



Candida en spruw

Introductie

Candida of spruw is een schimmelinfectie veroorzaakt door de Candida Albicans. Dit is een schimmel die van nature voorkomt in het menselijk lichaam, bijvoorbeeld op de huid, in de darmen en in de vagina. Normaal gesproken zorgt de schimmel niet voor problemen. Als de schimmel zich sneller vermenigvuldigt dan normaal, bijvoorbeeld door een verminderde weerstand, kunnen jij en/of je baby wel klachten krijgen. Baby's kunnen onrustig drinken en voor moeders kan het geven van borstvoeding als bijna ondraaglijk worden ervaren.

Wat merk ik?

Mogelijke klachten moeder:

- ♥ Branderige/stekende pijn tijdens en na de borstvoeding
- ♥ Rode tepel, schilferig, bleek na het voeden
- ♥ Jeukende tepel
- ♥ Glanzende tepelhof, witte plekjes, kleine blaartjes
- ♥ Kloven genezen moeizaam of niet
- ♥ Terugkerende borstontsteking

Mogelijke klachten baby:

- ♥ Witte plekjes op het mondslijmvlies en op de tong, die niet weg te vegen zijn
- ♥ Parelmoerachtige glans op de lippen
- ♥ De baby drinkt onrustig, laat de borst veel los, trekt aan de borst of weigert zelfs de borst
- ♥ Klakkend drinken
- ♥ Hevige luiersuitslag, die als het ware op de huid lijkt te liggen
- ♥ Uitslag in de huidplooiën in het luiergebied of onder de armen

Wat kan ik doen?

Goede hygiëne kan zorgen dat de klachten bij jou en je baby verminderen. Hieronder geven we een aantal tips.

- ♥ Was je handen regelmatig. Doe dit in ieder geval voor en na iedere borstvoeding en luierverschoning. Droog je handen met papieren handdoekjes of keukenrol
- ♥ Maak je tepels met water schoon na elke voeding, zodat er geen melk meer op zit. De schimmel leeft op suikers, dus door de melk weg te halen, verwijder je de voedingsbron van de schimmel.
- ♥ Draag elke dag een schoongewassen bh
- ♥ Als je zoogcompressen gebruikt, verschoon die dan na elke voeding
- ♥ Gebruik washandjes en handdoeken die in aanraking zijn geweest met de geïrriteerde huid eenmalig en doe ze daarna in de was

- ♥ Geef vers gekolfde melk binnen 24 uur nadat je het hebt afgekolfd (oudere melk kan candida aantrekken).

Denk ook aan de spullen die je gebruikt bij het geven van voeding:

- ♥ Was je kolf, na ieder gebruik, met warm sop. Je kunt hiervoor afwasmiddel of handzeep gebruiken. Doe dit ook met alle andere dingen die je baby vaak in zijn mond stopt. Denk hierbij aan de fles, (fop)spenen, tepelbeschermers, tepelhoedjes, en bijtringen.
- ♥ Kook flessen, kolven, (fop)spenen, tepelbeschermers, e.d. dagelijks 3 minuten uit. Laat het deksel op de pan en zorg ervoor dat alles onder water blijft
- ♥ Vervang spenen wanneer alle aanwezige klachten verdwenen zijn

Adviezen voor de was

- ♥ Was BH, katoenen zoogcompressen, washandjes, handdoeken en katoenen luiers bij voorkeur op 60°C of warmer. Wordt dit volgens de wasvoorschriften afgeraden? Draai dan je was op 40°C en vervang de wasverzachter door een kopje keukenazijn. Of laat je was vooraf weken in water met keukenazijn. De schimmel houdt namelijk niet van zuur. Een ander alternatief is om je wasgoed te strijken en zo de schimmel door warmte te doden.

Wanneer bellen?

Neem contact op met de huisarts of lactatiekundige als de klachten aanhouden. De huisarts kan dan eventueel medicijnen voorschrijven. Let op dat je voor jezelf en voor je baby een eigen kuur krijgt! De gel voor je baby is niet geschikt om op jouw tepels te smeren. Dit plakt en maakt de huid van je tepels sneller kapot. Bel je huisarts of lactatiekundige ook als je problemen ervaart met de borstvoeding. Wacht dan niet, maar bel direct.