

# Brjóstabólga og brjóstagjöf



Móðir getur fengið brjóstabólgu ef mjólkurgangur stíflast og mjólkurefni þrýstist inn í vefinn í brjóstinu fyrstu vikurnar eftir fæðingu. Líkaminn bregst við líkt og við sýkingu með því að auka blóðflæðið.

Fyrstu einkenni um brjóstabólgu er rautt, bólgjð og aamt svæði á brjóstinu. Þau eru ekki endilega merki um sýkingu. Einkenni geta byrjað skyndilega og versnað mjög hratt.

**Mikilvægt er að hætta ekki brjóstagjöf þó að brjostið sé aamt því að þá getur bólgan versnað. Það flýtir bata að halda áfram að gefa brjóst.**

## Einkenni brjóstabólgu

- Rautt svæði á hluta, oftar á ytri og efri hluta brjóstisins, sem getur verið aumt viðkomu (mynd 1).
- Hnútur þreifast í brjósti og það er heitt viðkomu.
- Flensulík einkenni: Verkir, hiti, skjálfti.
- Þreyta og viðkvæmni.
- Mjólkurflæði getur minnkað tímabundið í veika brjóstinu, þegar það er bólgið.



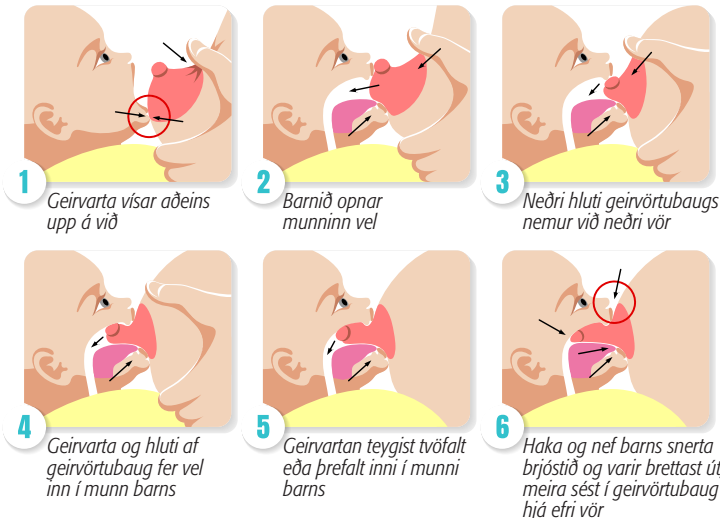
Mynd 1. Roði og bólga í brjósti

## Barn lagt á brjóst

Mikilvægt er að fylgjast með hvernig barnið tekur geirvörtuna. Ef barn tekur geirvörtuna ekki nægilega vel getur tæming brjóstisins orðið ófullnægjandi og það eykur hættu á brjóstabólgu. Ef roði eða stífla er í brjósti getur hjálpað að haka barnsins snúi að bóligna svæðinu á brjóstinu því það auðveldar tæmingu úr því svæði.

## Merki um að barnið taki geirvörtuna vel

- Munnur barns opnast vel þegar barnið tekur geirvörtuna. Haka barns snertir brjóstið í brjóstagjöfinni. Kinnar barnsins eiga ekki að sogast inn þegar barnið sýgur.
- Meira sést af geirvörtubaug hjá efri vör í samanburði við hjá neðri vör.
- Varir barnsins brettast út, sog er taktfast og kynging sést og heyrst.
- Brjóstagiöf er þægileg fyrir móður og brjóst mýkjast upp við gjöfina.



Mynd 2:  
Álagn á brjóst.

1

Geirvarta vísar aðeins upp á við

2

Barnið opnar munninn vel

3

Neðri hluti geirvörtubaugs nemur við neðri vör

4

Geirvarta og hluti af geirvörtubaug fer vel inn í munn barns

5

Geirvartan teygist tvöfalt eða þrefalt inni í munn barns

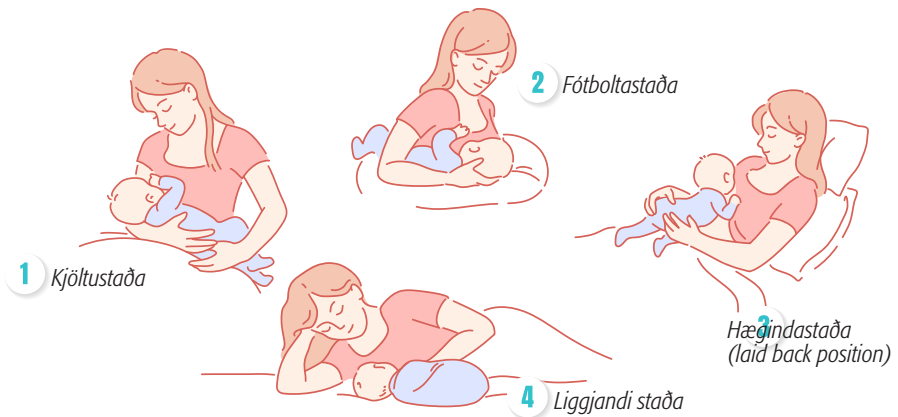
6

Haka og nef barns snerta brjóstið og varir brettast út, meira sést í geirvörtubaug hjá efri vör

## Aðferðir til að losa stíflu í brjósti og bólgu

Nauðsynlegt er að halda áfram brjóstgjöf, þrátt fyrir veikindi og þreytu móður. Það er besta meðferðin til að ná bata og einnig best fyrir barnið.

- Þvo og spritta hendur fyrir brjóstgjöf meðan bólga er til staðar.
- Setja hitabakstur á brjóstið í tvær mínútur fyrir brjóstgjöf.
- Gefa barninu oft brjóst eða mjólka úr brjóstinu á milli gjafa með mjaltavél eða handmjólka ef brjóstin eru óþægilega þrútin. Gefa úr veika brjóstinu fyrst og tæma það vel.
- Mjólka úr brjóstinu eftir gjafir, svo tæmingin sé eins mikil og hægt er. Ráðlagt er að mjólka þar til líðan er betri. Meta hvort barnið taki geirvörtuna vel inn í munninn (mynd 2) og breyta um stellingar við brjóstgjöf til að sog myndist á ólíka staði í brjóstinu (mynd 3).
- Mýkja brjóstin, með því að mjólka aðeins úr þeim fyrir gjöf svo tæmingarviðbragðið sé komið af stað þegar barnið byrjar að sjúga brjóstið.
- Nudda bólguna svæðið mjúklega í átt að geirvörtunni meðan á brjóstgjöf stendur til að örva mjólkurflæðið.
- Setja kælubakstur á brjóstið eftir brjóstgjöf í stuttan tíma til að draga úr bólgu og minnka verki.
- Gefa barni brjóst eins oft og hægt er og að lágmarki 8 -12 sinnum á sólarhring.
- Hvílast, drekka og borða vel.



Mynd 3: Ólíkar stellingar við brjóstgjöf.

## Fyrirbygging brjóstabólgu

- Hægt er að minnka líkur á brjóstabólgu með því að fylgja eftirfarandi ráðum:
- Gæta þess að það líði ekki of langt á milli brjóstagjafa, svo brjóstin verði ekki yfirfull.
- Forðast þröng föt sem þrýsta á brjóstin.
- Bregðast strax við með því að tæma brjóstin ef einkenni koma fram.
- Forðast streitu og þreytu, ef mögulegt er.

### Hafa þarf samband við heilsugæslustöð, Læknavaktina eða bráðapjónustu kvennadeildar ef:

- Líðan batnar ekki þrátt fyrir ofangreindar aðferðir
- Einkenni brjóstabólgu versna.

## Símanúmer

Læknavaktin	1770
Bráðapjónusta kvennadeildar	543 1000

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyrið um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI  
JANÚAR 2021  
LSH-3595

ÁBYRGÐARMENN:  
YFIRLJÓSMÆÐUR MEÐGÖNGU-  
OG SÆNGURLEGUDEILDAR OG  
GÖNGUDEILDAR MÆÐRAVERNDAR  
OG FÓSTURGREININGAR OG YFIRLÆKNIR  
MEÐGÖNGU, FÆÐINGAR OG  
SÆNGURLEGU

HÖNNUN:  
SAMSKIPTAÐEILD