

Zorg na het klieven van het tongriempje bij een baby

Een te kort tongriempje kan ervoor zorgen dat een baby niet goed kan drinken aan de borst of uit de fles. Soms lost dit probleem zichzelf op, maar soms zal de arts adviseren het tongriempje te laten inknippen.

Borstvoeding na het klieven

Zorgvuldig aanleggen van uw baby blijft belangrijk zie video:

<https://www.youtube.com/watch?v=y--syZR0u1E>

Ook de concorde houding voor baby's en oudere kinderen die aan de borst gevoed worden kan gunstig zien. Zie vimeo <https://vimeo.com/514276013> en <https://vimeo.com/510337555>

Consulteer zo nodig een lactatiekundige via het OKT of een vrijgevestigde lactatiekundige:

www.werkgroepborstvoedingAmsterdamenAmstelland.nl

Oefeningen na het klieven

Tongoefeningen

Na het vrijmaken van een tongriem is het niet vanzelfsprekend dat je baby de nieuwe bewegingsvrijheid meteen gaat ontdekken en gebruiken. Daarvoor is verandering van de ingeprente gewoonte nodig, wat soms een heel leerproces kan zijn. Ook de spieren rond de mond en kaken kunnen verkrampd zijn en minder soepel bewegen. Daarom zijn tongoefeningen aan te raden, vooral wanneer de baby weinig aan de borst oefent of in zijn oude drinkpatroon blijft verdergaan. Wanneer na de ingreep direct blijvende verbetering wordt gezien bij het drinken aan de borst, zijn tongoefeningen niet nodig, omdat je baby dan door het drinken al voldoende oefening krijgt. Doe de tongoefeningen twee keer per dag: niet alle onderdelen van de oefeningen hoeven iedere keer, ze kunnen ook verspreid worden over meerdere keren. Het is een optie om de oefeningen vooral door de partner te laten doen.

Spierontspanningsoefeningen

Masseer met de toppen van je vingers de wangen met langzaam ronddraaiende bewegingen. Daarna wrijf je met je vinger rondom het mondje. Het doel hiervan is om de spieren van de mond en kaken te helpen ontspannen.

'Touwtrekken'

Laat je baby op je duimzuigen (nagel op tong), en laat je duim, terwijl je baby zuigt, wat dieper in het mondje komen tot die ongeveer vier cm in het mondje zit. Trek, wanneer je

baby krachtig zuigt, zachtjes je duim enkele millimeters terug om je baby aan te moedigen om krachtig te blijven vasthouden met zijn tong.

Tongbewegingen

Je kunt met je vinger de onder-of bovenlip en/of de kaakwallen aanraken om de tong uit te lokken naar buiten te komen (eventueel met melk). Ga met je vinger heen en weer over de kaakwal om de tong tot zijdelings bewegen te prikkelen.

Tongspiegelen

Houd je baby op een afstand van twintig tot dertig cm voor je gezicht (maak oogcontact), steek zelf je tong uit en maak er geluid bij als “aaaaahhh”. De achterliggende gedachte is dat je baby je gaat imiteren en ook zijn tong gaat gebruiken.

Tongwandelen

Laat je baby op een vinger zuigen, draai je vinger om (nagel richting gehemelte) en “tip/tap” met druk op de tong de vinger naar buiten. Het doel hiervan is de tong meer te stimuleren tot bewegen en tot cuppen.

Mondspelletje

Bovenstaande oefeningen kunnen uitgebreid worden tot een spelletje. Zie deze link: <http://vimeo.com/55658345>

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/neonatologie
- www.olvg.nl/rechten_en_plichten

Contact

afdeling Neonatologie, locatie West, route 34

T 020 510 84 31 (dag en nacht bereikbaar)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 27 september 2022, foldernr.4406