

Spruw, lastig wanneer je borstvoeding geeft

Spruw is een ontsteking die problemen kan geven bij moeder en kind bij het geven van borstvoeding.

Spruw is een gistcel. Meestal heb je geen last van deze gistcellen. Soms is het evenwicht in je lichaam tijdelijk verstoord en kun je een ontsteking krijgen. Dat noem je een schimmelinfectie.

Oorzaken van een schimmelinfectie

- Verminderde weerstand
- Slechte hygiëne of juist te vaak wassen met zeep
- Beschadigde tepel
- Gebruik van antibiotica door moeder of kind
- De baby kan tijdens de bevalling besmet worden als je in je zwangerschap een vaginale schimmelinfectie hebt gehad.

Klachten bij moeder

- Brandende of stekende pijn in de borst tijdens of na de voeding of het afkolven
- Pijn of jeuk aan de tepel
- Tepel of tepelhof is rood of glanzend
- Witte plekkjes op de tepel, net blaartjes
- Bleke tepels na de voeding
- Tepelkloven
- Borstontsteking die steeds terugkomt door verstopte melkgangen.

Soms zie je niets aan de borst maar is er wel pijn en jeuk.

Klachten bij baby

- Witte kwarkachtige plekken in de mondholte (gehemelte, binnenkant wangen, op en onder de tong). De plekken zijn niet weg te vegen
- Parelmoerglans in de mond, op de tong of rond anus
- Luiersuitslag, begrensd grote rode plekken met een kronkelende rand, of kleine plekkjes (eilandjes)
- Moeite met drinken: dit komt door irritatie van het mondslijmvlies. De baby maakt een klokkend geluid met de tong of drinkt zeer onrustig, laat steeds de tepel los en huilt
- Last van winderigheid en onrust, waarschijnlijk door pijn of jeuk
- Gezwollen, bleke tong.



Wat kun je doen om besmetting te voorkomen?

- Als je melk afkolft, maak het dan dezelfde dag op! De schimmel gaat niet dood in de diepvries. Invriezen is dus geen goed idee
- Was vaak je handen
- Verschoon regelmatig handdoeken

- Vervang wegwerp-zoogkompresen bij elke voeding of was ze op 60°C of warmer
- Doe iedere dag een schone bh aan
- Was op 60° C of hoger (vooral de voedingsbeha, handdoeken en eventueel beddengoed als dat in aanraking komt met moedermelk)
- Kook de kolf, flesspeen en fopspeen elke dag uit (10 minuten)
- Gooi een speen of tepelhoedje na een week weg.

Medicijnen

Het is belangrijk dat moeder en kind tegelijk medicijnen krijgen. Anders besmet je elkaar weer. Soms zelfs ook anderen in het gezin. Je moet met de behandeling doorgaan tot twee weken nadat de klachten weg zijn. Je hebt voor medicijnen wel een voorschrift van de huisarts nodig.