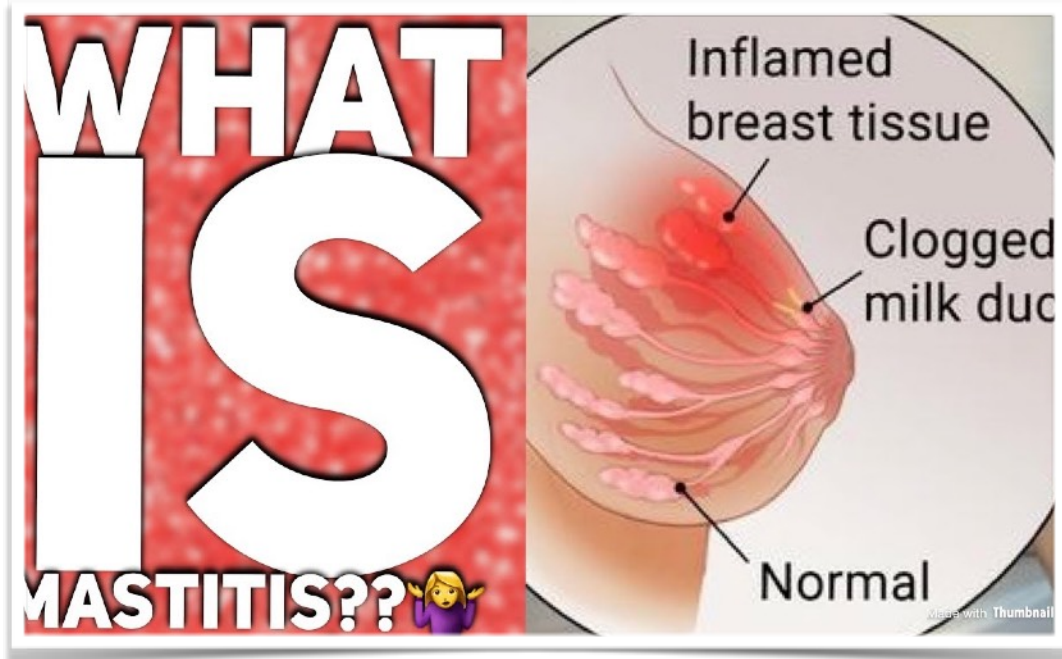


# Borstvoeding Waterland

Marjan Muhren lactatiekundige IBCLC



## Mastitis / Borstontsteking

Een borstontsteking is een ontstekingsreactie in de borst al dan niet veroorzaakt door een bacterie. Belangrijk is een snelle aanpak om een een verminderde melkproductie te voorkomen.

- Melkstase - Het niet stromen van de melk / verstopping -> o.a. niet effectief aanleggen, te weinig en/of te korte voedingen, overproductie en/of verkeerd gebruik van hulpmiddelen.
- Bacteriële infectie - huidbeschadiging

## Beleid bij

1

PIJNLIJKE RODE  
WARME PLEK

2

(SPIER)PIJN LICHAAM  
/ GRIEPERIG GEVOEL

3

VERHOGING / KOORTS



**Vragen?  
Hulp nodig?**  
0626028506

info@borstvoeding  
waterland.nl

www.  
**borstvoeding  
waterland  
.nl**

**Bereikbaarheid**  
ma t/m vrij  
9.00 - 21.00

za/zo/feestdagen  
11.00 - 16.00



## ontstekingsreactie

- Rust; is niet zelfde als slaap ;-)
- Borstmassage. Stimuleert doorbloeding -> effectievere toeschietreflex.
- Borst (voor)verwarmen. Warmte stimuleert bloedtoevoer en verwijd melkkanalen.
- Bij gebruik tepelhoed deze juist gebruiken (tepelhoed geheel in mond) en de juiste maat gebruiken.
- De aangedane borst als eerste aanbieden.
- Tijdens het voeden/kolven de borst masseren en/of borstcompressie toepassen.
- Aangedane borst nakolven. Juiste maat borstschild!

## Overige opties

1. Zoutbad na het voeden voor het nakolven. 45 gram (Epsom) zout oplossen in 1 liter heet water. Borst onderdompelen voor 10 minuten.
2. Kompres met aardappel. Plakjes rauwe aardappel in bak water 15 à 20min. Compres maken op borst (geeft vlekken) 15 à 20 min. Vervangen voor verse schijfjes en hh compres. Event. na uur hh.
3. Kwarkkompres. Compres maken van ongezoete kwark op kamertemp. Op borst laten indrogen ongeveer 20 min.



4. Afwisselend koude/warmte pakkingen 20 min.
5. Homeopathie -> Phytolacca. Elk uur 1 korreltje/pilletje tot reactie dan met voedingen mee.
6. Ultrageluidgolvenstherapie. Mogelijk via Fysiotherapie De Garage <https://kernpraktijken.nl/praktijken/volendam/>
7. Deep Oscillation. Elektrostatische impulsen die trillingen geven. Fysiotherapie.
8. Lecithine. Bij herhaalde verstoppingen of preventie bij eerdere mastitis.

### PIJNSTILLING

*Paracetamol werkt pijnstillend en koorts verlagend.*

*Ibuprofen werkt pijnstillend, koorts verlagend en zwelling verminderend.*

## ANTIBIOTICA

Bij tepelkloven en/of hoge koorts >39,5 starten met AB (flucloxacilline 3 keer daags 500 mg gedurende zeven dagen).

Overwegen AB indien bovenstaand beleid na 12 tot 24 uur niet werkt.

Bij antibioticagebruik kan een goede probiotica overwogen worden. Dit houdt je eigen darmflora op peil en indirect ook die van je kind. Tevens kan het de mastitis tegengaan. (Lactobacillus Fermentum en L.Salivarius)

