Borstontsteking

Verloskunde

Borstontsteking kan op alle leeftijden en bij alle mensen voorkomen. Het is een ontsteking van het weefsel waaruit de borst is opgebouwd. Borstontsteking wordt ook wel 'mastitis' genoemd.

Wat is een borstontsteking?

Je borst bestaat uit klieren, bloedvaten, vetweefsel en lymfeklieren. Een borstontsteking kan ontstaan door een bacteriële infectie. Maar ook door een verstoord evenwicht in het borstweefsel. Of een teveel aan melk, waarbij de borst minder goed soepel gedronken wordt door de baby. Hierdoor zwelt het borstweefsel op en drukt de melkkanalen dan dicht. De melk kan niet meer goed doorstromen en er ontstaat een zwelling in de melkklieren. Dit zijn harde plekken vol met melk in je borst, ook wel stuwing genoemd. Deze stuwing lost meestal vanzelf op door de borst met rust te laten en normaal soepel te laten drinken door je baby. Ga niet extra voeden, kolven of masseren.

Klachten bij een borstontsteking

Bij een beginnende borstontsteking voelt de borst pijnlijk, beurs, warm en soms gespannen aan. Hierna kan de borst gedeeltelijk rood worden. Deze roodheid wordt niet minder na het voeden (of kolven). Je kunt er goed ziek van zijn, alsof je een zware griep hebt. Meestal heb je koorts boven de 38 graden.

Borstontsteking voorkomen

Eén van de beste manieren om zwelling en ontsteking te voorkomen, is voeden op verzoek.

- Voed je baby zo vaak en zo lang hij of zij wil, zolang het goed voelt voor je tepels.
- Gebruik liever geen tepelhoedjes. Dit zorgt vaak voor minder goed soepel drinken van de borsten door je baby.
- Probeer je borsten gewoon soepel te laten drinken door je baby. Ga niet onnodig extra kolven.
- Sla niet zomaar een voeding over, bijvoorbeeld als je partner een (gekolfde) fles geeft. Dit zorgt voor onnodig gezwollen borsten. Houd zoveel mogelijk de balans in stand.

- Ga niet extra afkolven om de borst beter te legen. Of om een voorraad in de vriezer aan te leggen. Dan ga je namelijk meer melk aanmaken. Dat zorgt dan weer voor te veel druk in je borsten.

Wat doe je bij een (beginnende) borstontsteking?

Je kunt op verschillende manieren met borstontsteking omgaan. Steeds vaker kiezen lactatiekundigen ervoor om de ontstoken borst tot rust te brengen. Dit doen we door te koelen en de zwelling af te laten nemen. Ga wel door met voeden of kolven, maar stimuleer je borst niet extra. Het kan zijn dat het advies van jouw zorgverlener anders is. Kijk voor de meest recente adviezen bij de borstvoedingsorganisatie La Leche League. Als je erg ziek bent, volg dan het advies van de huisarts op.

Koelen

- Leg **koude kompressen** op je borst. Daardoor wordt de zwelling minder. Leg ze niet direct op je huid, maar bijvoorbeeld in een washandje. Bloot op de huid is té koud en kan je huid beschadigen.
- Als het fijn voelt, maak je je borst een beetje warm voordat je gaat voeden of kolven. Maar gebruik liever geen warm kompres tussen de voedingen door, als de borst al rood, gezwollen of extra warm is. Koelen is belangrijker dan warmte.

Ontstekingsremmende medicatie

- Om de ontsteking af te remmen, is het verstandig om **Ibuprofen** in te nemen. Deze pijnstiller is veilig bij borstvoeding, maar is niet zo goed voor je maag. Volg de dosering van de verpakking.
    - Neem het niet langer dan 48 uur en overleg met je huisarts. Zeker als je nog andere medicijnen neemt.
    - De aanbevolen dosering in Nederland is 400 mg per 8 uur.
    - *NB. Neem geen Ibuprofen als dit afgeraden wordt door je huisarts of specialist.*
- Neem voldoende **Paracetamol** als pijnstiller voordat je gaat voeden of kolven. Hierdoor kun je je beter ontspannen en stroomt de melk ook beter door.
    - De aanbevolen dosering is maximaal 4 x 1000 mg per 24 uur.

Blijven voeden op verzoek

- Houd zoveel mogelijk een **normaal voedingsritme** aan. Ga niet vaker aanleggen aan de pijnlijke borst, maar ook niet minder.
- Soms is aanleggen te pijnlijk, of je baby weigert de borst. Kolf dan een normale hoeveelheid melk af. Ga dus niet extra kolven.

Niet extra kolven of masseren

- Masseer de harde plekken niet hardhandig weg. Daarmee kun je het borstweefsel beschadigen en de ontsteking erger maken.
- Om het teveel aan vocht af te voeren, mag je je borsten wel zacht masseren (alsof je een kat aait). Zwelling van je borst gaat beter weg als je zacht strijkt richting je oksel. Dus masseren van de tepel af, naar buiten toe. Dit noem je **'lymfedrainage'**.

Rust

- Neem veel **bedrust**. En zorg voor gezonde voeding om aan te sterken.
- Laat iemand je helpen om voor je baby te zorgen. Jij hebt je energie nodig om beter te worden.

Overige adviezen

- Overleg met een lactatiekundige als je een borstontsteking hebt. Zij kan je helpen met een goed plan van aanpak.
- Controleer of er een **melkblaartje** op je tepel zit. Je kunt het melkblaartje openmaken als het heel duidelijk aanwezig is. Maar meestal hoeft dit niet. En het hoeft zeker niet vaker dan één keer. Op de website van Borstvoedingorganisatie La Leche League, lees je hoe je dit doet.
    - Als de melkblaren steeds terugkomen, kun je 3 of 4 keer per dag 1200 mg (Zonnebloem)Lecithine innemen. Sommige moeders hebben hier goede ervaringen mee.
    - Ook kan jouw huisarts een speciale crème tegen ontsteking (steroïde crème) voorschrijven.
- Je baby kan de melk gewoon drinken, maar de melk kan wel anders smaken. Daardoor kan je baby soms de melk weigeren. Kolf de borst af als je baby niet wil drinken. Dan houd je de productie wel op gang.
- Denk na over hoe de ontsteking ontstaan is, zodat je het beter kunt **voorkomen**. Vraag advies aan de lactatiekundige als deze tips niet helpen, of als je vaker dit soort klachten hebt.

Zodra de zwelling afneemt en de melk weer goed stroomt, zal je koorts of verhoging minder worden. De rode plek verdwijnt na een paar dagen. De harde plek meestal binnen een week.
De melkproductie van de gezwollen borst kan iets afgenomen zijn, maar neemt vaak weer toe als je beter bent.

Wondje op je tepel?

Het kan ook zijn dat er een wondje op je tepel zit, door tepelkloven. Dan kunnen bacteriën de borst binnendringen via de tepel: er ontstaat een zogenoemde bacteriële ontsteking. Vraag je huisarts of lactatiekundige hoe je het wondje moet behandelen.

Moet je met een borstontsteking naar de huisarts?

Vraag in de volgende gevallen advies aan de huisarts:

- Als je klachten ná de kraamperiode beginnen; in de kraamperiode overleg je met de verloskundige.
- Als de beginnende klachten niet afnemen binnen 24 uur, ondanks dat je alle adviezen opvolgt.
- Als je klachten snel toenemen binnen 24 uur met hoge koorts en veel ziekteverschijnselen.
- Als je langer dan 24 uur een lichaamstemperatuur hebt hoger dan 38 graden.
- Als een verstopte klier of plek voelbaar blijft nadat de ontsteking over is, of nadat de ontsteking behandeld is met antibiotica.
- Als je klachten blijven bestaan of terugkomen.
- De huisarts kan je advies of medicijnen geven. Met die medicijnen kun je bijna altijd gewoon blijven voeden. Twijfel je of de medicijnen samen gaan met borstvoeding? Dan kun je altijd een lactatiekundige om advies en informatie vragen.

Meer informatie

Borstvoeding.nl - borstontsteking, hoe ga je ermee om? – Op de site van La Leche League vind je de meest recente informatie en adviezen bij een borstontsteking

NVLborstvoeding.nl – Op de website van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen vind je een lactatiekundige in de buurt

Geboortezorg Salland

www.geboortezorgsalland.nl