



## Remmende factoren

- ▶ Schema's / voeden op de klok.
- ▶ Veel visite de eerste dagen.
- ▶ Bijvoeding en water. Er is geen bijvoeding nodig tenzij medisch geïndiceerd!
- ▶ Beperking van de voedingsduur als baby goed aan het drinken is. ***“Niet kijken naar de tijd, maar naar de effectiviteit!”***
- ▶ Beperking frequentie voedingen.

# Plassen en poepen

	Plassen	poepen
Dag 1-2	1-3 keer een beetje plassen per dag	Meconium, zwart en plakkerig
Dag 2-4	4-6 natte luiers per dag, lichter van kleur	Overgangs-ontlasting donkergroen-geel
Dag 5 - 6 weken	Minimaal 6 goede natte luiers per 24 uur	Minimaal 3 tot ? gele spuitluiers per 24 uur, dun

- ▶ Let op:
- ▶ het ontlastingspatroon wordt pas na 4 tot 6 weken postpartum minder frequent!!
- ▶ Groene ontlasting = controle effectief drinkgedrag. Geen tijdslimiet aan de borst.

# Ontlasting

- ▶ Ontlasting zegt veel!
- ▶ Groene ontlasting, veel krampjes, slecht groeien? Dan langer aan de eerste borst laten drinken!
- ▶ Krampjes horen er bij! Rijping darmen kan 6 maanden duren. Willen ouders de baby troost bieden?
- ▶ Buikmassage, dragen in een draagdoek, warmte toepassen, huid op huid contact, troost geven zijn effectiever dan infacol!

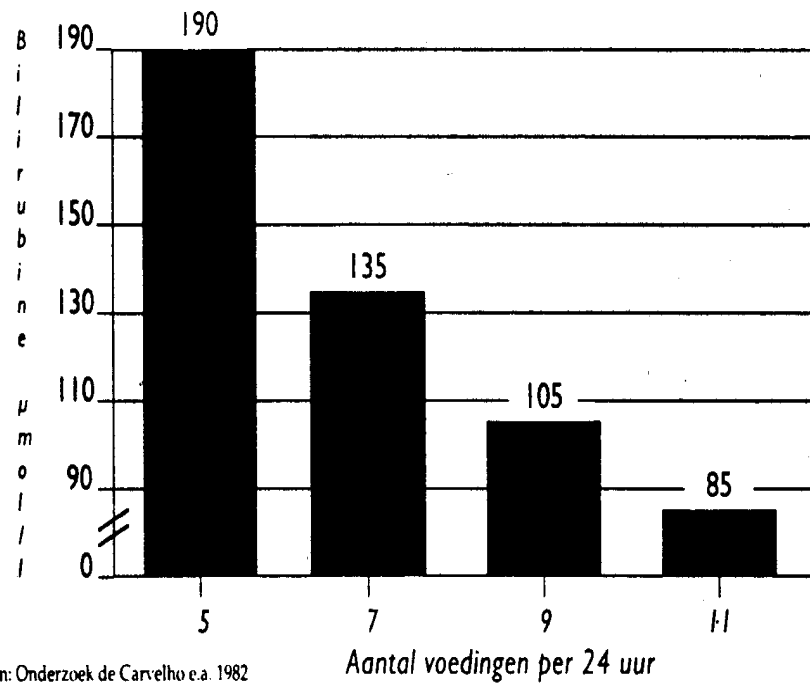


# Stuwing

- ▶ Warmte vlak vóór de voeding.
- ▶ Reverse pressure tepelhof.
- ▶ Na de voeding koelen (witte koolbladeren, kwarkcompressen, gembercompressen).
- ▶ Goed steunende BH.
- ▶ Eventueel bij extreme stuwing borst in warm zout waterbadje.
- ▶ Evt. éénmalig leegkolven als de stuwing ernstiger wordt.
- ▶ Nooit salie tijdens de stuwing!
- ▶ Géén intake reductie!

Normaal	ernstig
Extra bloed en lymfe door hormoonwisseling, bron voor melkproductie	Borsten enorm hard en opgezwollen, erg pijnlijk en erg warm
Top dag 3-4	Moeder kan zich echt ziek voelen
Gevoelige, gespannen en warme borsten	Tepel is erg moeilijk te pakken
Lichte verhoging	Risico voor ontwikkelen mastitis
	Risico voor afname melkproduktie

# Icterus

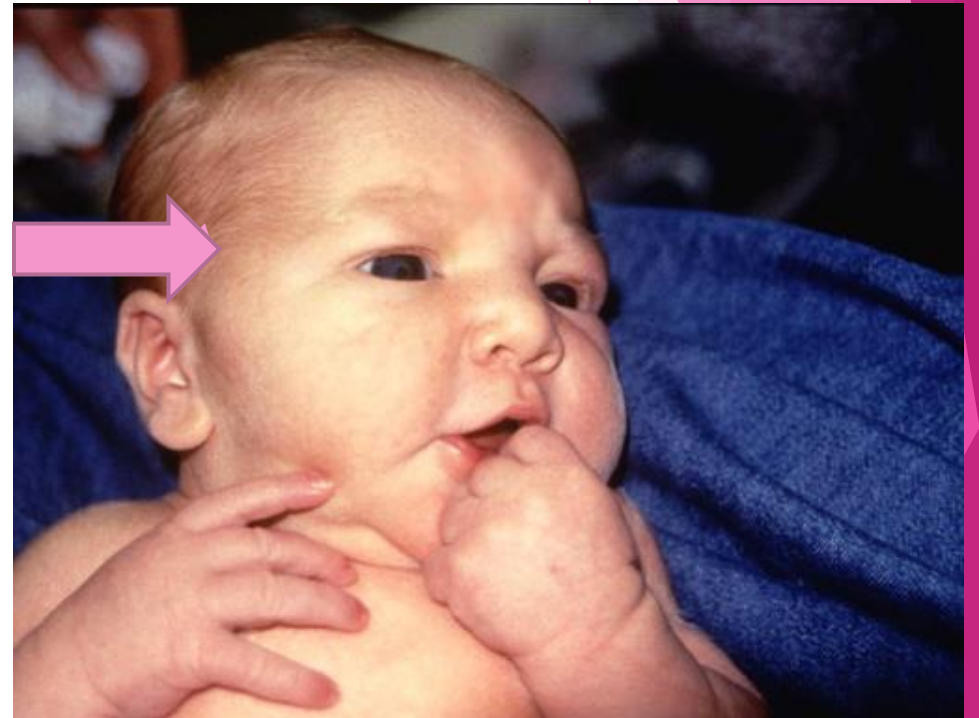


Bron: Onderzoek de Carvalho e.a. 1982

- ▶ Normaal vanaf 3e dag, piek 5e dag.
- ▶ Frequent slokjes colostrum voorkomen dat geelzucht een probleem wordt, want 98% van de bilirubine zit in de ontlasting (en maar 2% in de urine...)
- ▶ Borstvoedingsgeelzucht?
- ▶ Begint vanaf 5e dag, piek 15e dag, soms wel tot 12 weken verhoogde bilirubine.
- ▶ In principe onschuldig.

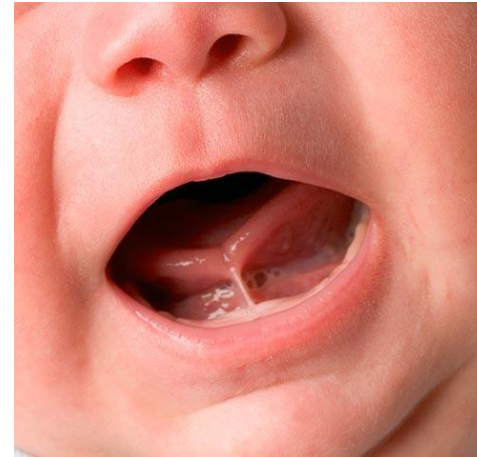
# Groei van de baby

- ▶ Tijdens de kraamweek wordt de focus op de groei gelegd. Na afsluiten zorg opeens geen weegmoment meer. Minimale groei 100 gr. per week, na 3 weken terug op geb. gewicht. Bij borstvoeding geen max.
- ▶ Leer ouders de signalen van voldoende borstvoeding! (plas en poep, efficiënt drinken, alerte baby)
- ▶ Meest belangrijk: wat is effectief drinken?
- ▶ Iedere baby is anders, temperament heeft ook een grote invloed.
- ▶ Behoefte aan de borst. Frequentie wordt anders.



# Problemen in en na de kraamtijd

- ▶ Tepelkloven
- ▶ Te korte tongriem
- ▶ Te korte lipriem
- ▶ Verstopt melkkanaal
- ▶ Mastitis
- ▶ Overproductie
- ▶ Te weinig melkproductie
- ▶ Candida
- ▶ D-mer



# Tepelkloven

- ▶ 98% van de tepelkloven wordt veroorzaakt door foutief aanhappen/aanleggen.
- ▶ 2% door verkeerd zuiggedrag of pathologie (ult/tt)
- ▶ Advies: mondcontrole, zuigcontrole, aanhaptechniek verbeteren, houding moeder en baby verbeteren.
- ▶ Hygiëne.
- ▶ Direct resultaat.
- ▶ Vorm tepelkloof zegt iets over de manier van aanhappen.







## Te korte tongriem

- ▶ Pijnklachten moeder.
- ▶ Vaak vacuumverlies.
- ▶ Minder melkproductie.
- ▶ Ontevreden baby.
- ▶ Minder groei.
- ▶ Klakkend geluid tijdens het drinken gedurende de hele voeding.
- ▶ Bovenstaande klachten? Dan advies klieven tongriem.
- ▶ Korte tongriem maar geen klachten? Dan klieven niet altijd noodzakelijk!



## Te korte tongriem

- ▶ Hartvormige tong.
- ▶ Tong gootje.
- ▶ Klakkend drinken.
- ▶ Vacuüm verlies achter op de tong.
- ▶ Tong volgt niet.
- ▶ Tong kan niet uitgestoken worden.



Verborgen tongriem



## Te korte lipriem

- ▶ Lip is moeilijk om te krullen.
- ▶ Ondanks wijd aanhappen pijn bij het voeden. Vaak boven op de tepel.
- ▶ Zuigblaasje op bovenlip.
- ▶ Minder goed vacuum.
- ▶ Alleen bij problemen bij de borstvoeding doorverwijzen kno arts.
- ▶ Vaak in combinatie met korte tongriem.

A close-up photograph showing a person's hand gently touching their breast. The hand is positioned near the top of the breast, with fingers slightly curled. The skin is light-toned, and the background is dark and out of focus, suggesting a clinical or intimate setting. The image is partially obscured by a dark teal overlay on the right side of the slide.

# Verstopt melkkanaal

Door o.a.

- ▶ Niet voldoende legen van de borst
- ▶ Afknellen van melkkanaal
  
- ▶ Geen hoge temp
- ▶ Wel pijnlijke, warme plek in de borst
- ▶ Éénzijdig
- ▶ goed behandelen om echte mastitis te voorkomen

# Mastitis

- ▶ Hoge koorts.
- ▶ Moeder griepachtige verschijnselen.
- ▶ Pijn.
- ▶ Mogelijk beide kanten.
  
- ▶ Doorgaan met voeden of kolven, waarbij extra aandacht voor aanhappen, aanleggen en leegdrinken borst. (desnoods volledig leegkolven)
- ▶ Pijnstilling
- ▶ Rust
- ▶ Antibioticakuur is nodig wanneer na interventie de klachten niet afnemen.



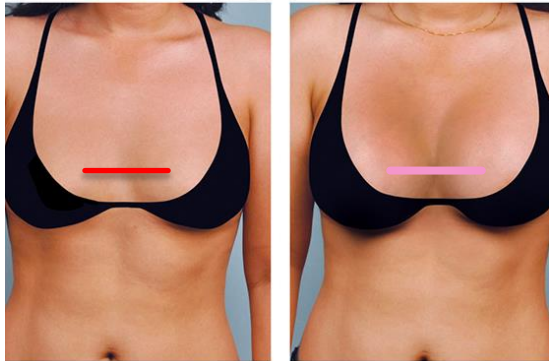
**Belangrijkste: Altijd controleren waardoor het komt!  
Dus meekijken met de voedingen!**

# Overproductie

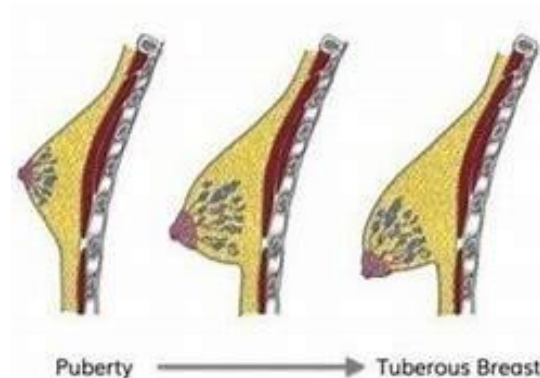
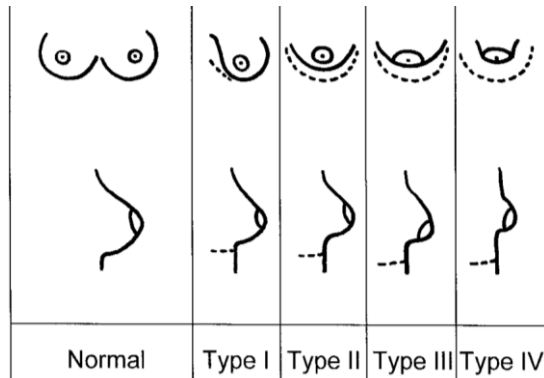
- ▶ Overproductie: het structureel te veel produceren van moedermelk.
- ▶ Na de stuwingsdagen, niet te verwarren met stuwing.
- ▶ 1 x helemaal leegkolven.
- ▶ Oorzaken uitsluiten: aanhap- en aanlegtechniek, schildklierproductie, prolactinoom.
- ▶ Leegkolven- zoutbadje- saliethee. Altijd in overleg met lactatiekundige.
- ▶ Contra/indicaties dostinex en saliethee.



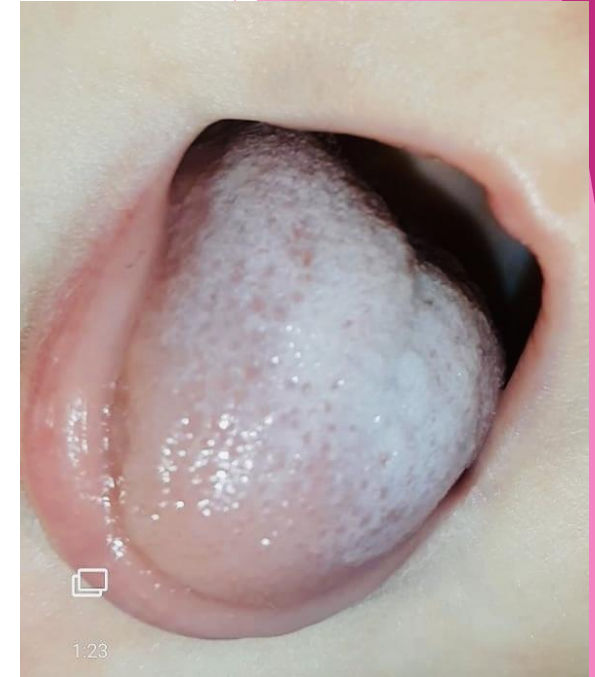
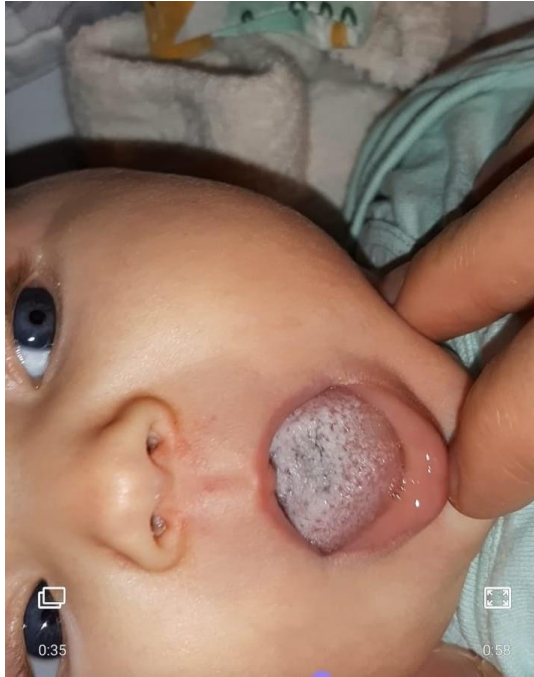
# Te weinig melkproductie



- ▶ Komt maar zeer weinig voor!
- ▶ VG nagaan. Is moeder gezond, hoe is de bevalling verlopen, oxytocine bijstimulatie gehad, hormonale gestel, dostinex in vg, borstoperatie.
- ▶ Bij volledig gezond zijn: controle aanleg- en aanhaptechniek.
- ▶ Borstcompressie.
- ▶ Frequentie voedingen bespreken.
- ▶ Powerpompen.
- ▶ Kolven na de voeding.
- ▶ “Stimulerende middelen”: bv thee, shatavari, beschuit met muisjes, mother love capsules.







## Candida

- ▶ Vaak pijn ná de voeding; branderig/stekend.
- ▶ Soms ook aan het begin als er kloofjes zijn door de slechte huidconditie.
- ▶ Soms zie je wat, vaak ook niet (bij moeder e/o baby).
- ▶ Schimmels groeien extra door suikers in de BV, warmte en vocht.
- ▶ Moeder extra gevoelig na antibiotica-kuur.

# Behandeling candida

- ▶ Bij twijfel: tepels na iedere voeding schoonmaken met water:azijn/ water:citroensap of water:bessensap; 1:1 verdunnen, daarna insmeren met kokosolie. Baby ook beetje olie in het mondje.
- ▶ Overleg met huisarts voor behandeling. Moeder en kind moeten behandeld worden!
- ▶ Hygiëne!!
- ▶ Zoogcompressen regelmatig (bij iedere voeding) verwisselen.
- ▶ Zoveel mogelijk wassen op 60 graden met scheut azijn.
- ▶ Probiotica voor moeder wanneer er een antibioticakuur is ondergaan of in het ziekenhuis bevallen is.
- ▶ Alert zijn op voeding moeder: veel gisten en suikers maken gevoeligheid spruw groter.

# D-mer of D-tsr

Dysforisch toeschietreflex of dysforisch milkejection reflex.

Een te sterke daling van het dopamine tijdens het toeschietreflex.

Gevoelens van depressieve, onbehagen, nare gedachten.



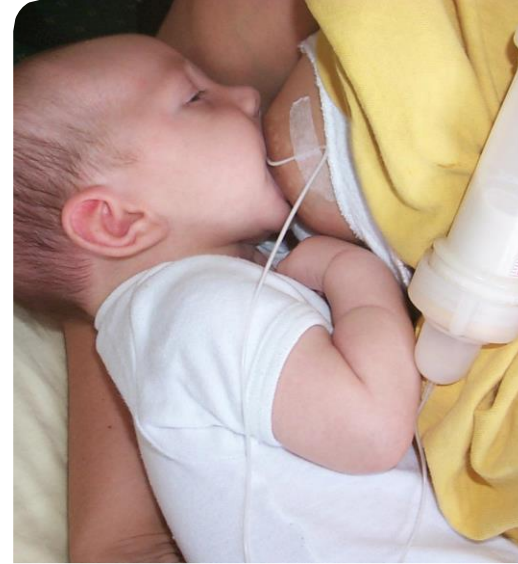
www.D-MER.org



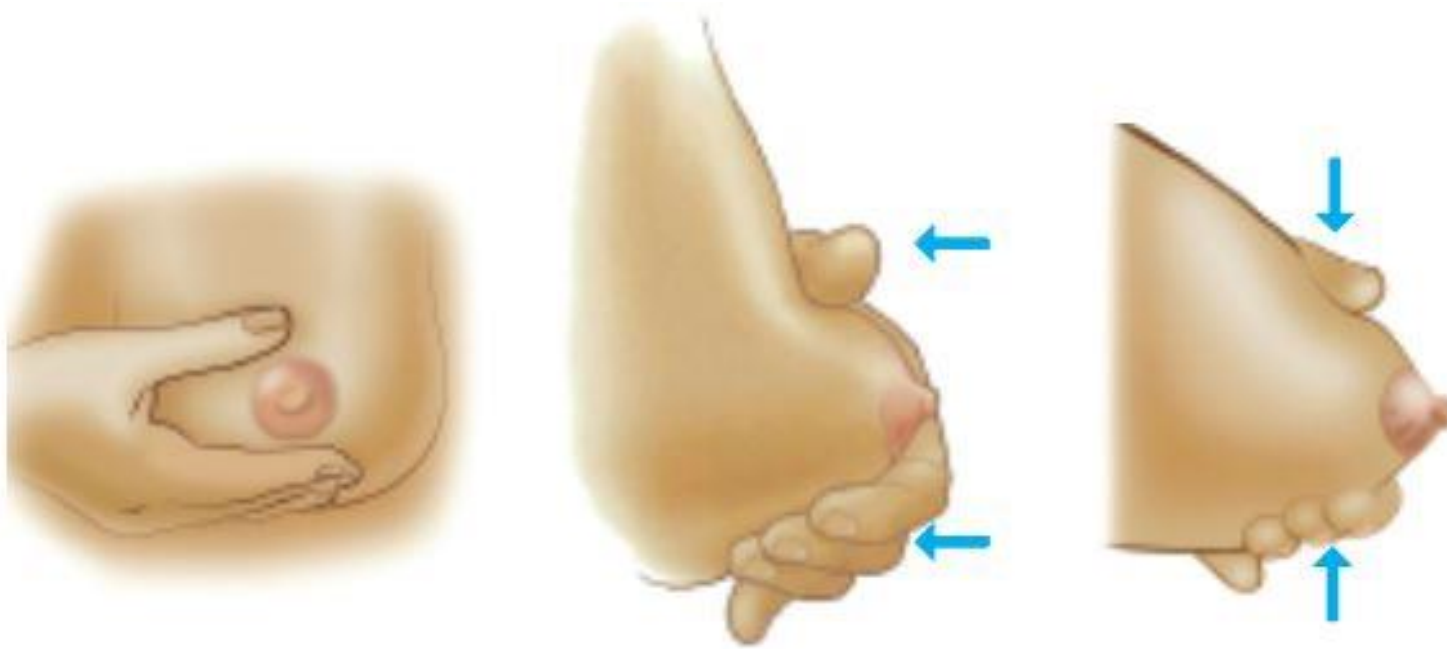
because  
breastfeeding  
shouldn't  
make you  
feel this way

# Hulpmiddelen

- ▶ Kolven met de hand
- ▶ Electrisch kolven
- ▶ Vingervoeden.
- ▶ Bijvoeding aan de borst.
- ▶ Flesvoeding.
- ▶ Tepelhoedje.



# Kolven met de hand



- ▶ Laat het één keer zien en vervolgens kan moeder het zelf doen.
- ▶ Vergroot het zelfvertrouwen.
- ▶ Geeft de eerste dagen meer melk en vettere melk.

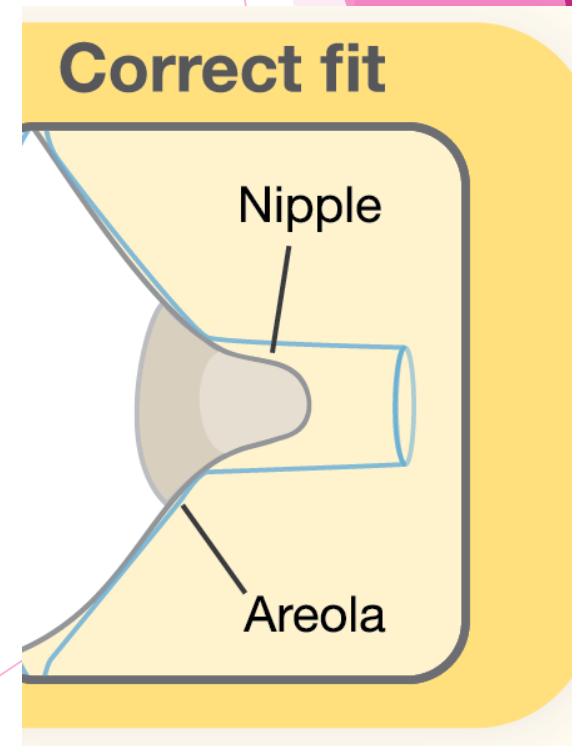
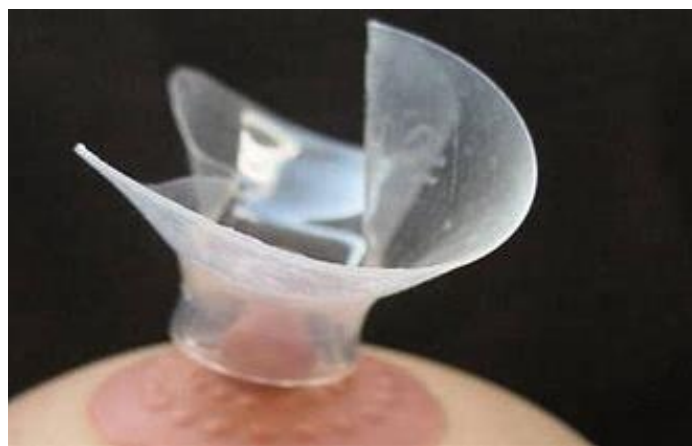
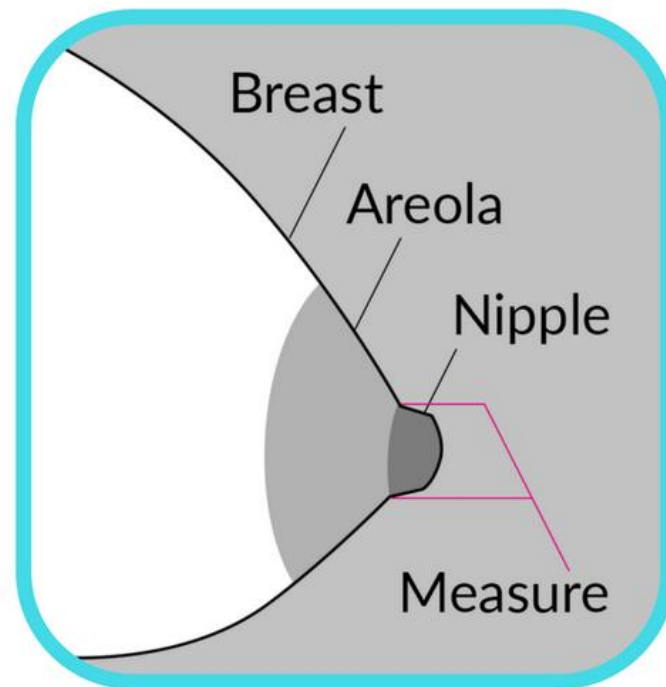
# Elektrisch kolven

- ▶ Geeft tijdsbesparing.
- ▶ Incidenteel kolven= handkolven.
- ▶ < 3 dagen werken = enkelzijdig.
- ▶ > 3 dagen werken of stressvolle baan= dubbelzijdig kolven.
- ▶ Meerdere malen het tsr toepassen voor een betere stimulans.
- ▶ Bij een 2-fase systeem altijd meerdere keren de toeschietreflexfase gebruiken voor meer kolfopbrengst.



# Juiste maat tepelhoedje of borstschild

- ▶ Gebruik tepelhoedje of borstschild, let op de maat!
- ▶ Een tepelhoedje gebruik je niet voor het tegengaan of het verhelpen van tepelkloven. Altijd controle aanhap- en aanlegtechniek. Je verhelpt het probleem niet door er een hulpmiddel op te zetten!



## Dieet van de moeder

- ▶ Eten en drinken naar behoefte!
- ▶ Gezonde vetten zoals: avocado, noten, vis, pitten en zaden.
- ▶ Overal waar “te” voor staat is nooit goed!
- ▶ Een gevarieerd dieet zorgt voor een meer gevarieerd microbioom welke de gezondheid positief beïnvloed.
- ▶ Omega 3 is erg belangrijk.





# Lactatiekundige

Jessie van Dijk-Budding, lactatiekundige IBCLC  
Kraamzorg Rotterdam en omstreken.

[www.praktijkjessie.nl](http://www.praktijkjessie.nl)

06-40230917

Graag aangeven waar je meer informatie over  
wil krijgen tijdens de bijscholingen. Dit per mail  
doorgeven.