

Borstcompressie bij borstvoeding

Borstcompressie is een techniek om de productie van moedermelk te verhogen. Door mee te drukken op de borst hou je de melkstroom op gang. Het stimuleert de toeschietreflex. Er wordt extra melk gedronken door de baby. Hoe leger de borst, hoe meer melk er weer wordt aangemaakt. Het zorgt op die manier voor een verhoging van de melkproductie.

Redenen om borstcompressie toe te passen

- Verminderde toeschietreflex;
- Verhogen van de melkstroom en melkproductie;
- Als de baby moeite heeft met het drinken aan de borst, bijvoorbeeld een prematuur, zieke baby, Syndroom van Down;
- Bij gebruik van een tepelhoedje;
- Tijdens het kolven (om de borsten goed leeg te kolven);
- Bij een verstopt melkkanaaltje of borstontsteking.

Hoe pas je borstcompressie toe?

Omvat met je hand de borst waar je baby uit drinkt. Vingers eronder en duim erop. Zorg dat je hand tegen je borstkast aanligt.

Knijp je vingers en duim samen op het moment dat je baby drinkt. Het opbouwen van de binnenwaartse druk in de borst zorgt ervoor dat de melk uit de borst komt en je baby zal doordrinken, omdat hij een stroom melk krijgt.

Op het moment dat je baby stopt met drinken laat je de druk met je duim en vingers los. Sommige baby's zullen na het loslaten van de hand weer beginnen met drinken en anderen niet. Indien niet, dan begin je na 10 seconden weer opnieuw met compressie.

Filmpje

Via onderstaande link is een filmpje te zien van Karin de Graaf Lactatiekundige IBCLC, hoe borstcompressie in zijn werk gaat.

<https://www.youtube.com/watch?v=PIg5RKuyItQ&feature=youtu.be>

Referenties

- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). *Breastfeeding and Human Lactation*. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers
- <http://www.moedermelknetwerk.nl/borstcompressie.html>

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.
- **Vereniging borstvoeding Natuurlijk**
Telefoonnummer 0343-576625

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

- **La Leche League**
Telefoonnummer 0111-413189
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