

Een (dreigende) borstontsteking

Bij een (dreigende) borstontsteking krijgt u vaak eerst klachten als pijnlijke, harde plekken in de borst. De huid kan rood zijn en warm aanvoelen. We spreken van een borstontsteking wanneer u bij deze symptomen ook verhoging of koorts krijgt, met vaak een grieperig gevoel met hoofd- en spierpijn.

Wat is de oorzaak van een (dreigende) borstontsteking?

Een (dreigende) borstontsteking komt meestal door onvoldoende doorstroming van de borst. Het kan ook andere oorzaken hebben:

- het niet goed aanleggen van uw kind tijdens de voeding;
- geen goede drinktechniek van uw kind;
- een strak tongriempje bij uw kind;
- het niet goed legen van de borst;
- te veel melk aanmaken;
- geen goede hygiëne;
- tepelkloven;
- gebruik van een tepelhoedje;
- een melkblaar op de tepel;
- een schimmelinfectie;
- een bacteriële infectie;
- verandering in voedingspatroon (minder vaak of minder lang voeden);
- verminderde weerstand (door bijvoorbeeld griep of verkoudheid);
- vermoeidheid en stress;
- (eerdere) operaties aan de borst;
- (oude) verwonding in de borst.

Adviezen en behandeling bij (dreigende) borstontsteking.

De adviezen bij een dreigende borstontsteking of bij een borstontsteking zijn hetzelfde:

- Koel de aangedane borst met ice-packs: 10 minuten koelen, 20 minuten wachten. Herhaal dit 3 keer tussen de voeding door of zo vaak als prettig is.
- Verwarm de aangedane borst met warmtecompressen kort voor de voeding, als u dit zelf prettig vindt.
- Draag een steunende BH als u dit zelf prettig vindt.
- Leg u baby zo vaak aan als u gewend was of kolf zo vaak u gewend was. Het is niet nodig om vaker aan te leggen, te kolven of na de borstvoeding na te kolven.
- Masseer de aangedane borst niet. Een hele lichte lymfemassage in de richting van de oksel mag wel. Zie hier verderop voor meer uitleg.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- Neem (bed)rust.
- Gebruik 3 keer per dag 400 mg ibuprofen en 4 keer per dag 1000 mg paracetamol.
- Het innemen van 3 keer per dag 1200 mg Lecithine op basis van zonnebloem kan een positieve invloed hebben bij voorkoming en genezing van een borstontsteking.

Overweeg advies van een lactatiekundige om de aanlegtechniek, drinktechniek, duur en hoeveelheid van het voeden te beoordelen. De lactatiekundige kan mogelijk de oorzaak van de (dreigende) borstontsteking achterhalen en u adviezen te geven om te voorkomen dat u nogmaals een borstontsteking krijgt.

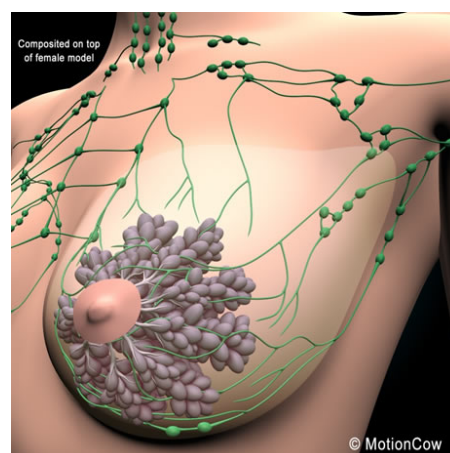
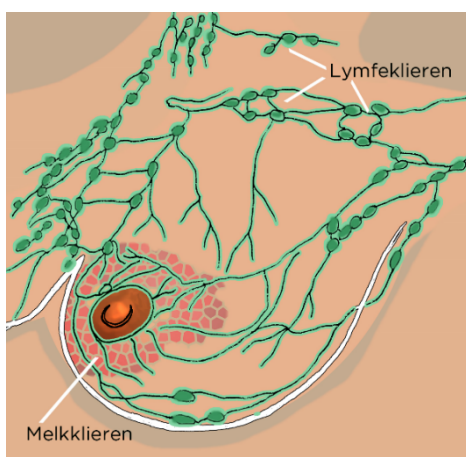
Bij een dreigende borstontsteking kan manuele lymfedrainage op de aangedane borst en oksel helpen. Dit helpt afvalstoffen beter af te voeren en de lymfestroom te verbeteren. Hierdoor kan de zwelling minder worden en een echte borstontsteking eventueel voorkomen worden. Bij manuele lymfedrainage wordt er gewerkt op het lymfestelsel.

Wat is het lymfestelsel?

Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten en lymfeklieren en deze zitten in je hele lichaam. Het lymfestelsel heeft verschillende functies:

- Het afvoeren van afvalstoffen;
- Zorgen voor een goede afweer tegen ziektes en infecties;
- Een goede balans van de hoeveelheid vocht in de verschillende weefsels.

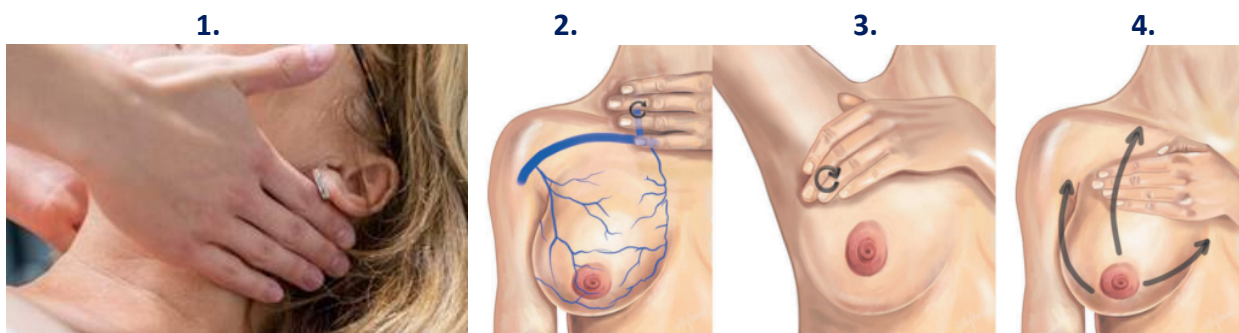
Lymfevaten liggen net onder de huid en komen samen in de lymfeklieren. Deze zijn aanwezig op verschillende plekken in ons lichaam. In de lymfeklieren worden afvalstoffen en vocht uit de lymfe gehaald, een soort zuiveringssysteem. De gezuiverde lymfe wordt uiteindelijk in de bloedsomloop opgenomen.



Wat is manuele lymfedrainage?

Manuele lymfedrainage is een zachte massagetechniek die werkt op de het lymfestelsel. Door een zachte pompende beweging op de lymfevaten te gebruiken, wordt het (overtollige) lymfevocht in de juiste richting afgevoerd. Hierdoor vermindert de zwelling. U kunt bepaalde technieken ook zelf uitvoeren, zoals hieronder uitgebeeld.

Masseer niet te hard, het mag geen pijn doen. Het zijn zeer zachte aanrakingen van de huid. Maak een rustige pompende draaibeweging met platte gesloten vingers. Terwijl u draait, geeft u een beetje druk, de diepte in, en laat u weer los. Als dit niet goed lukt, kunt u ook zachtjes over de huid wrijven in de goede richting.



1. Plaats uw handen in de hals onder het oor. Maak een draaiende beweging naar de schouder toe en geef druk op het moment dat uw hand naar beneden beweegt. Herhaal deze greep 5 tot 7 keer aan beide kanten. Verplaats, na elke beweging, de hand naar beneden tot deze bij het sleutelbeen aan is gekomen (meestal in 3 keer).
2. Plaats twee vingers in de holte achter uw sleutelbeen. Maak een draaiende beweging naar binnen en geef hierbij lichte druk in de diepte. Herhaal deze greep 10 keer aan beide kanten. Met de armen gekruist kunnen beide kanten tegelijk worden gedaan.
3. Plaats de hand van de gezonde kant in de oksel van de aangedane borst. Maak 10 kleine draaiende/cirkelbewegingen in de oksel. Hierbij masseert u de okselklieren.
4. Plaats uw hand op de aangedane borst en maak een draaiende/pompende beweging richting de oksel. Herhaal deze greep en behandel zo de gehele pijnlijke borst. Als dit lastig is kan de patiënt ook zachtjes wrijven over de borst richting de oksel.
5. Herhaal hierna stap 3.

Bij een harde schijf in de borst: ga voorover staan waarbij de borsten ontspannen hangen. Pak tussen 2 vingers de harde plek of schijf in de borst vast en beweeg dit op en neer tussen de 2 vingers.

Ultra Sound

Wanneer manuele lymfedrainage niet genoeg helpt, kan een verstopt melkkanaal of borstontsteking ook behandeld worden met behulp van Ultra Sound. Bij ultrasound wordt met behulp van mechanische trillingen een micromassage gegeven aan het borstweefsel. Dit verbetert de doorstroom van de melk. De behandeling bestaat uit twee sessies, in twee dagen na elkaar. De Ultra Sound behandeling wordt gegeven door een fysiotherapeut.

Iedere behandelplek wordt vijf minuten behandeld en het is pijnloos. Het is goed voor het genezingsproces om direct na de behandeling met Ultra Sound uw kind aan te leggen of te kolven. Meestal merkt u na de eerste behandeling al effect. Wanneer u na twee behandelingen nog geen effect merkt, wordt de behandeling gestopt.

De Ultra Sound behandeling wordt door de zorgverzekeraar vergoed als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie.

Raadpleeg uw arts wanneer:

- De klachten en/of koorts binnen 24 niet minder worden;
- De klachten en/of koorts erger worden.

De arts kan besluiten om u antibiotica te geven.