

## Borstontsteking (mastitis)

Een borstontsteking treedt op als er langere tijd harde plekken in de borst zitten die zich niet oplossen. Het klierweefsel is dan (over)vol, gezwollen en er ontstaat een ontstekingsreactie. De zwelling drukt de melkkanalen dicht, waardoor de melkstroom afneemt.

### Verschijnselen

- Een pijnlijke, beurse, rode plek in de borst (meestal in één borst)
- De borst voelt warm en gezwollen aan
- Plotselinge hoge koorts >38.5°C
- Hoofdpijn
- Griepig gevoel; rillerig/spierpijn

### Wat kun je doen?

- Neem (bed)rust.
- Koel de borst met ijs of een coolpack (niet direct op de huid) na het aanleggen/kolven. Doe dit 10 minuten per keer, zo vaak als prettig is. Het remt de zwelling en de ontstekingsreactie.
- Geef borstvoeding zoals je gewend bent. Voeden is veilig voor je baby. De moedermelk kan anders van smaak (zouter) zijn, waardoor de baby soms anders aan de borst drinkt dan je gewend bent.
- Pas tijdens het voeden vederlichte borstmassage toe als je dat prettig vindt.
- Kolf zoals je gewend bent.
- Draag een ondersteunende beha (zonder beugel).

### Wat kun je beter niet doen?

- Stevig masseren/knijpen; dit verergert de zwelling en veroorzaakt schade
- Extra (vaak) kolven/aanleggen
- Voeden met een tepelhoedje (indien mogelijk)

### Medicatie

- Pijnstilling: bij borstvoeding kun je dit veilig gebruiken:  
4x daags 1000 mg paracetamol, aangevuld met 3x daags 400 mg ibuprofen (als je niet zwanger bent). Ibuprofen heeft een ontstekingsremmende werking.

Bij herhaalde borstontsteking

- Lecithine:  
3-4x daags 1200 mg. Dit heeft een positief effect op de melkstroom.

### Wat als de klachten niet minder worden?

Als er na 24 tot 48 uur geen verbetering is, of als de klachten snel verergeren, dan kan het nodig zijn om te starten met een antibioticakuur. Je arts schrijft dit dan voor.

### **Tips om een borstontsteking te voorkomen**

- Probeer te voorkomen dat je (veel) meer melk aanmaakt dan je baby nodig heeft. Een overproductie kan stuwingsklachten en ontstekingsreacties geven.
  - Voed de baby op verzoek.
  - Wissel van borst als je baby niet meer actief drinkt.
  - Als je uitsluitend kolft: verdeel de kolfmomenten over de dag. Kolf de hoeveelheid die de baby nodig heeft.
- Als voeden zonder tepelhoedje (nog) niet lukt, laat dan je baby regelmatig even contact maken met de tepel. Doe dit bijvoorbeeld voor of na het aanleggen. Hett helpt bij bescherming tegen infecties.

### **Hoe verder**

Tijdens een borstontsteking loopt de melkproductie vaak terug. Na herstel van de borst normaliseert de melkproductie weer door regelmatig aanleggen. Soms blijft de melkproductie na herstel achter. Vaak zie je dat de andere borst dan meer melk gaat aanmaken.

We raden je aan om een afspraak te maken met een lactatiekundige om het voeden en/of kolven te bespreken. De lactatiekundige bekijkt welke factoren meegespeeld hebben in het ontstaan van de borstontsteking.

### **Meer ondersteuning nodig: afspraak tijdens de zwangerschap**

Als je onder behandeling van de gynaecoloog of diabetesverpleegkundige bent, dan kun je een afspraak maken met de lactatiekundige voor vragen en ondersteuning. Geef dit aan bij je controlebezoek.

### **Vragen**

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, stel ze dan voor het onderzoek aan je arts, verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

### **Contact**

Stel je vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel 0513 – 685 635.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*