

Kruiden, die kunnen helpen de melkproductie te verhogen

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 (zie hieronder*) 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.

* Schadelijke stoffen in kruiden, zoals aloë, senna en kava kava kunnen overgaan in de moedermelk en mogelijk schadelijk zijn voor het kind (diarree). Het is aan te raden matig te zijn met kruiden. Venkel en anijs bevatten stoffen die mogelijk schadelijk zijn. Daarom wordt tegenwoordig aangeraden matig te zijn met anijsdranken en venkelthee. Normaal gebruik van keukenkruiden kan verder geen kwaad. Salie werkt remmend op de productie. (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
- Aanlegtechniek verbeteren
- Voldoende rust nemen
- Extra kolven/tussen 2 voedingen in kolven

Voedsel dat kan helpen de melkproductie te verhogen

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

Fenegriek en gezegende distel

Twee kruiden, die de melkproductie lijken te verhogen, zijn fenegriek en gezegende distel. Deze kruiden zijn in capsule vorm te verkrijgen in een reformwinkel. Zie verder voor informatie: www.borstvoeding.com

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.

Referenties

- <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/moedermelk.aspx>
- <https://www.lalecheleague.nl/borstvoeding-abc/artikel/265-het-verhogen-van-je-melkproductie-door-voedingsmid>
- 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.
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
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
- Met vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl