**Nazorg na het klieven van tongriem en/of lipband van een jong kind**

De eerste 24 uur kan het gebied nog gevoelig zijn. Het wondje kan wat trekken. Een baby kan daardoor onrustig zijn, meer huilen of de borst of fles weigeren. Als je ervaart dat je baby pijn heeft zou je paracetamol kunnen overwegen in de dosering passend bij leeftijd en gewicht.

Het grootste deel van de ouders ervaart meteen een verbetering in het drinken bij de baby. Een deel ziet 24-48 uur lang eerst achteruitgang waarna alsnog verbetering ontstaat. Het wennen aan de nieuwe beweeglijkheid van tong en lip lijkt iets langer te duren bij oudere kinderen of bij kinderen wiens tongriembeperking erg groot was. Probeer in de overgangsperiode zoveel mogelijk ongestoorde borsttijd en huid op huid-contact te hebben.

Lukt aanleggen echt niet en vrees je dat je baby te weinig voeding binnenkrijgt overleg dan met je verloskundige of een lactatiekundige.

De eerste paar voedingen is een beetje bloedverlies (bij het masseren van het wondje) normaal. Eventueel kun je met een gaasje wat druk op het wondje geven tot het bloeden stopt. Soms zijn er de 1e 48uur wat zwarte vlekjes in de ontlasting zichtbaar. Dit is het resultaat van het bloed dat de baby doorgeslikt heeft. Het bloed kan wat onrust in de darmen geven.

Na een paar dagen kunnen de wondrandjes in de mond wat wit of geel zijn. Dit is geen teken van infectie maar een normaal genezingsproces van wondjes in de mond.

Pus, teveel bloedverlies (sijpelen uit de mond), koorts, helemaal niet drinken en/of plassen zijn redenen om hulp in te roepen. Bel hiervoor je verloskundige, je lactatiekundige of degene die de klieving heeft uitgevoerd.

**Nazorgoefeningen**

Met korte nagels en schone handen uitvoeren.

In de 1e week na de klieving minimaal 8x per 24uur uitvoeren. In de 2e week minimaal 4x per 24uur, gelijkmatig verdeeld over een etmaal. Deze frequentie voorkomt het op dezelfde manier dichtgroeien van de wond. Het doel is ruimte te bewaren en rek in het littekenweefsel te brengen.

Doe de oefeningen nadat je de eerste borst gegeven hebt (of de helft van het flesje. ) De baby is dan minder hongerig en heeft meer geduld. Na het oefenen vormt de tweede borst of de rest van de fles een fijne troost. Tongriem

* Streel de baby over wang en lippen, wacht tot de mond opent
* Laat de baby op een vinger zuigen, de baby oefent de beweeglijkheid van de tong
* Veeg heen en weer daar waar de tong de mondbodem raakt, hiermee veeg je nieuw gevormd weefsel weer weg.
* Geef lichte druk met je vinger midden op het wondje en draai 10 rondjes. Je vinger blijft hierbij op dezelfde plek staan.

Lipbandje

* Rek de bovenlip wat weg van de kaak (“duckface” maken)
* Veeg heen en weer daar waar de lip de bovenkaak raakt, hierbij veeg je nieuw gevormd weefsel weer weg.
* Geef lichte druk met je vinger midden op het wondje en draai 10 rondjes. Je vinger blijft hierbij op dezelfde plek staan.

Op youtube staan veel filmpjes, voorbeelden van de nazorg oefeningen kun je bekijken in het filmpje op http://vimeo.com/55658345

**Extra tips voor het mobiliseren van de mond**

Om de nieuwe bewegingsvrijheid te leren kennen helpt het om samen te zingen, kletsen en om gekke gezichten te trekken. Je baby zal je na doen

* + - * Steek je tong uit, beweeg je lippen alle kanten op etc.
* Masseer zachtjes het verhemelte, dit stimuleert de zuigreflex
* Wrijf het midden van de tong, beweeg je vinger van links naar rechts en naar buiten om het cuppen van de tong te stimuleren. Dit helpt om de tepel goed vast te leren pakken.
* Masseer zachtjes de kaakjes, doe alsof je de tanden poetst, de tong van de baby zal je volgen en zo leert de baby de tong zijwaarts te bewegen.
* Raak achtereenvolgens de kin, neuspunt en bovenlip aan, dit stimuleert het wijd open doen van het mondje.

**Bij twijfel over bloedverlies, infectie of het correct uitvoeren van de oefeningen mag je altijd contact opnemen. Yvon Noordermeer 06-24514225**