LANDSPÍTALI

FRÆÐSLUEFNI

Brjóstabólga og brjóstagjöf



Móðir getur fengið brjóstabólgu hvenær sem er á meðan brjóstagjöf stendur en algengast er fyrstu sex vikurnar eftir fæðingu. Ástæður fyrir brjóstabólgu geta verið of mikil mjólkurframleiðsla, sár á geirvörtum vegna ófullnægjandi grips barns á geirvörtu, röng notkun á stærð skjaldar í brjóstapumpu, of langt á milli gjafa eða þrýstingur á brjóst.

Fyrstu einkenni brjóstabólgu er rautt, bólgið og aumt 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 brjóstið sé aumt 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 brjóstsins, 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.

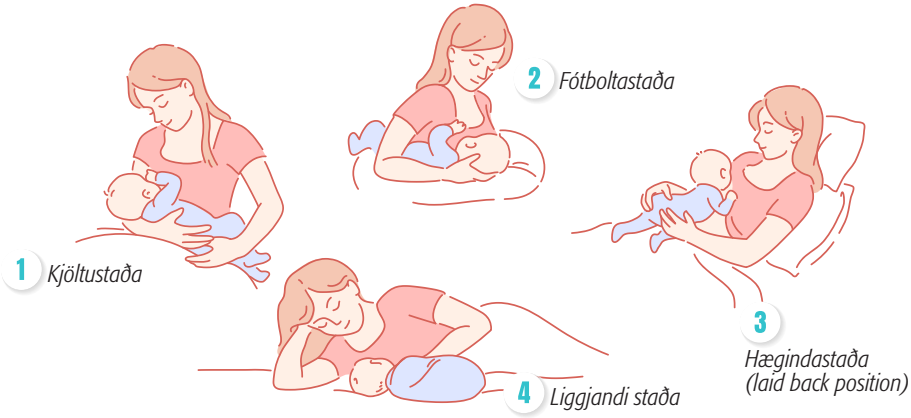


Mynd 1. Roði og bólga í brjósti

Aðferðir til að losa stíflu í brjósti og bólgu

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

- Fá aðstoð við að meta hvort barnið taki geirvörtuna vel inn í munninn (mynd 3) og breyta um stellingar við brjóstagjöf til að sog myndist á ólíka staði í brjóstinu (mynd 2). Ef barnið tekur geirvörtuna ekki nægilega vel getur tæming brjóstsins orðið ófullnægjandi og það eykur hættu á brjóstabólgu. Ef roði eða stífla er í brjósti getur hjálpað að haka barnsins snúi að bólgna svæðinu á brjóstinu því það auðveldar flæði mjólkur úr brjóstinu.
- Þvo og spritta hendur fyrir brjóstagjöf meðan bólga er til staðar.
- Gera brjóstaleikfimi fyrir brjóstagjöf eða eftir þörfum. Brjóstum er lyft upp og niður og til beggja hliða og í hringi til að fá hreyfingu á sogæðavökvann í brjóstunum og minnka bjúg.
- Mýkja brjóstin ef þörf er á, með því að handmjólka aðeins úr þeim fyrir gjöf svo tæmingarviðbragðið sé komið af stað þegar barnið byrjar að sjúga brjóstið.
- Strjúka bólgna svæðið mjúklega í átt að geirvörtunni ef þörf er á meðan á brjóstagjöf stendur til að örva mjólkurflæðið.
- Gefa barni brjóst eins oft og og hægt er og að lágmarki 8-12 sinnum á sólarhring. Gefa úr veika brjóstinu fyrst ef það er möguleiki. Ekki er mælt með að mjólka brjóst aukalega með brjóstapumpu ef barn sýgur vel, nema ef um offramleiðslu mjólkur er að ræða.
- Setja kælibakstur á brjóstið eftir brjóstagjöf til að draga úr bólgu og minnka verki.
- Hvílast, drekka og borða vel.
- Huga að hreinlæti ef notaðir eru aukahlutir við brjóstagjöf svo sem brjóstapumpur, geirvörtuhlíf og snuð.

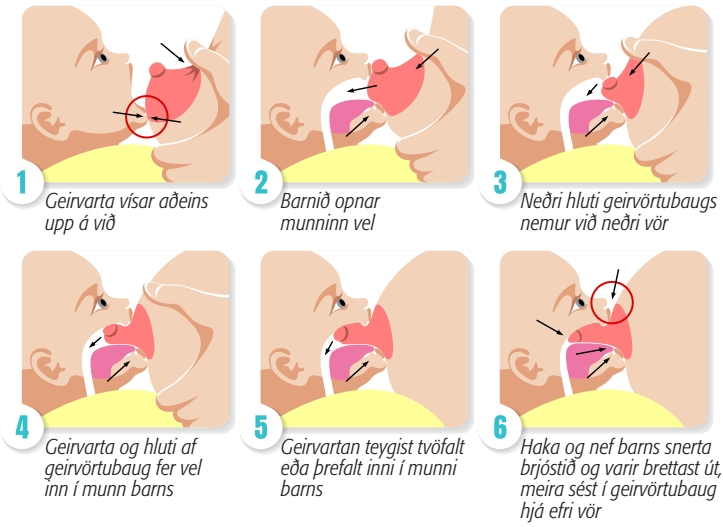


Mynd 2. Ólíkar stellingar við brjóstagjöf.

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 heyrist.
- Brjóstagjöf er þægileg fyrir móður og brjóst mýkjast upp við gjöfina.

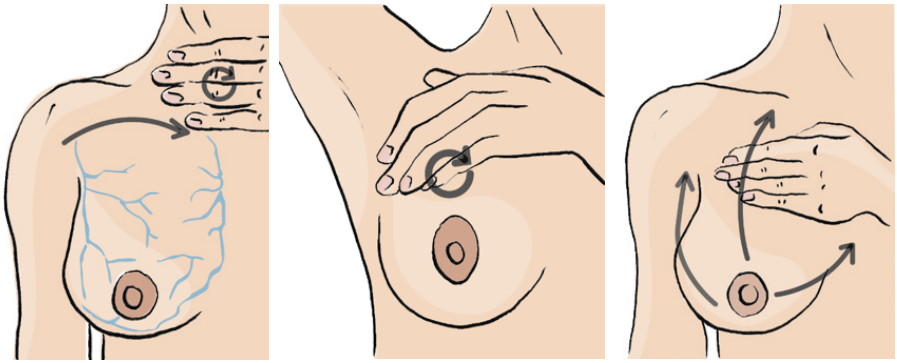


Mynd 3.
Álögn á brjóst.

Sogæðastrokur

Sogæðastrokur minnka bjúg og bólgu og auðvelda flæði mjólkur um mjólkurganga (sjá mynd 4). Ráðlagt er að gera eftirfarandi 2-3 sinnum á dag eða oftar á meðan brjóstabólga er til staðar:

1. Legið er á bakinu.
2. Húð er snert mjúklega, brjóstinu lyft aðeins upp sem færir bólguvökvann til.
3. Strokið er tíu sinnum í litla hringi á mótum viðbeins og hálsins neðst.
4. Strokið er tíu sinnum í litla hringi í handarkrika.
5. Strokið er mjúklega frá geirvörtu og upp í holhönd, upp að viðbeini og í átt að bringubeini.



Mynd 4. Sogæðastrokur.

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 leggja barnið oft á veika brjóstið eða mjólka úr því til að mýkja það.
- Forðast streitu og þreytu, ef mögulegt er.
- Gera brjóstaleikfimi.

Hafa þarf samband við heilsugæslustöð, Læknavaktina eða bráðaþjónustu kvennadeildar ef:

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

Símanúmer

Læknavaktin	1770
Bráðaþjónusta kvennadeildar	543 1000

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
OKTÓBER 2026
FRÆ-0319

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

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR LANDSPÍTALA
MYND 4:
BIRT MEÐ LEYFI ÚR BRJÓSTAGJAFABÓKINNI

© Landspítali. Leyfilegt er að afrita og nota efnið óbreytt, sé heimildar getið.