

## Basistips dreigende borstontsteking

Kou en warmte toepassen:

- Voor voeding borst prettig doorwarmen zodat melk goed stroomt.
- Na voeden 10 minuten de plek(ken) koelen. Dit kan ook tussen voedingen in.

Let op: Geen ijs direct op de huid!

En 's nachts natuurlijk niet tussendoor doen: alleen overdag.

Bij vastzittende plek:

- Meerdere keren per dag vlak vóór een voeding de pijnlijke plek(ken) 10 minuten goed koelen: echt koud maar geen ijs direct op je huid. Dan plek goed prettig doorwarmen en voeden.

Masseren?

- Zacht! De borst is geen lichaamsdeel maar een orgaan.
- Bij duidelijk harde plek: geen druk achter de plek, maar het gebied tussen plek en tepelhof zachtjes los proberen te maken.
- Meerdere keren per dag even op je rug liggen en je borst strijken in de richting van de oksel. Dit bevordert de afvoer (en dus weer toevoer) van lymfevocht, en dat kan helpen met genezing.

Bewegen:

- Rol je schouders, strek je armen, adem goed door. Dat bevordert doorbloeding en doorstroming (melk en lymfe) en daarmee genezing.
- Kijk of je je borstspier los kunt masseren. Een handige link is deze <https://www.youtube.com/watch?v=pSpUJQwASc4>
- Yoga zonder bh: cat/cow, voorzichtige twists, downwardfacing dog als mogelijk. Niet forceren, geen perfectie nodig.

Optie als baby de borst(en) niet helemaal leeg lijkt te kunnen drinken:

- Kolf voordat je gaat voeden als kolven lukt 20 á 30 cc af zodat je baby uitgenodigd wordt om je borst echt soepel te drinken. Geef de gekolfde melk na de voeding als je de indruk hebt dat hij of zij daardoor niet genoeg heeft kunnen drinken.

Neem 400 mg Ibuprofen voor de nacht, of gedurende maximaal 3 x. in 24 uur

- Als je in die periode je snel echt ziek gaat voelen, je duidelijk verhoging krijgt, of na stoppen met de ibuprofen snel koorts: neem contact op met je huisarts.

Voor de nacht:

- Zet de kolf klaar voor gebruik naast je bed. Als je wakker wordt van of met last van je borst(en) en je kind slaapt nog: kolf dan het hoogstnodige af.
- Na de eerstvolgende voeding écht nakolven tot goed soepel, en daarna 10 minuten koelen.

Eerste 3-7 dagen na verbetering:

- 1 á 2 x per dag nakolven tot borst(en) echt soepel zijn.

Let op: bij toenemen van pijn, toenemende koorts, toenemend gevoel van ziekte of duidelijke verkleuring van de huid van de borst snel contact opnemen met de huisarts of huisartsenpost.