

## **Instructies voor de nazorg na afloop van een frenulotomie: het klieven of laseren van een tongriem en/of lipbandje**

### **Punten van aandacht na het klieven of laseren van de tongriem en/of lipband**

- Je baby kan huilerig of mopperig reageren op de ingreep. Meestal duurt dat niet langer dan 24 uur.
- Er kan enige zwelling zijn, wat het aanleggen tijdelijk moeilijker kan maken. Als je het gevoel hebt dat je baby pijn heeft dan kun je paracetamol geven. Voor zepilletjes, raadpleeg arts, apotheek of drogist voor de juiste dosis. Als aanleggen niet lukt: kolf dan moedermelk af en geef deze op een andere manier. Overleg dit met je lactatiekundige.
- Zorg voor veel huid-op-huid contact. Neem de kleine lekker bij je.
- Zorg voor een prettige voedingshouding. Leun achterover in de kussens, leg je baby in zijn luier tussen je borsten, laat hem zelf zoeken naar je borst. Maak je borst een beetje smal zodat aanhappen makkelijker gaat. Laat hem aanhappen op zijn tempo. Als hij drinkt, kun je ook wat borstcompressie geven. Je pakt je borst stevig vast en bouwt wat druk op, zodat de melk makkelijker komt.
- Het wondje kan nog een beetje nabloeden. Er kan bloed in zijn spuug zitten of verteerd bloed in zijn luier als hij wat bloed ingeslikt heeft. In de luier is dat dan zwart van kleur.
- Als je op het wondje wrijft, kan het weer even bloeden. Dit is normaal.
- Als je zorgen hebt, neem dan contact op met de zorgverlener die je heeft geholpen of met je lactatiekundige.

### **Belangrijk: Het tegengaan van weer vast groeien**

Het wondje heelt snel. Daardoor kan de tong en/of de lip weer vast gaan zitten. Probeer dit te voorkomen.

We raden je aan om direct bij de eerste voeding na de behandeling de oefeningen te doen. Hiermee voorkom je het te strak dichtgroeien van het wondje. Bekijk dit filmpje <http://vimeo.com/55658345> en doe de oefeningen na.

Een effectieve nazorg duurt ongeveer 15 à 30 seconden. Doe de oefeningen bij voorkeur vóór elke voeding, tussen twee borstvoedingen in of na de voeding, varieer hiermee.

Zorg voor korte nagels en schone vingers. Draag eventueel een medische handschoen of een vingercondoompje in verband met infectiegevaar. Een koude vinger is juist prettig voor je kindje.

Als je de oefeningen niet in combinatie met bijna iedere voeding doet, doe ze dan in ieder geval minimaal zes keer per dag. 's Avonds en 's nachts ook zodat het niet gedurende de nacht weer (gedeeltelijk) vast groeit. Dan moet je het namelijk weer los wrijven, zodat je weer een diamantvormig wondje (zie filmpje) ziet.

We raden je aan de eerste vier dagen in combinatie met elke voeding de oefeningen te doen, en daarna om de voeding gedurende ongeveer drie weken.

Je kindje moet ook beter leren bewegen met zijn lip en/of zijn tong. Maak er een leuk spelletje van. Zing of babbel gezellig met je baby. Verwacht niet direct wonderen, soms duurt het enige weken voor je resultaat ziet. Hoe jonger je kindje, hoe sneller je resultaat zult zien.

### **Het filmpje: Volgorde oefeningen filmpje in het kort**

- Masseer het gehemelte (rubbing palate)
- Stimuleer het vingerzuigen: trek een beetje met je vinger als je kindje er goed aan zuigt, zodat hij nog steviger probeert vast te houden ('tug of war'- spelletje)
- Wrijf het midden van de tong. Beweeg je vinger naar links en rechts en naar buiten om het cuppen van de tong te stimuleren. Hiermee stimuleer je dat hij de tepel goed leert vastpakken.
- Masseer zijn kaken. Doe alsof je tanden poetst met de top van je vinger, om het zijwaarts bewegen (lateraliseren) van de tong te stimuleren. De tong wil je vinger goed leren volgen, maak daar gebruik van.
- Raak achtereenvolgens zijn kin, neuspunt en bovenlip aan, en stimuleer daarmee het wijd open doen van zijn mondje.
- Stretch en til lip en tong op, en wrijf over het wondje. In het filmpje zie je hoe je van je vinger een rollertje (roling pin) kan maken.
- Een aantal dagen na de ingreep kan het wondje er wit- of geelkleurig, en zelfs bijna pus-achtig uitzien. Zie onderstaande foto's. Dit is normaal.





Als je geen verbeteringen merkt, dan zit je kindje mogelijk niet lekker in zijn vel. Of het blijkt dat het knippen nogmaals moet gebeuren.

Neem als eerste contact op met je lactatiekundige of de persoon die de behandeling heeft uitgevoerd. Misschien kan er ook verbetering komen door een therapeut die gespecialiseerd is in baby's, naar de situatie te laten kijken. Vaak zijn slechts een paar behandelingen 'bodywork' voldoende.

### **Bodywork**

Omdat je kind al in de baarmoeder vruchtwater dronk en omdat hij later met een vastzittende tong en lip aan de borst heeft geprobeerd te drinken, kan het zijn dat spieren in de mond-, keel-, hals- en schoudergebied flink zijn getraind. Echter wel op de verkeerde manier. Hierdoor kunnen vastzittende spieren zijn ontstaan.

Als er refluxklachten waren, kan het middenrif daardoor nog steeds gespannen zijn waardoor refluxklachten blijven bestaan.

Ook kan je het gevoel hebben dat je baby niet lekker in zijn vel zit door een kunstverlossing, een sectio, vastzittende schouders, een te snelle bevalling of een verkeerde ligging tijdens de zwangerschap of de geboorte. Je ziet bijvoorbeeld een overstrekte houding bij je kind, krom trekken als een banaan, een voorkeurshouding of veel huilen.

Het kan je kindje helpen de soms pijnlijke en stijve spieren in dat gebied beter te ontspannen en beter of anders te leren gebruiken.

Je kan dit laten behandelen door bijvoorbeeld een chiropractor, een cranio-sacraal therapeut, een osteopaat of een manuele therapeut.

Een ontspannen kind die goed in zijn vel zit, drinkt ook beter!  
Vaak is het prettig om na de ingreep nogmaals met je lactatiekundige te kijken naar het aanleggen, aanhappen en drinken. Ook kan je dan de nazorgoefeningen bespreken.

**Bel met vragen en onzekerheden je lactatiekundige of behandelaar. Blijf niet zitten met vragen.**

### Zie ook

- **Two important concepts to understand about oral wounds** [Bobby Ghaheri]
- **Nazorgoefeningen in beeld**
- **Zoek lactatiekundige in Nederland of België**

### Auteurs

Tineke de Backer lactatiekundige IBCLC en Verloskundige, in samenwerking met  
Maaïke van Broekhove lactatiekundige IBCLC  
Geerte Clifford-van den Broek, lactatiekundige IBCLC  
Stefan Kleintjes lactatiekundige IBCLC & Kinderdiëtist.  
Versie: oktober 2014

**Download het formulier Nazorg Frenulotomie hier**

- **Formulier Nazorg Frenulotomie**

