

Patientinformation

Egenvårdsåtgärder vid såriga bröstvårtor

Amningen ska inte göra ont och du ska inte behöva ”vänja dig” med sår och smärta. En liten justering av amningsläget kan ge en stor förbättring. Amningsnapp kan vara ett bra hjälpmedel vid vissa amningsproblem. Dock finns det många nackdelar och det är bra att söka hjälp innan du börjar använda en amningsnapp. Be om hjälp i första hand på BVC.

- Öka välbefinnandet: dryck/mat/vila
- Sår är en inkörsport för bakterier. Tvätta alltid händerna precis innan du smörjer in bröstvårtorna
- Handmjölka inför amning. Prova dig fram med olika amningsställningar t.ex. ”laid-back” position, famntag, omvänt famntag eller sidoliggande
- Var noggrann med amningsläget och kontrollera tecknen på ett bra tag. Vid felaktigt tag, ta loss barnet och börjar om
- Vid smärtsam amning och pågående skada, avlasta med pumpning tills Du har fått hjälp. På BB NÄL rekommenderar vi *Medela Handpump* som förstahandsval.
- Använd en sårläkningsprodukt som förhindrar intorkning av sårskorpan.
 - Lanolinsalva avsedd för amning (t.ex. Purelan eller Lansinoh): stryk på tunt efter varje amning. Du ska inte tvätta bort salvan före amning.
 - Använd bröstvårtsskydd vid behov av att hålla avstånd mellan vårtorna och kläder. På BB NÄL rekommenderar vi *Promix bröstvårtsskydd* som förstahandsval.
 - Multi-Mam kompresser: en blöt kompress som placeras över bröstvårtan efter amning. Byt ut efter varje amning.
 - Hydrogel pads: en geldyna som placeras över bröstvårtan efter amning. Bröstvårtan/vårtgården ska tvättas av med vatten före amning. Samma dyna kan användas max 24 timmar
- Vid kladdiga sår kan Microcid salva påstrykas tunt 3 ggr per dygn i 3-5 dagar. Varva med annan sårläkningsprodukt. Be alltid om råd först!
- Vid pumpning och matning: försök undvika flaskmatning framförallt under de första levnadsdagarna. Barnet kan matas med kopp. Om koppmatning inte fungerar eller om du behöver mata barnet under en längre period kan du övergå till att mata med flaska

Inköpstips: Babybutiker har stort sortiment. Vissa av produkterna finns även på Apoteket.