

Kruiden en borstvoeding

Er zijn kruiden waarvan wordt gezegd dat ze helpen de melkproductie (bij borstvoeding) te verhogen. Echter wetenschappelijk is dit nooit bewezen. Bedenk dat kruiden ook bijwerkingen kunnen hebben. Van de dosis die een moeder inneemt, krijgt haar baby slechts een heel klein deel binnen via de moedermelk. Hierdoor is het zeer onwaarschijnlijk dat de baby iets merkt van bijwerkingen van de kruiden.

Normaal gebruik van keukenkruiden kan verder geen kwaad. Salie en munt werken remmend op de productie. Zie voor gezonde voeding tijdens de borstvoeding periode www.voedingscentrum.nl.

Voordat je aan kruiden begint, kun je eerst nog andere manieren proberen om de melkproductie te verhogen.

Manieren om de melkproductie te verhogen zijn:

- Vaker aanleggen. Minimaal á 3 uur, ook 's nachts, omdat dan het prolactine gehalte hoger is, dus meer productie
- Aanlegtechniek verbeteren
- Voldoende rust nemen. Kindje lekker bij je houden, huid op huid, rooming-in
- Extra kolven/tussen 2 voedingen in kolven. Kolven á 2 uur. Hou een schema bij van wanneer en hoeveel je kolft. Zie informatiefolder 'Kolven'.
- Borstcompressie tijdens het kolven. Zie informatiefolder 'Borstcompressie'.

Voedsel dat kan helpen de melkproductie te verhogen

Elke dag haver eten (havermout) of knoflook of gember met mate gebruiken, kan soms de melkproductie stimuleren. Ook dit is niet wetenschappelijk bewezen.

Borstvoeding thee

Moedermelkthee, borstvoeding thee of lactatiethee kan bij sommige moeders helpen de melkproductie te verhogen. Gebruik 1 tot 3 koppen thee per dag. Wetenschappelijk is het nooit bewezen, maar het kan geen kwaad om het te proberen. Probeer ook meerdere soorten thee uit om te voorkomen dat er ongewenste bijwerkingen (zoals diarree bij de baby) ontstaan.

Een voorbeeld is Borstvoedingsmix van Weleda.

Is borstvoedingsthee veilig om te drinken tijdens mijn zwangerschap of als ik borstvoeding geef?

Het gebruik van borstvoedingsthee met venkel en anijs wordt door het Voedingscentrum afgeraden voor zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Deze thee bevat namelijk aromastoffen (allylalkoxybenzenen) zoals estragol, trans-anethol en d-carvon die schadelijk zijn voor de lever.

Baby's hebben vergeleken met volwassenen een laag gewicht. Hierdoor kunnen ze vrij snel meer van deze aromastoffen (met name estragol) binnenkrijgen dan goed voor ze is.

Uit voorzorg is daarom het advies om geen borstvoedingsthee met venkel en anijs te drinken voor zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Geef ook geen venkel- en anijsthee aan baby's. Voor volwassenen zijn er met 1 tot 2 koppen per dag geen risico's voor de gezondheid te verwachten door het drinken van venkelthee of anijsthee. (www.voedingscentrum.nl)

Fenegriek en gezegende distel

Kruidencapsules

Twee kruiden, die de melkproductie lijken te verhogen, zijn fenegriek en gezegende distel. Deze kruiden zijn in capsule vorm te verkrijgen in een reformwinkel.

Fenegriek en gezegende distel werkt het best als ze samen worden ingenomen. Alhoewel alleen fenegriek in de praktijk ook goed blijkt te helpen.

De kruiden werken snel, moet binnen 24 uur werken, anders werkt het waarschijnlijk niet. Fenegriek heeft een aparte geur, je huid moet er naar ruiken, anders neem je niet genoeg. Fenegriek met tijm niet nemen. De kruiden werken het best in de eerste week na de bevalling.

- Fenegriekcapsules 3x per dag 3 capsules.
- Gezegende distel 3x per dag 3 capsules of 20 druppels van de tinctuur 3x per dag.

Zie verder voor informatie: www.borstvoeding.com.

Echter vaak en regelmatig aanleggen en/of kolven blijft de hoofdregel!

Als je dit niet doet helpen de kruiden niet.

Referenties

- <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/moedermelk.aspx>
- [https://www.borstvoeding.nl/het-dagelijks-leven/kunnen-voedingsmiddelen-of-medicijnen-de-melkproductie-verhogen/-](https://www.borstvoeding.nl/het-dagelijks-leven/kunnen-voedingsmiddelen-of-medicijnen-de-melkproductie-verhogen/)
- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). Breastfeeding and Human Lactation. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius Ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende lactatiekundigen, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven. Ze zijn bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826. Of via mail: miriam.heijkers@lzt.nl of gioia.vandeven@lzt.nl.
- La Leche League
www.lalecheleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
www.nvlborstvoeding.nl
- Voor het huren of kopen van hulpmiddelen bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt). Voor info: www.dezorggroep.nl
- Voor vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl
- Zie verder informatiefolder 'Sociale kaart'.

