

[SÅR OG REVNER]

# Sår og revner

En af de hyppigste årsager til sår og revner er forkert sutteteknik. Sårets form og placering kan bidrage til at finde årsagen til problemet.

Udarbejdet af Sundhedsplejen i december 2023 · Revideret november 2025

**Thisted Kommune**

## Tips til akut aflastning af smerter i brystvorterne

Det vigtigste er at finde årsagen til at sår og revner er opstået fx dårlig sutteteknik, dårlig amnestilling mm

Det kan hjælpe, hvis moderen prøver:

- at tilbyde brystet, så snart barnet viser tegn på sult
- at få mælken til at løbe, før barnet lægges til
- at malke lidt ud med hånden, hvis barnet har svært ved at få fat, fordi brystet er spændt
- at lægge barnet til den mindst ømme side først
- at sørge for at barnet får godt fat på brystet – og ligger helt tæt ind til mors krop
- at starte forfra (hud mod hud), hvis barnet har svært ved at få godt fat
- at slappe af – og trække vejret dybt og roligt
- at stikke en finger ind i barnets mundvig for at tage vaccum, før det tages fra
- at prøve forskellige amnestillinger. Tilbagelænet amnestilling kan aflaste, så der ikke kommer så meget træk i brystvorten, når barnet har fat
- hvis det gør for ondt at lægge til, kan moren holde amme pause fra det ene eller begge bryster 1 dag eller 2 og mælkeproduktionen opretholdes ved at malke ud. Håndudmalkning er mest skånsomt
- at lade modernælk tørre på brystvorterne

God håndhygiejne er vigtig, for at reducere risikoen for infektion.

Der er ikke videnskabelig dokumentation for at hjælpemidler som fx cremer, salver, plaister og skaller virker.

Hvis der er problemer med heling, skal sårene tilses af egen læge, idet det kan være behandlingskrævende.

Vigtigt også at være opmærksom på barnets mundhule, evt. stramt tungebånd.