagar innan brösten känns helt mjuka och det är normalt att det läcker mjölk ibland
- Om du efter 1-2 veckor skulle känna fortsatta besvär av knölar i det ena eller båda brösten rekommenderas du att ta kontakt med sjukvården för kontroll.

Egenvård:

- Ta smärtlindring regelbundet; T Panodil 1 g med 6 timmars intervall och T Ipren 400 mg med 8 timmars intervall (max 1200mg/dygn)
- Använd en stadig behå
- Handmjölka för att lätta på trycket runt om vårtgården och lägg sedan kalla våta handdukar på brösten i några minuter så ofta som det behövs. Ett alternativt till kalla handdukar är vitkålbladsomslag.

Vitkålbladsomslag: har en blodstimulerande och antiinflammatorisk verkan.

- 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.
- Vitkålbladsomslag kan användas så länge brösten känns spända.