

Kategori: Pasientbehandling/Fagprosedyrer/Annet/Annet 3	Gyldig fra/til:08.12.2022/08.12.2024
Organisatorisk plassering: Helse Bergen HF/Kvinneklinikken/Fødeavdelingen	Versjon: 3.00
Godkjenner: Gjernes, Aaste Benedicte Gjernes, Aaste Benedicte	Retningslinje
Dok. ansvarlig: Pia Loftheim	Dok.id: D23748

Formål:

- Støtte, beskytte og fremme amming.
- Stimulere til selvhjelp og egenomsorg

Målgruppe:

- Personale ved avdelinger som gir ammeveiledning til føde/barselkvinner.

Flate eller innadvendte brystknopper gir ikke nødvendigvis ammeproblemer, men ekte innadvendte brystknopper kan være en utfordring.

Kvinnens brystknopper er veldig ulike; store, små, skjeve, flate, helt eller delvis innadvendte: og alt er normalt!

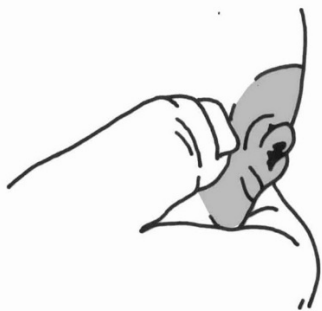
Brystene endres gjennom svangerskapet og ved amming.

Vakuemet som kommer ved amming eller pumping gjør vevet mer elastisk og strengene som drar brystknoppene inn blir tøyd.

Mange opplever derfor at ammingen går bedre etter hvert.

Det er også viktig å huske på at barnet dier på brystet, ikke knoppen. *Men* formen på brystknoppen kan ha betydning hvis barnet strever med å få tak på brystet.

For å finne ut om det er *ekte innadvendte brystknopper* kan kvinnen prøve følgende test fra La Leche League; legge tommel og pekefinger på hver sin side av areola og klemme lett. Hvis brystknoppen kommer ut er den **ikke innadvendt**.



<https://www.laleche.org.uk/inverted-nipples/>

Dersom lite skjer og brystknoppen er omtrent like flat som resten av areola når du klemmer, har du **flate brystknopper**. Dersom brystknoppen bare delvis kommer ut eller du får en grop eller et «smilehull» midt på, er den **delvis innadvendt**. Disse variantene trenger ikke skape problemer for ammingen. Dersom brystknoppen dras innover når du klemmer har du **ekte innadvendte brystknopper**. Omtrent tre prosent av kvinner har denne tilstanden.

Innadvendte brystknopper kan gjøre det vanskelig for barnet å få tak på brystet. Det kan føre til mindre stimulering av brystet og gi lite melk og dårlig tømning. Det kan også føre til sårhet hvis barnet får dårlig sugetak på grunn av tilstanden. Brystknoppen kan bli liggende konstant fuktig når den trekkes innover – noe som kan gi gode forhold for bakterievekst i eventuelle sår.

Tips og triks til hjelp etter fødselen:

- Legg til rette for uforstyrret hud-mot-hud kontakt etter fødselen. La barnet nærme seg brystet via de medfødte refleksene, gjerne i tilbakelent ammestilling.
- Unngå å stappe brystet i munnen på barnet. Dette kan flate ut brystknoppen ytterligere og gjøre det enda vanskeligere for barnet å ta tak.
- Stimuler til stort gap og tak, og støtt gjerne brystet gjennom ammingen slik at barnet lettere beholder brystet i munnen.

- Melkeoppsamlingskopper kan bidra til å holde brystknoppene ute hvis de brukes mellom ammingene. De kan også være til god hjelp hvis du er sår, fordi koppene hindrer at knoppene kollapser mellom ammingene.
- En kald klut på brystknoppen i noen sekunder før amming kan hjelpe knoppen frem.
- Hyppig amming for å unngå brystsprenng i starten, og etterhvert også melkesprenng. Både brystsprenng og melkesprenng kan gjøre at brystknoppen presses innover.
- Bruk Cottermans håndgrep før amming.
- Forsøk å håndmelke eller pumpe før amming for å hjelpe knoppen ut, da utløser du samtidig utdrivningsrefleksen.
- Det finnes et hjelpemiddel som ser ut som en liten vakuumpumpe (Latchassist Nipple Everter). Denne kan brukes før du legger til barnet. Eventuelt Naturebond, eller bruk rene hender til å stimulere brystknoppen.
- Dersom andre tiltak er forsøkt uten hell de første dagene kan du forsøke brystskjold. Det er viktig å sette seg inn i hvordan de brukes riktig.

[Les mer om brystskjold her.](#)

<https://ammehjelpen.no/artikkel/70/Brystsprenng-oppmykning-Cottermans-grep>

[tilbakeleent ammestilling](#)

[Utdrivningsrefleksen - Ammehjelpen](#)

[Håndmelking - Ammehjelpen](#)

Mer informasjon om innadvendte eller flate brystknopper i lenkene under:

Breastfeeding support: <https://breastfeeding.support/breastfeeding-inverted-nipples-flat-nipples/>

La Leche Leage GB: [Inverted nipples - La Leche League GB](#)

La Leche Leage international: [Inverted and Flat Nipples - La Leche League International \(lilli.org\)](#)

Eksterne referanser

Ammehjelpen:

<https://ammehjelpen.no/Flateinnadvendte-brystvorter/>

Nasjonalt kompetansesenter for amming:

<https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nasjonal-kompetansetjeneste-for-aming-nka>

La Leche Leage [Inverted nipples - La Leche League GB](#)

[Inverted and Flat Nipples - La Leche League International \(lilli.org\)](#)