

**Informatie en nazorg na het klieven van een tongriempje en/of lipbandje**

* De eerste 24 uur kan je baby nog wat last hebben van de ingreep. Het wondje voelt wat trekkerig, daar kunnen ze wat huilerig en/of mopperig van worden. Dit gaat vanzelf voorbij.
* Bij een aanzienlijk deel van de baby’s gaat de borstvoeding meteen beter doordat het kind beter kan happen en zuigen. Bij anderen gaat de borstvoeding de eerste 24-48 juist lastiger. Het wondje geeft nog wat last of je kind moet nog wennen aan de nieuwe bewegingsvrijheid in de mond. Wanhoop niet, dit gaat weer verbeteren.
* Er kan enige zwelling zijn, wat aanleggen wat moeizamer kan maken. Als je het idee hebt dat je kindje pijn heeft dan kun je paracetamol zetpilletjes geven. Deze koop je bij apotheek of drogist, op het doosje staat de juiste dosis of vraag advies in de winkel.
* Als aanleggen niet lukt, overleg dan met je verloskundige of lactatiekundige voor advies.
* Het wondje kan soms nog wat nabloeden. Er kan bloed in het spuug zitten of je ziet wat bloed in het mondje of op je tepel met voeden. Verteerd bloed in de luier door wat ingeslikt bloed ziet er zwart uit, dit kan allemaal geen kwaad.
* Als je de nazorg uitvoert kan het wondje soms weer eventjes gaan bloeden in het begin. Dit is normaal. Eventueel kun je het even dicht drukken met een gaasje.
* Hoe ouder je kindje is bij de ingreep, hoe meer ze een verkeerde mond techniek weer af moet leren, dit kost wat tijd. Zorg voor veel huid- op huid contact, en neem zonder te stressen de tijd om weer opnieuw te oefenen met aanhappen.
* Zorg voor een fijne houding. Leun achterover in de kussens, leg je baby met alleen een luiertje aan tussen je borsten, laat hem zelf naar je borst zoeken. Maak van je borst met de C greep een makkelijker te happen stuk. De baby bepaalt het tempo, neem rustig de tijd. Als hij drinkt, kun je wat borstcompressie geven: je pakt je borst en geeft wat druk, zodat de melk makkelijk komt en de baby beloond wordt voor het zuigen. Zijligging kan ook fijn zijn.
* Een paar dagen na de ingreep kan het wondje er wit- of geelkleurig uit gaan zien. Dit is geen infectie, maar hoort bij het genezingsproces en is normaal. Pus die uit de wond loopt, bloedverlies wat je niet snel gestelpt krijgt, koorts of een baby die helemaal niet wil drinken en steeds minder plast zijn redenen om hulp in te roepen: bel je verloskundige, lactatiekundige of degene die de ingreep heeft gedaan.
* Verwacht niet meteen een wonder, soms duurt het een aantal weken voor je resultaat merkt, jullie moeten samen oefenen met anders leren bewegen, happen en zuigen.
* Op youtube staan veel filmpjes, voorbeelden van de nazorg oefeningen kun je bekijken in het filmpje op http://vimeo.com/55658345

**Nazorg oefeningen**

* Baby’s helen snel. Als het wondje daarbij weer aan elkaar plakt, heb je kans dat het geknipte stukje weefsel weer aan elkaar groeit en je weer opnieuw moet laten klieven. Het doel van de oefeningen is de ruimte te bewaren en soepel littekenweefsel te bevorderen
* Houd je nagels kort en schoon, was je handen voor je begint
* Het advies is om 2 weken lang de hieronder beschreven oefeningen te doen. In totaal kost dit een paar minuten per keer. In de 1e week ca. 5x per 24 uur (ook ’s nachts), in de 2e 4-x per 24u.
* Doe de oefeningen nadat je de eerste borst gegeven hebt of de helft van het flesje. Dan is je baby al wat minder hongerig en heeft meer geduld. Na het oefeningen vormt de tweede borst of de rest van de fles een fijne troost.
* Voor het tongriempje:
* Laat de baby een paar minuten op je vinger zuigen en til de tong 2-3x goed op naar het gehemelte om het wondje even goed van elkaar te rekken
* Haal je vinger heen en weer over de mondbodem onder de tong waar die elkaar raken, hierbij veeg je nieuw gevormd weefsel weer weg.
* Zet de punt van je vinger in het midden van het ruitje van het wondje en draai 10 rondjes. Je vinger blijft hierbij op dezelfde plek staan
* Voor het lipbandje:
* Rol de bovenlip 2-3x zachtjes omhoog naar de neus om te stretchen
* Haal je vinger heen en weer onder de bovenlip langs het wondje
* Zet de punt van je vinger in het midden van het ruitje van het wondje en draai 10 rondjes.

**Extra tips voor het opnieuw leren bewegen**

* Om de nieuwe bewegingsvrijheid te leren kennen helpt het om samen te zingen, kletsen en om gekke gezichten te trekken. Je baby zal je na doen: steek je tong uit, beweeg je lippen alle kanten op.
* Masseer zachtjes het verhemelte, dit stimuleert de zuigreflex
* Wrijf het midden van de tong, beweeg je vinger van links naar rechts en naar buiten om het cuppen van de tong te stimuleren. Dit helpt om de tepel goed vast te leren pakken.
* Masseer zachtjes de kaakjes, doe alsof je de tanden poetst, de tong van de baby zal je volgen en zo leert de baby de tong zijwaarts te bewegen.
* Raak achtereenvolgens de kin, neuspunt en bovenlip aan, dit stimuleert het wijd open doen van het mondje.

**Bij twijfel over bloedverlies, infectie of het uitvoeren van de oefeningen mag je altijd bellen naar:**

**Heleen Vaessen, verloskundige: 06-38533246**