

Verstopt melkkanaal en borstontsteking

Een verstopt melkkanaal kan leiden tot een borstontsteking (mastitis). Het verschil tussen een verstopt melkkanaal en een beginnende borstontsteking is soms moeilijk te zien. Een onbehandelde mastitis kan leiden tot een borstabces. Advies is om in principe **niet te stoppen met de borstvoeding**. Beide borsten moeten steeds goed worden geleegd.

Oorzaken, die kunnen leiden tot een verstopt melkkanaal en mastitis:

- Onvoldoende legen van de borst(en);
- Een verkeerde aanlegtechniek;
- Onvoldoende hygiëne (bijv. bij tepelkloven);
- Tepelkloven;
- Overproductie;
- Verandering in het aantal voedingen per dag, bijv. afbouwen van voedingen;
- Vermoeidheid en stress;
- Knellende kleding;
- Spruw;
- Griep of verkoudheid.

Kenmerken

Welke klachten kunnen wijzen op een verstopt melkkanaal of borstontsteking?

Verstopt melkkanaal

- De verstopping ontstaat langzaam.
- De plek van de verstopping is nauwelijks warm en niet echt pijnlijk.
- U voelt zich redelijk goed. De temperatuur blijft onder de 38,5 °C (graden Celsius).

Mastitis

- De ontsteking treedt plotseling op.
- De verstopping blijft op dezelfde plek. Warm, gezwollen en pijnlijk. De harde plek kleurt rood.
- U voelt zich ziek, rillerig, hoofdpijn, spierpijn. De temperatuur is boven de 38,5 °C.

Bacteriële ontsteking

- U heeft een geïnfecteerde tepelkloof.
- U heeft lymfangitis: dit zijn rode striemen over de borst vanaf de geïnfecteerde plek.
- De ontsteking zit meestal in één borst.
- Temperatuur boven de 38,5 °C.

Overzicht van kenmerken

	Verstopt melkkanaal	Mastitis	Bacteriële ontsteking
Begin	Geleidelijk na het voeden	Plotseling, meestal na 10 dagen na de bevalling	Meestal in de eerste 2 weken na de bevalling
Zwelling	Eenzijdig	Meestal eenzijdig	Meestal eenzijdig
Pijn	Gering en begrensd	Ernstig en begrensd	Rode striemen over de borst vanaf geïnfecteerde plek
Temperatuur	38,5 °C	38,5 °C of meer	38,5 °C of meer
Algemene symptomen	Geen	Griepachtig	Ziek

Behandeling

De behandeling van mastitis is dezelfde als bij een verstopt melkkanaal. Als de koorts (boven de 38,5 °C) binnen 24 uur niet zakt, de huisarts raadplegen. Zo nodig zal de arts u antibiotica voorschrijven.

Advies:

- Rust nemen.
- Warmte (zodat de vaten open gaan staan en de melk beter kan stromen) en zachte massage.
- Warmte toedienen vóór de borstvoeding verwijdt de melkkanalen, waardoor ze beter worden leeggedronken (warme kompressen, warme douche).
- De borsten goed laten leegdrinken, aanleggen en/of kolven zoals gebruikelijk, niet extra.
- Tussendoor kolven met ijscompressen.
- In verschillende houdingen voeden, zodat de borsten goed leeg worden gedronken.
- Voed eerst uit de pijnlijke borst. Aanleggen met de kin in de richting van de aangedane plek.
- Mee masseren tijdens het voeden, in de richting van de tepel, met vlakke hand.
- Geen knellende kleding dragen.
- Gebruik geen tepelhoedjes of fopspeen, omdat bij gebruik van een tepelhoedje de borst niet goed leeggedronken wordt. Bij gebruik van een fopspeentje mis je een voeding. Als je baby wakker is, is het beter om hem aan te leggen.
- Voldoende drinken.
- Neem een goede pijnstilling. 3x per dag paracetamol 1 gram eventueel afgewisseld met ibuprofen 3x daags 400 mg (pijnstillend, tevens ontstekingsremmer)
- Lecithine: elke dag 2 eetlepels lecithine innemen (3,6 tot 4,8 gram).

Referenties

- <https://www.borstvoeding.nl/uitdagingen-bij-borstvoeding/borstontsteking-hoe-ga-je-er-mee-om>
Riordan, J., & Wambach, K. (2010). Breastfeeding and Human Lactation. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers.

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius Ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende lactatiekundigen, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
Via mail: miriam.heijkers@lzt.nl of gioia.vandeven@lzt.nl.
- La Leche League
www.lalecheleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
www.nvlborstvoeding.nl
- Voor het huren of kopen van hulpmiddelen bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt). Voor info: www.dezorggroep.nl
- Met vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl

