

DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING
(BIJ)SCHOLING
KRAAMVERZORGSTERS

Mastitis

Marjan Mühren – van der Horst, lactatiekundige IBCLC
Borstvoeding Waterland

Inhoudsopgave

(Bij)scholing kraamverzorgsters.....	3
Vaststellen beginsituatie	4
<i>Beginsituatie kraamzorg</i>	<i>4</i>
Opleidingsdoel en Leerdoelen	6
Onderwijsleersituatie.....	7
Evaluatie	10
Bijlage 1 Powerpoint.....	11
Bijlage 2 Deelnemersregistratielijst.....	16
<i>Begrippenlijst</i>	<i>17</i>
<i>Bronvermelding</i>	<i>18</i>

(Bij)scholing kraamverzorgsters

Kraamverzorgsters hebben een belangrijke taak in de begeleiding bij (borst)voeding. Een aantal kraamverzorgsters (zzp-ers) en kraamzorg Waterland Oost hebben mij gevraagd een twee uur durende geaccrediteerde (bij)scholing te organiseren met als onderwerp:

 Mastitis.

De (bij)scholing voor de kraamzorg Waterland Oost is gepland op dinsdag 05-01-2020 van 17.00 – 19.15 en bevat een pauze van ongeveer 15 minuten. De begintijd kan nog aangepast worden.

De bijscholing is een verdieping van de basiszorg. De scholing gaat ook gegeven worden aan verloskundigen Waterland Oost.

De data voor (bij)scholing voor kraamverzorgsters van de overige kraambureaus waar ik scholingen voor verzorg moeten nog nader bepaald worden.

De kosten voor de (bij)scholing zijn €75,00 per uur. Maximale aantal deelnemers is 20 personen (of in overleg meer personen). Exclusief reistijd en reiskosten (0,25 cent/km).

Borstvoeding Waterland
Marjan Mühren – van der Horst, lactatiekundige IBCLC
Heideweg 1b
1132DA Volendam
Tel. 06-26028506
www.borstvoedingwaterland.nl
info@borstvoedingwaterland.nl
IBCLC nr. : L-42996
NVL nr. : 61712
KvK nr. : 55022162

Ervaring

20 jaar werkzaam als doktersassistente bij een verloskundige praktijk.

Sinds 2012 lactatiekundige IBCLC. Tijdens de opleiding tot lactatiekundige aan de Hogeschool Utrecht heb ik de lessen gevolgd over scholing geven en het trimester afgesloten met een voldoende.

Vanaf 2009 informatiebijeenkomsten voor cliënten.

Vanaf 2013 (geaccrediteerde) scholingen aan kraamverzorgsters

Vanaf 2017 + 2018 gastlessen aan de opleiding voor lactatiekundigen bij Baby & Borst.

Vaststellen beginsituatie

Wat is het doel?

Geaccrediteerde scholing van 2 klokuren (2 accreditatiepunten) maken op basis van de multidisciplinaire richtlijn borstvoeding en de uitgangspunten van de vernieuwde Baby Friendly criteria met de bijbehorende 5 standaarden met als basis de 10 vuistregels van de WHO met als onderwerp:

- ✚ Mastitis

Wat is het probleem?

- ✚ (Te) weinig kennis van de kraamverzorgsters over het ontstaan en van een mastitis.
- ✚ (Te) weinig kennis van de kraamverzorgsters over het voorkomen van een mastitis.
- ✚ (Te) weinig kennis over de verschillende behandelopties van een mastitis.

Wat is de praktijk?

- ✚ 1 aanvullende scholing van 2 klokuren (2 accreditatiepunten), inclusief kennisquiz.

Wat moet er anders?

- ✚ Voldoende kennis over het ontstaan van een mastitis.
- ✚ Voldoende kennis over het voorkomen van een mastitis.
- ✚ Voldoende kennis over de verschillende behandelopties van een mastitis.

Hoe gaat men dat leren?

- ✚ De aanvullende scholing wordt gegeven door Marjan Mühren, lactatiekundige IBCLC en duurt 2 uur exclusief pauze van 15 minuten.
- ✚ De scholing wordt opgebouwd volgens het didactisch model van Van Gelder, waardoor er gericht een professionele scholing gegeven kan worden.

Beginsituatie kraamzorg

Visie (borst)voedingsbeleid:

De kraamverzorgsters streven naar een samenwerking voor een Baby Friendly regio waarin alle betrokken organisaties het kind maximaal ondersteunen bij de groei en ontwikkeling, en binding tussen ouders en kind bevorderen. Hierbij wordt rekening gehouden met de persoonlijke wensen en culturele achtergrond van de ouders.

Het geven van borstvoeding zorgt voor een optimale gezondheid van moeder en kind en wordt actief bevordert en ondersteunt in de vorm van begeleiding, coaching, advisering en hulp.

Doelgroep

Kraamverzorgsters (MBO-niveau 3).

Budget

Kraamverzorgsters die ingeschreven staan in het Kwaliteitsregister Kraamverzorgenden hebben of zelf of via hun werkgever een budget voor scholing.

De kosten voor de accreditatie aanvraag wordt betaald door Borstvoeding Waterland.

De accreditatie moet aangevraagd worden bij het Kenniscentrum Kraamzorg.

(www.kenniscentrumkraamzorg.nl)

Cognitief

- ✚ Gebrek aan kennis van de kraamverzorgsters over het ontstaan, voorkomen en verschillende behandelopties van een mastitis.

Affectief

- ✚ Houding van de kraamverzorgsters is over het algemeen pro-borstvoeding en kindvriendelijk, maar niet altijd éénduidig naar cliënten toe.
- ✚ Gemotiveerd om nieuwe kennis te leren over (borst)voeding.

Psychomotorisch

- ✚ Verschillende massagetechnieken en kolftechnieken te gebruiken bij een mastitis.

Leersituatie

Om uit te zoeken wat het kennisniveau en de attitude van de kraamverzorgsters zijn wordt de scholing gestart met een quiz.

Deze quiz worden gebruikt om het kennisniveau en de attitude met betrekking tot het onderwerp van de scholing van de kraamverzorgsters vast te stellen en recente ervaringen/casussen te gebruiken in de scholing om het interessant te houden en de kraamverzorgsters actief mee te laten denken.

Opleidingsdoel en Leerdoelen

Opleidingsdoel Kraamzorg

Aan het eind van de twee uur durende geaccrediteerde scholing over mastitis hebben de deelnemende kraamverzorgsters genoeg theoretische en praktische kennis opgedaan om deze te delen met hun cliënten en eenduidige informatie te geven.

Leerdoelen (cognitief, affectief en psychomotorisch)

- ✚ Alle deelnemende kraamverzorgsters kunnen aan het eind van de scholing (120min.) uitleg geven aan ouders over het voorkomen, ontstaan en de verschillende behandelopties van een mastitis.
- ✚ Alle deelnemende kraamverzorgsters kunnen aan het eind van de scholing (120min.) de kraamvrouw de massage technieken uitleggen/leren en de verschillende kolftechnieken bespreken en uitleggen/leren.

Onderwijsleersituatie

Leerdoel 1

De scholing van leerdoel 1 is cognitief leerdoel. Daar is dit deel van de scholing dan ook op aangepast.

- Alle deelnemende kraamverzorgsters kunnen aan het eind van de scholing (120min.) uitleg geven aan ouders over het voorkomen, ontstaan van een mastitis en over de verschillende behandelopties hierbij.

Leeractiviteit

- Quiz
- Luisteren
- Kijken
- Kennis opdoen over het voorkomen, ontstaan van een mastitis en de verschillende behandelopties hierbij.
- Uitleg aan ouders kunnen geven over het voorkomen, ontstaan van een mastitis en de verschillende behandelopties hierbij.
- Casusbespreking/discussie
- Vragen beantwoorden

Didactische Werkvorm

- Presentatie
In de vorm van een PowerPoint met plaatjes en filmpjes (we onthouden 50% horen en zien, 70% wat we met anderen bespreken, 80% wat we evalueren en nabespreken)
- Quiz
- Discussie
- Casus bespreken/discussie

Inhoud (ppt/bijlage 1)

- Quiz
- Mastitis
- Richtlijnen
- Oorzaken
- Verschijnselen
- Risicofactoren
- Behandelingen
- Complicaties
- Voorkomen mastitis
- Kolftechnieken
- Ontsteking tepels
- Informatie kraamvrouw
- Casus bespreken/discussie
- Literatuur/bronnen

Leerdoel 2

De scholing van leerdoel 2 is deels een psychomotorisch leerdoel (het aanleren van bepaalde vaardigheden).

Daar is dit deel van de scholing dan ook op aangepast.

- Alle deelnemende kraamverzorgsters kunnen aan het eind van de scholing (120min.) uitleg geven aan ouders over de verschillende massagetechnieken en kolftechnieken bij (het voorkomen van) een mastitis.

Leeractiviteit

- Luisteren
- Kijken
- Oefenen

Didactische Werkvorm

- Presentatie; in de vorm van het voordoen op een kunstborst. (we onthouden 50% horen en zien, 70% wat we met anderen bespreken, 80% wat we evalueren en nabespreken);
- Oefenen met nepborsten voor massage techniek en kolf bij (hand)kolftechnieken.

Inhoud

Oefenen met nepborsten bij “massage” en oefenen met nepborst en kolf bij (hand)kolftechnieken.

Hulpmiddelen / Media

- Ruimte voor presentatie
- Beamer + witte muur/scherm of grote TV
- Laptop + verbindingssnoeren
- PowerPoint
- Deelnemerslijst
- Nepborsten
- Kolf
- Mobiel met internet (voor quiz)
- Geplastificeerde infobladen mastitis
- Genoeg pennen/potloden
- Eten en drinken

Onderwijsactiviteit

- Scholing indien bij KCKZ voor accreditering.
- Overleg met medewerker die scholingen regelt.
- Inschatting tijdsduur scholing maken (plan is 2,5 uur) incl. pauze.
- Datum plannen
- Ruimte regelen (regelt kraambureau)
- Pennen, potloden en gummen regelen
- PowerPoint maken (Bijlage 1)
- Quiz maken (Kahoot)
- Benodigdheden meenemen of laten regelen (beamer, laptop en pennen/potloden)
- Nepborsten meenemen
- Kolf meenemen
- Geplastificeerde infobladen mastitis meenemen
- Deelnemersregistratielijst maken

- Bespreken hoe de kraamverzorgsters de scholing vonden en eventueel verbeterpunten aangeven.
- Formulier aanwezigheidsregistratie invullen. (Bijlage 2)
- Deelnemers invoeren bij KCKZ voor toekenning scholingspunten

Evaluatie

Evaluatie scholing leerdoel 1

- ✚ Aan het eind van de scholing wil ik graag weten of de deelnemende kraamverzorgsters de ouders kunnen informeren over het voorkomen, ontstaan van een mastitis en de mogelijke behandelopties hierbij.
- ✚ Aan het eind van de scholing discussiëren we met de kraamverzorgsters of zij zich capabel vinden om ouders goed te kunnen informeren met betrekking tot het voorkomen, ontstaan en mogelijke behandelopties.
- ✚ Meegebrachte casussen worden aan het eind van de scholing besproken.

Evaluatie scholing leerdoel 2

- ✚ Aan het eind van de scholing wil ik graag weten of de deelnemende kraamverzorgsters de ouders praktische aanwijzingen kunnen geven met betrekking tot masseren en kolven.
-


Persoonlijke evaluatie en evaluatie scholingsplan

- ✚ Mondeling bespreken van mijn taak als docent en inhoud van de scholing.

Bijlage 1 Powerpoint


02-10-19

Borstvoeding en mastitis



Marjan Muhren
Lactatiekundige IBCLC
Borstvoeding Waterland

Inhoud



- Quiz
- Mastitis
- Richtlijnen
- Oorzaken mastitis
- Verschijnselen
- Risicofactoren
- Behandelingen
- Complicaties
- Voorkomen mastitis
- Koltechnieken
- Ontsteking tepels
- Informatie kraamvrouw
- Referenties



Mastitis puerperalis / Borstontsteking


ontsteking (de, v; meervoud: ontstekingen).

- 1 het laten ontbranden
- 2 plaatselijke aandoening van weefsel, lichaamsdelen die gepaard gaat met roodheid, zwelling en pijn
- 3 onderdeel waarmee iets tot ontbranding of ontploffing wordt gebracht

Mastitis
ontsteking v.d. borstklier; komt het meest voor bij zogende vrouwen t.g.v. infectie via een kleine verwonding of kloof i.d. tepel; verschijnselen zijn plaatselijke harde zwelling met rode huid en pijn; meestal hoge koorts; soms leidt een ontsteking tot abscesvorming.

Mastitis continua, borstklier met een dermatitis, is de meest voorkomende vorm van mastitis ontsteking.

2 tot 30% vrouwen ontwikkeld mastitis



Samenstelling moedermelk veranderd (smaakt zouter)

- ▲ meer vrije vetzuren
- ▲ SCC
- ▲ Interleukin-8

1^o 3 maanden na geboorte
piek -> 2^o/3^o week PP

Richtlijnen

"Griep" in het kraambed is een mastitis tot het tegendeel bewezen is.

Nederland

- Multidisciplinaire Richtlijn Borstvoeding
- NHG Standaard Zwangerschap en Kraamperiode
- NTVG Maatregelen ter voorkoming van mastitis puerperalis

Internationaal

- ABM Protocol #4 Mastitis

Verschijnselen

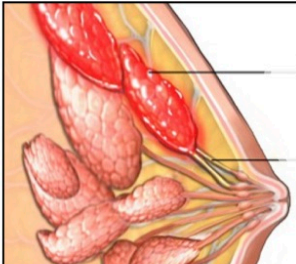


- Roodheid
- Zwelling
- Pijnlijkheid
- Warmte
- Harde plekken
- Koorts
- Ziek zijn

Zwelling oksel (voed / pijnlijk) = geen ontsteking = klier zonder afvoerkanaal op melklijn

Adenitis

Painful inflammation of breast tissue



Clogged milk duct

- Enkelzijdig
- 1 aanwijsbare plek
- Subfebrile temperatuur
- Niet ziek

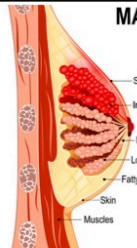
Mastitis op basis van melkstase



Melkstase = Stilstaande melk
 Melkstase -> Verstopping
 Verstopping -> Cellulitis = Mastitis

24 tot 48 uur om melkstase op te heffen -> medicatie via HA

Cellulitis



MASTITIS

- Na 5^e dag PP - 10^e dag PP
- Dubbelzijdig -> bijna altijd bacterieel
- Roodheid – hele borst
- Snel hoge koorts
- Ziek

-> Starten AB

Labels: Skin redness, Inflammation, Milk duct, Lobules, Fatty tissue, Skin, Muscles

Bacteriële mastitis



Huidbeschadiging

- Vooral *Staphylococcus Aureus*, *Escherichia Coli* en *Staphylococcus Epidermis*
- Soms coagulase negatieve stafylokokken en streptokokken
- *Candida Albicans*

Risicofactoren

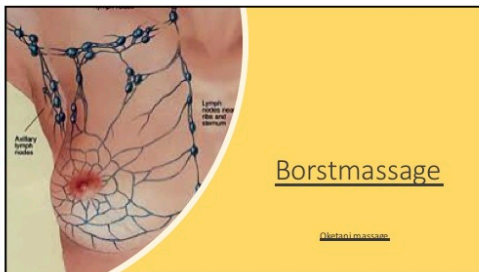
- Huidbeschadigen/tepelkloof
- Extreme stuwung
- Tijdsduur aan voeding hangen
- Te weinig voedingen
- Strakke tongriem
- Gemiste voeding
- Niet goed aanheppen
- Niet effectief drinken
- Overproductie
- Druk op de borst of tepel – BH/tepel piercing
- Melkbaar op tepel
- Stress
- Vermoeidheid
- Ziektehuisevalling
- Moeder met diabetes
- OK aan borst (verkleining/vergrotting) – littekenwoning

Algemene adviezen



- Aanleggen/voeden verbeteren
- Voedingshouding aanpassen
- Warmte op borst voor voeding
- Borstmassage voor voeding
- Aangedane borst als eerste aanbieden
- Borst goed ledigen (borstcompressie)
- Nakolven
- Koelen indien het goed voelt

Pauze



medicatie

- Paracetamol
- Ibuprofen
- Diclofenac plaatselijk (Voltaren emulgel)
- Antibiotica op recept huisarts / gynaecoloog
Flucloxacilline 3dd 500mg voor 7 dagen
Bij overgevoeligheid – penicilline Erytromycine 3 dd 500mg voor 7 dagen

Cave:
Er is geen bewijs dat antibiotica werkt bij een borstontsteking!
Zonder effectief ledigen van de borsten werkt het niet!

Huis-, tuin- en keukenmiddelen



- Compres van rauwe aardappelschijfjes
- Kwarkcompres
- Zoutbad
- Warmte en koude pakkingen
- Koolbladeren
- Acupunctuur
- Scraping

Overige middelen

Weinig onderzoek -> Vooral dierstudies!

PROBIOTICA VEELBELOVEND (LACTOBACILLUS FERMENTUM / LACTOBACILLUS SALIVARIUS)	LECTINE LICHAAMSGEEN- STOF VOEDINGSUPPLEM- ENT VERMINDERD VISCOSITEIT VAN DE MELK DOOR HET VERHOOGEN VAN MEERVOUDING ONVERZADIGDE VETZUREN)	BROMELAINE (ANANAS) PROTEOLYTISCHE ENZYMEN - VERTEREN EIWITTEN ONTSLETTENGS- REMMER CAVE: KAN WERKEN OP BLOEDDICTEIJ!	HOMEOPATHIE PHYTOLACCA MEEST GEBRUIKT	FYTOTHERAPIE KRUIDEN	VITAMINE C

Ultrasound techniek

- Geluidsgolven
- Fysiotherapeuten
- 5 à 15 minuten per behandeling
- 2 dagen achter elkaar en dan eventueel herhalen




Deep oscillation

Elektrostatieche impulsen waardoor er trillingen ontstaan op celniveau.

Door deze trillingen wordt stilstaand weefsel in beweging gebracht.



Complicaties



Terugloop moedermelkproductie waardoor eerder stoppen met borstvoeding

Abcesvorming

- Punctie
- Insnijden

Geen hoger risico op borstkanker na mastitis

Voorkomen mastitis

- Goede begeleiding -> lactatiekundige
- Aanlegtechniek
- Borstcompressie indien nodig
- Alert zijn op beschadigen tepels
- Uitleg verstoppingen -> mastitis
- Geen (tijds)beperking bij voedingen
- Hygiëne
- Uitkijken met borstcompressen en zakken

Niet wetenschappelijk aangetoond

Kolftechnieken

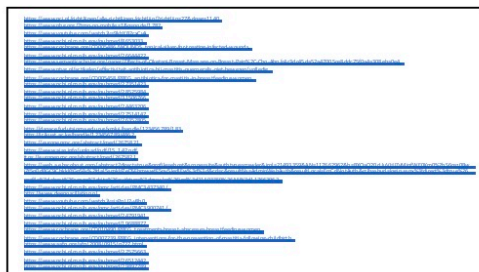
- Kolfen met de hand
- Kolfen met kolf borstcompressie




Informatie kraamvrouw

Informatie blad

Casus /
Discussie



Begrippenlijst

NVL Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundigen
KvK Kamer van Koophandel
IBCLC International Board Certified Lactation Consultant
WHO World Health Organisation

Bronvermelding

Multidisciplinaire richtlijn borstvoeding

<https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=27&rlpag=1140>

NHG standaard zwangerschap en kraamperiode

<https://www.nhg.org/?tmp-no-mobile=1&q=node/1782>

Maatregelen ter voorkoming van mastitis puerperalis

[https://www.ntvg.nl/artikelen/maatregelen-ter-voorkoming-van-mastitis-
puerperalis/volledig](https://www.ntvg.nl/artikelen/maatregelen-ter-voorkoming-van-mastitis-puerperalis/volledig)

ABM protocol mastitis

[https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/4-mastitis-protocol-
english.pdf](https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/4-mastitis-protocol-english.pdf)

Stanford University

<https://www.youtube.com/watch?v=9khYB2cxCyA>

Staphylococcus aureus and sore nipples

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8653033>

Topical silver for treating infected wounds

[https://www.cochrane.org/CD005486/WOUNDS_topical-silver-for-treating-infected-
wounds](https://www.cochrane.org/CD005486/WOUNDS_topical-silver-for-treating-infected-wounds).

Therapeutic Breast Massage in Lactation for the Management of Engorgement, Plugged Ducts, and Mastitis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26644422>

Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates

[https://www.semanticscholar.org/paper/Effects-of-Oketani-Breast-Massage-on-Breast-
Pain%2C-Cho-Ahn/c4c3dc45da52a47005ce8ddc75f0a4a308eba0e4](https://www.semanticscholar.org/paper/Effects-of-Oketani-Breast-Massage-on-Breast-Pain%2C-Cho-Ahn/c4c3dc45da52a47005ce8ddc75f0a4a308eba0e4)

Effectiviteit antibiotica bij mastitis puerperalis niet bewezen

[https://www.ntvg.nl/artikelen/effectiviteit-antibiotica-bij-mastitis-puerperalis-niet-
bewezen/volledig](https://www.ntvg.nl/artikelen/effectiviteit-antibiotica-bij-mastitis-puerperalis-niet-bewezen/volledig)

Antibiotics for mastitis in breastfeeding women

[https://www.cochrane.org/CD005458/PREG_antibiotics-for-mastitis-in-breastfeeding-
women](https://www.cochrane.org/CD005458/PREG_antibiotics-for-mastitis-in-breastfeeding-women)

Treatments for breast engorgement during lactation

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27351423>

Study protocol: evaluation of the probiotic Lactobacillus Fermentum CECT5716 for the prevention of mastitis in breastfeeding women: a randomised controlled trial

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28525984>

Maternal probiotic milk intake during pregnancy and breastfeeding complications in the Norwegian Mother and Child Cohort Study

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31506766>

Probiotics for human lactational mastitis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24463206>

[The role of mother's milk and breast feeding. Medical problems during the lactation period lactobacillus fermentum--a new approach towards the prevention and the treatment of acute and subacute mastitis]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27514147>

Lactobacillus fermentum CECT 5716 Reduces Staphylococcus Load in the Breastmilk of Lactating Mothers Suffering Breast Pain: A Randomized Controlled Trial

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26352805>

Antimicrobial effects of crude bromelain extracted from pineapple fruit(Ananas Comosus(Linn.) Merr.)

<http://dspace.fudutsinma.edu.ng/xmlui/handle/123456789/183>

Prevalence, risk factors, antibiogram and in vitro activity of nanoencapsulated bromelain against bacteria isolated from milk of dairy goats with sub-clinical mastitis in thika east sub-county, kenya

<http://ir.jkuat.ac.ke/handle/123456789/4862>

The administration of homeopathic drugs for the treatment of acute mastitis in cattle

<https://europepmc.org/abstract/med/2675821>

Evaluation of Ascorbic Acid Treatment in Clinical and Subclinical Mastitis of Indian Dairy Cows

https://www.ajas.info/upload/pdf/15_142.pdf

<https://europepmc.org/abstract/med/2675821>

Uses of Proteolytic Enzymes on Treatment and Effects on Cow's Mastitis Treatment

<https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=21493359&AN=117662962&h=BXOaQ20cUuVHJZvMjpfWE0Km0%2bS6psz0Bwj7f5o0dRGC9CbkkKfGpSFv%2fdaL5smkH7eDSFhmwwfF5nv5JedIEw%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d21493359%26AN%3d117662962>

Ultrasound as a treatment of mammary blocked duct among 25 postpartum lactating women: a retrospective case series

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3437340/>

<http://www.deeposcillation.nl>

<https://www.youtube.com/watch?v=isPpU2-y8h0>

Management of Lactational Mastitis and Breast Abscesses: Review of Current Knowledge and Practice

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3900741/>

Breast abscess: evidence based management recommendations.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24791941>

Mastitis and the risk of breast cancer.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19688877>

Treatments for breast abscesses in breastfeeding women

https://www.cochrane.org/CD010490/PREG_treatments-breast-abscesses-breastfeeding-women

Interventions for the prevention of mastitis following childbirth

https://www.cochrane.org/CD007239/PREG_interventions-for-the-prevention-of-mastitis-following-childbirth

Management of Mastitis in Breastfeeding Women

<https://www.aafp.org/afp/2008/0915/p727.html>

Mothers Value and Utilize Early Outpatient Education on Breast Massage and Hand Expression in Their Self-Management of Engorgement.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27575663>

Breast Pain: Engorgement, Nipple Pain, and Mastitis.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26512442>

Response to Paricio-Talayero and Baeza re: "Oral Administration to Nursing Women of *Lactobacillus fermentum* CECT5716 Prevents Lactational Mastitis Development: A Randomized Controlled Trial"

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29897789>