

Ammeudfordringer

Af Louise Nabe, indehaver af careforbirth.dk, doula og sygeplejerske.

Det er nok de færreste nybagte mødre der går helt fri af udfordringer eller tvivlsspørgsmål i løbet af de første amme-måneder. Vi må nok konstatere, at det bare ikke altid er nemt, at få det til at køre på skinner. Det overrasker rigtig mange kvinder, at dét som de dersens bryster er skabt til, kan være så svært og/eller smertefuldt.

Herunder er nævnt nogle af de mest gængse udfordringer (og en evt. løsning på dem) som du, som nybagt mor, kan støde på, i løbet af de første par måneder af din 'nye karriere som mor' :-)

Ømme bryster

Det er nok ikke til at komme udenom at få ømme bryster i den første tid. Det er uvant for brystvorterne at blive 'bearbejdet', om man vil, så meget som de bliver efter at du har født. Derudover kan brysterne blive meget ømme når mælken løber til. De bliver ofte hårde som sten og du vil ofte tydeligt kunne se blodårer, der træder frem lige under huden. Du kan lige pludselig få lidt svært ved at rette din øvre ryg op, fordi det så vil stramme fortil.

Det tager et par dage, før mælken regulerer sig. Dét der er vigtigt her, er at amme, amme og amme. Hvis dine bryster efter et par dage, bliver mere bløde, så tro ikke, at du ikke har nok mælk. Mælkemængden og brysterne er nu ved at finde et leje, som er passende til dig og din baby. Hvis det er svært for baby at få fat om brysterne, mens de er meget hårde og spændte, så prøv evt. at malke lidt ud med hånden, sådan at området omkring brystvorten bliver blødere.

Mælken løber ikke til

Har du en fornemmelse af, at din mælk ikke løber til, så kontakt din sundhedsplejerske. Årsager hertil kan være at du ammer for lidt. Baby skal i starten ammes 8-12 gange i døgnet. Det kan også være at sutteteknikken er forkert, men så vil du oftest have revner og/eller sår. Hvis det er tilfældet skal du have fat i sundhedsplejerske eller ammerådgiver.

Sår og revner

Brystvorterne kan godt blive slidt i starten af ammeetableringsfasen. Det er ok med en smule ømhed, men den skal være forsvundet igen ca. 30-60 sekunder inde i en amning. Hvis du er så uheldig at have fået revner og sår, så skal sutteteknikken checkes af en professionel. Der kan være mange årsager til forkert sutteteknik: stramt tungebånd, træt baby, forkert lejring af baby, mangelfuld vejledning etc. Det er svært og det er noget som både mor og baby skal til at lære. Er skaden sket, og har du fået slemme sår som bløder, så prøv som førstehjælp at anskaffe dig et par

suttebrikker, så dine brystvorter kan blive skånet lidt. Men sørg for at komme af med dem igen, efter at du er helet lidt op.

Kan du overhovedet ikke overskue at amme pga. smerter, så brug en pumpe og malk ud til dit barn i et par dage, og giv mælken på kop. Hermed en Haakaapumpe anbefales. Undgå at supplere med erstatning, da det så vil gå ud over din mælkeproduktion.

Brystbetændelse

Av, av, sådan en omgang kan være hård at komme igennem. Det begynder ofte med, at du bemærker ømhed i et område af brystet. Du vil mærke en hård knude og se rødme i den omkringliggende hud. Dette kan være tilstoppede mælkegange, og så gælder det om at få ammet igennem. Det er den mest effektive kur. Sørg for at holde dig varm, især fødder og bryster. Tag varme bade og massér blidt på det ramte område og hjælp ligesom mælken ud mod brystvorten. Da der i dette stadie 'kun' er tale om en irritationstilstand i brystet kan hyppig amning, hvor du får tømt brystet godt, forhindre at det udvikler sig til en bakteriel brystbetændelse.

Har du sår og rifter på brystvorterne kan der være en øget risiko for, at du får en bakteriel brystbetændelse. Symptomerne er smerter, feber, influenza-symptomer, brystspændinger, hævede lymfekirtler etc. Også hér gælder det om at få tømt brystet grundigt, det er det mest afgørende i denne situation. Lykkes det dig ikke at få has på det selv, indenfor ca 1-2 døgn, så kontakt din læge. Måske skal der penicillin til.

Am cirka hver 2. time i løbet af dagen. Hvis ikke dit barn kan hjælpe dig til at få tømt brystet helt, så anskaf/lej en elektrisk brystpumpe og malk ud efter amningerne.

Svamp

Svamp kan opstå i brystvorter eller i babys mund. Når svamp først dukker op disse steder kan du også være angrebet andre steder, f.eks dybt i brystet, vaginalt eller i babys bleområde. Symptomerne er ofte, meget pink eller røde brystvorter, revnede og blødende brystvorter, en brændende og skydende fornemmelse i brystvorter eller dybt inde i brystet, smerter under hele amningen, hvide belægninger i babys mund etc. Kontakt din læge hvis du oplever ovenstående symptomer.

Hold dig fra sukker i denne periode, da det fodrer svampen og tag probiotika, for at styrke dit immunforsvar.

Det kunne se ud til, at der bliver overdiagnostiseret i forhold til svampeinfektion i disse tider, derfor bør lægen tage prøver fra både bryst og babys mund for ikke, helt unødvendigt, at behandle medicinsk. Måske er der en anden årsag til symptomerne.

Bliver du gentagne gange ramt af brystbetændelse og/eller svamp, er det en god idé at få baby checket for stramt tungebånd/læbebånd, da disse symptomer kan være tegn på netop dette.

