



Borstcompressie

Karin de Graaf Lactatiekundige
Looneind 7
5131RK Alphen NBr
Tel. 06-33664319
www.borstvoedinghulp.nl

waarom

Borstcompressie is een manier waarmee je door druk met je handen op de borst, de melk wat sneller kunt laten stromen tijdens het borstvoeden of tijdens kolven. Zo kun je de melk 'een extra zetje geven' als de toeschietreflex na een aantal minuten voeden of kolven wat afzwakt, en de melk langzamer stroomt. Dit kan in verschillende situaties van pas komen:

- je baby kan (nog) niet zo efficiënt drinken
- je voedt met een tepelhoedje
- je hebt tepelkloven en pijn bij het voeden (verbeter het aanleggen: zoek hulp!!!!)
- je hebt borstontsteking of stuwings en de melk komt (plaatselijk) niet gemakkelijk los
- je melkproductie is (nog) niet op volle peil
- om sneller te kolven

houding

Zorg voor een comfortabele goed gesteunde zithouding, en voed je baby in de doorschuifhouding op een stevig kussen. Leg een handdoekrolletje tegen de rug van de baby om je hand vrij te maken.

op welk moment

Je gebruikt borstcompressie op de volgende momenten:

- als de baby al even drinkt en je ziet dat de baby minder actief slikt
- als je baby wel zuigt maar niet slikt, of niets meer doet aan de borst
- meteen na het aanleggen als de melk niet snel komt
- meteen na het aanleggen als de borst al ver leeg is
- als de melk tijdens het kolven nog maar druppelgewijs komt

hoe

Je kunt met een hand of met twee handen tegelijk op je borst drukken. Let daarbij op het volgende:

- leg je hele hand om de borst, ook je handpalm
- druk een zo groot mogelijk oppervlak van je borst in, en houd je hand stil
- nooit drukken met je vingertoppen of op kleine oppervlakken (daar kun je melkkanaaltjes mee belemmeren)
- niet kneden of masseren of schuiven met je hand tijdens de compressie
- blijf uit de buurt van het mondje van de baby: trek de borst niet weg van het mondje
- druk vooral ook aan de buitenkant en aan de onderkant van de borst

kijken naar het slikken

Wanneer je de compressie geeft, kan je baby meteen actief gaan slikken. Blijf de compressie vasthouden tot je baby niet meer slikt. Dan kan je hand weer ontspannen. Soms gaat je baby juist weer slikken wanneer de druk van de borst af is. Wanneer je baby niet meer slikt, schuift je hand naar een ander plekje aan de borst, en geef je weer opnieuw compressie.

Je baby gaat niet altijd meteen slikken bij compressie: het kan even duren voordat de melk bij je baby is. Wacht daarom even af: als je baby na een aantal tellen niet gaat slikken, haal je de druk weer van de borst en zoekt je een andere plek. Zo kun je steeds op een andere plek compressie geven tot de hele borst leeg is, of de baby voldoende heeft gedronken.