

Till dig som inte ska amma

Skälen till att man väljer att inte påbörja eller avsluta amning varierar. Den här informationen gäller när beslutet att lägga ner amning redan fattats.

När man fött barn eller avbrutit graviditeten så startar mjölkproduktionen. Det blir en ökad genomblödning i bröstet som kan leda till svullna och spända bröst under någon eller några dagar. Oftast sker detta någon gång mellan 2-5 dagar efter förlossningen/avbrytandet. Om amningen aldrig påbörjas så sinar mjölken successivt och besvären försvinner efter ungefär 1 vecka. Detta kan i vissa fall vara smärtsamt och man kan även få symtom som vid en begynnande förkylning med lite feber. Det går vanligtvis över efter något dygn.

Det tar ungefär lika lång tid att stoppa/avsluta mjölkproduktionen med eller utan medicinering. Vid medicinering är besvären från bröstet med ömhet och svullnad oftast mindre uttalade 3-4 dagar efter förlossningen, men hos en del kan svullnad och ömhet i bröstet istället komma senare, efter 9-10 dagar.

Egenvård

- Det kan kännas skönt med en stadig bh som sitter åt, men inte klämmer, tills bröstet är mjukt igen.
- Vid smärta och svullnad medicinera med ibuprofen 400 mg 3 gånger dagligen (exempelvis Ibumetin, Iprex, Alinidrin). Vid behov av mer smärtlindring komplettera med paracetamol 500 mg 2 tabletter 4 gånger dagligen (exempelvis Panodil, Alvedon).
- En del kvinnor upplever minskad svullnad och lindring vid kylning av bröstet med exempelvis ”Cold pack” (kylpåse) eller kylskåpskalla vitkålsblad. Andra tycker att värme på bröstet såsom ull- eller fleeceinlägg ökar välbefinnandet.
- En varm dusch över bröstet kan lindra och eventuellt kan lite mjölk läcka vilket lättar på trycket.

Om bröstet är mycket spänt kan en liten mjölmängd mjölkas ut för hand för att ”lätta på trycket”. Undvik för mycket stimulering eftersom det kan öka mjölkproduktionen.

När ska man kontakta sjukvården?

Vid kvarvarande feber över 37,9 i mer än två dygn och konstant svullnad och smärta som inte avtar.

Läs mer på:

<https://www.1177.se/Norrbotten/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/sluta-amma/>

<http://www.amningshjalpen.se/>

Kontakt vid behov:

Första veckan efter förlossningen kontakta BB-avdelningen.

När barnet är mer än 1 vecka gammalt: Kontakta din BVC-mottagning.

Kontaktuppgifter finns på 1177.se