

Borstontsteking bij borstvoeding

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

De lactatiekundige, gynaecoloog of de chirurg heeft met u besproken dat u mogelijk een borstontsteking heeft door een verstopt melkkanaal. In deze folder leest u hier meer over.

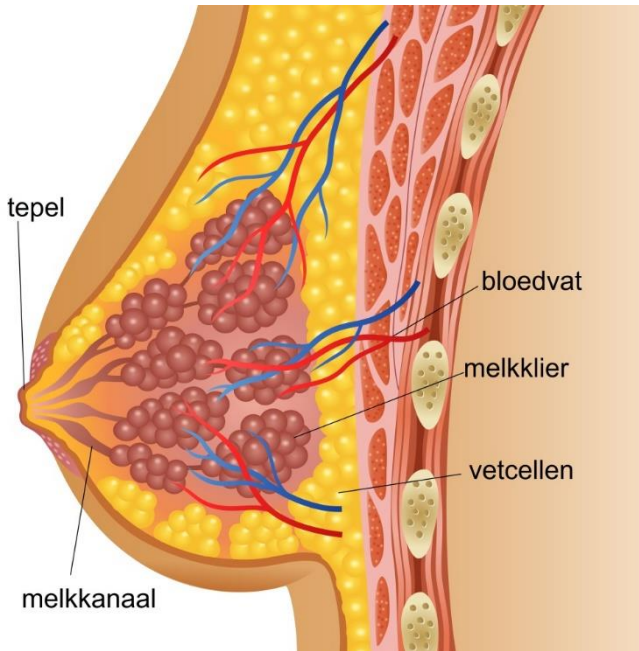
Wat is een verstopt melkkanaal?

Een borst bevat melk producerende cellen. Deze liggen in de melkklieren, de alveoli. In deze melkklieren wordt melk uit bloed gemaakt. De melkklieren hebben kleine afvoergangen, de melkkanalen. Deze komen uit in grotere melkkanalen en uiteindelijk komen alle melkkanalen uit in kleine openingen in de tepel (zie afbeelding 1).

Een melkkanaal kan verstopt raken. Dit komt doordat ingedikte melk in een melkkanaal een soort prop vormt. Hierdoor kan de melk die achter de verstopping zit moeilijk of niet uit uw borst gehaald worden. De melkklieren blijven melk aanmaken. Daardoor groeit de verstopping. De melkklieren worden te vol en de melk stroomt niet goed door. Hierdoor kan de melkklier gaan opzwellen. Dit noemen we oedeem.

Beleving

We proberen zo goed mogelijk aan te geven wat u kunt verwachten aan ongemak of pijn als u een onderzoek of behandeling krijgt. Toch beleeft ieder mens dat anders en op zijn eigen manier. Vertel het ons als u ergens tegenop ziet of ongerust bent, dan kunnen we daar nog extra rekening mee houden.



Afbeelding 1

Wat is een borstontsteking?

Een borstontsteking kan ontstaan wanneer er melkophoping ontstaat achter een afgesloten of niet goed toegankelijke melkgang. Er kan melk gaan lekken in het omliggende borstweefsel. Het weefsel raakt geïrriteerd door aanwezige bacteriën, zwelt op en wordt rood en warm (zie afbeelding 2). Het voelt dan aan als een grote schijf in de borst. U voelt zich wat grieperig en kunt koorts krijgen.

Een tweede mogelijkheid is als er een kloof in de tepel of in de huid rondom de tepel zit, dan kunnen er bacteriën in de borst komen van buitenaf waardoor er mogelijk een ontsteking ontstaat. De ontsteking kan op verschillende plaatsen voorkomen, zie afbeelding 3.

Symptomen

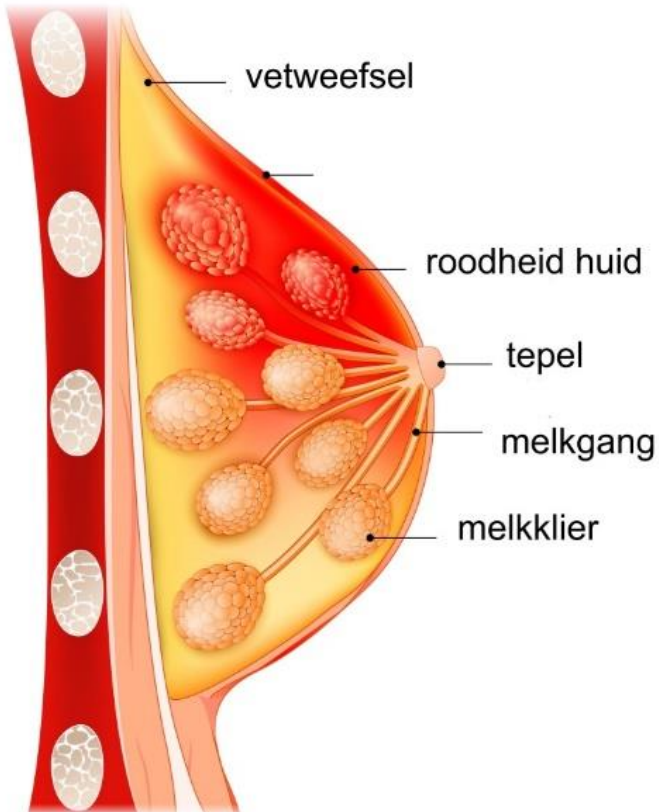
U kunt last hebben van de volgende symptomen:

- Een borstontsteking ontstaat meestal plotseling.
- U heeft één of meer pijnlijke harde, warme, rode plekken in de borst, ook na een voeding bij één of beide borsten.
- De aangedane borst kan mogelijk (veel) minder melk aanmaken.
- U heeft een grieperig gevoel met hoofdpijn en spierpijn.
- Temperatuursverhoging of koorts boven de 38.4°C.
- Uw baby kan uw borst weigeren omdat de samenstelling van de melk kan veranderen en daardoor ook de smaak.

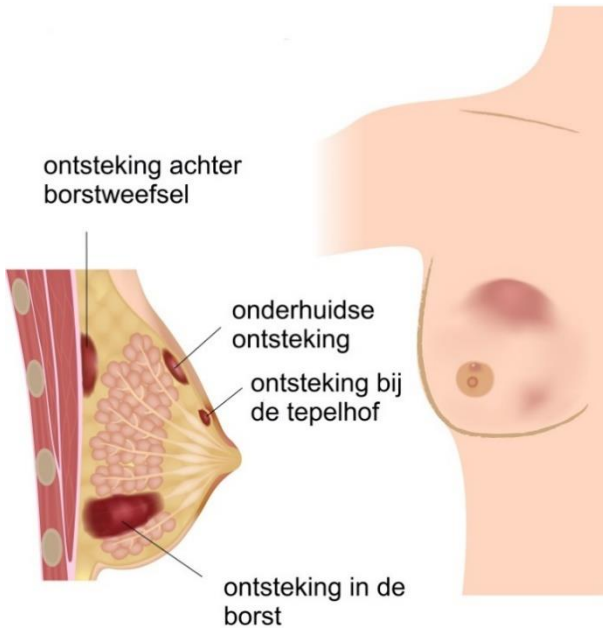
Oorzaken

- Een niet goed behandelde stuwings of verstopt melkkanaal.
- Minder frequent of in een strak schema voeden.
- Geen nachtvoeding meer geven.
- Te kort voeden.
- Niet goed leeg laten drinken of afkolven van uw borst.
- Slechte aanleg en/of zuigtechniek.
- Gebruik van een tepelhoed.
- Pijnlijke tepels en/of tepelkloven.
- Dragen van strakke bh of kleding.
- Dragen met een niet passende draagzak.
- Overmatig gebruik van een fopspeen.

- Verminderde weerstand van de moeder door een slechte gezondheidstoestand, oververmoeidheid of stress.
- Spruw (schimmelinfectie).
- (Oud) trauma en/of operaties aan de borst.



Afbeelding 2



Afbeelding 3

Adviezen bij een verstopt melkkanaal

- Rust.
- Op verzoek en afgestemd op behoefte baby voeden.
- Gebruik Lecithine. Dit is een voedingssupplement. Aanbevolen dosering: 3 x per dag 1200 mg. Lecithine zorgt ervoor dat de melk minder klontert. Hierdoor stromen de melkkanalen beter door. Het is te koop bij de drogist.
- Vederlichte massage. Er wordt aan u uitgelegd hoe u dit zelf kunt doen.

- Soms ontstaat er toch, ondanks alle adviezen, een borstontsteking.

Adviezen bij een borstontsteking

U kunt zelf een aantal dingen doen om de borstontsteking te behandelen:

- Ga door met het geven van borstvoeding aan uw baby of blijf kolven.
- Zorg voor voldoende (bed)rust, minimaal 24 uur.
- U mag paracetamol (4 x 1000 mg) of ibuprofen (3 x 400 mg) als pijnstilling nemen. Ibuprofen werkt ook ontstekingsremmend. Heeft u nog andere aandoeningen of gebruikt u andere medicijnen overleg dat eerst met uw (huis)arts of u ibuprofen mag gebruiken.
- Drink voldoende. Drink extra als u koorts heeft.
- Aanleggen wanneer uw baby voeding wil, zo nodig tijdelijk de andere borst als eerste aanbieden.
- Tijdens het voeden of kolven heel licht masseren van de borst om oedeem te verminderen. Geef geen harde druk op de borst, dit zal de ontsteking alleen maar verergeren.
- Ga niet extra stimuleren door vaker (leeg) te kolven
- Koel tussen de voedingen de pijnlijke plek in uw borst bijvoorbeeld met een coldpack (zie volgende bladzijde).
- Vermijd een knellende bh en andere kledingstukken.
- Als uw klachten na 24 uur niet minder worden of zelfs verergeren, neem dan contact op met uw huisarts. Er zal dan antibiotica worden voorgeschreven.

Koelen van de borst

Overdag met onderbrekingen koelen: 10 minuten wel, 20 minuten niet. Drie keer herhalen tussen de voedingen in, of zo vaak als u het prettig vindt. U kunt dit bijvoorbeeld doen met een coldpack of een bevroren maandverband. Wikkel de coldpack altijd in een katoenen luier of washand voordat u het op uw huid legt.

Behandeling met ultrageluid

De lactatiekundige kan u verwijzen naar een fysiotherapeut die deze behandeling aanbiedt.

De behandeling met ultrageluid wordt gegeven bij een verstopt melkkanaal en bij een borstontsteking. Met geluidsgolven wordt op de aangedane plek de verstopping los gemaakt. Zo gaat de doorstroming van de melk weer beter. Meestal zijn er 2-3 behandelingen van elk 20 minuten nodig. De behandeling is vrijwel pijnloos.

De behandeling wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering voor fysiotherapie.

Tot slot

In deze folder is een algemeen beeld gegeven en wat u zelf kunt doen bij een borstontsteking bij borstvoeding.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze aan de lactatiekundige in het ziekenhuis of neem via

www.nvlborstvoeding.nl contact op met een lactatiekundige bij u in de buurt. Deze kosten worden meestal vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Kijk uw polis hierop na.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De afbeeldingen in deze folder zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com

Albert Schweitzer ziekenhuis
juni 2023
pavo 1544