

Spända bröst

Spända bröst uppstår i samband med att mjölken rinner till på cirka 3-4: e dygnet efter förlossningen. Bröstspänningen 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. För att underlätta barnets tag om bröstet kan Cottermans handgrepp och handmjölkning användas för att mjukna upp vårtgården före amningen. 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



- 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

När vårtgården känns mindre spänt och hårt kan du börja handmjölka

Handmjölkning används för att ytterligare mjuka upp vårtgården.

- Håll bröstet i ena handen med tummen i position kl 12 och de första två fingrarna kl 6. Forma fingrarna till lilla bokstaven "c".
- 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 vårtgården känns mjukare och mjölken har börjat rinna kan du börja amma eller pumpa

Allmänna råd vid spända bröst

- Amma ofta
- När mjölken har runnit till 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 värme på bröstet som gör att svullnaden ökar. Använd istället kalla våta omslag i några minuter efter amning eller pumpning
- Ta smärtlindring vid behov: 2 st Paracetamol 500mg var 6:e timma och 1st Ibuprofen 400mg var 8:e timma