



## Stuwing: de borst zit 'op slot'

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

Wanneer de borst op slot zit, is de druk in de borst zo hoog opgelopen, en heeft de melk zo lang stilgestaan, dat de melk vast is gaan zitten. Er moet dan hard aan gewerkt worden om de melk weer aan het stromen te krijgen. Dat losmaken van de melk gaat dan beetje voor beetje. Neem anderhalf tot twee uur de tijd om de vastzittende melk los te werken.

- Gebruik veel **warmte**. Vochtige warmte dringt het beste door: vul een pamber met heet water, en gebruik die als warm kompres. Verwarm die steeds opnieuw in de magnetron. Verwarm de borst voor het voeden of kolven, en telkens als er even pauze wordt gehouden.
- Zorg ervoor dat de baby **goed aangelegd** is: het maakt echt een groot verschil of de baby goed aanligt. Houd de baby tijdens het drinken goed aangedrukt tegen de rug.
- Gebruik **borstcompressie** tijdens het aanleggen. Doe dit wel voorzichtig; het mag niet pijn doen, maar wel stevig voelen. Zonder borstcompressie is de vastzittende melk moeilijk los te krijgen: maak er dus goed gebruik van.
- Verwacht niet dat de melkstream aanhoudt. De melk zal telkens maar korte tijd lopen. Als de melkstream stopt, ga je **wisselen van borst**. Terwijl de andere borst voedt, wordt de eerste borst weer ingepakt in de hete pamber. Blijft steeds wisselen op geleide van de melkstream.
- Als het niet (meer) mogelijk is om de baby te laten drinken, ga dan **kolven**.
- Als de **tepelhof gestuwd** is, kun je eerst de zwelling wegdrücken met de vingers. Ook zachtjes kolven met je hand is mogelijk. Ga pas met een zuigende kolf werken als de tepelhof weer soepel is om te voorkomen dat de kolf een "zuigplek" veroorzaakt, en de zwelling in de tepelhof versterkt.
- Je mag echt niet lang kolven zonder melkstream. **Wissel dus steeds van borst** op geleide van de melkstream, en blijf de niet gekolfde borst verwarmen.
- Gebruik ook tijdens kolven **borstcompressie**.
- Het is heel belangrijkste dat je **ontspannen** bent, anders komt de melk niet los. Neem er dus de tijd voor, en zorg voor een ontspannen sfeer. Zorg dat je comfortabel zit, houd een drankje en een leuk tijdschrift bij de hand. Misschien helpt een muziekje. Als je baby bij je gaat drinken, kleed die dan wat meer uit, en praat met je kindje. Door je aandacht richten op je baby, komt de melk makkelijker vrij. Ook bij het kolven is ontspanning heel belangrijk. Laat desnoods iemand anders de kolf vasthouden en borstcompressie geven, zodat je beter rust kunt nemen. (Het is zelfs mogelijk om liggend op je zij te kolven.)
- Vermijd turen in het flesje. Hoe **ongeduldiger** je bent, hoe minder goed de melk wil komen. Als je er echt de rust en tijd voor neemt, dan komt de melk heus los. Je weet vantevoren dat dit al gauw 2 uur duurt, dus geef je er aan over; dat werkt het beste.
- Als het je lukt om de borsten soepel te krijgen, dan zal meteen de pijn en het **ziektegevoel** verminderen. Je knapt meteen op, en eventuele koorts gaat meteen dalen. Je zult duidelijk merken dat je ziekzijn puur samenhangt met de druk in je borsten.
- Als de borsten eenmaal een keer leeg zijn geworden, dan zal vanaf dat moment de **doorstroming** veel gemakkelijker worden. De toeschietreflexals en de melkdoorstroming worden veel soepeler. Blijf voorlopig nog even alert op het goed aanleggen, en gebruik borstcompressie en op tijd wisselen om de melkstream extra te stimuleren.
- Het is heel belangrijk om al de bovengenoemde **moeite** te doen om een vastzittende stuwing los te maken. Als je de melkstagnatie voort laat duren, blijf je langer ziek. Bovendien kan de melkproductie terug gaan lopen. Als dan na een aantal dagen de koorts gezakt is, heb je mogelijk te weinig melk, en kan je baby tekort komen. Maak er dus werk van om je borsten een keer goed soepel te krijgen. Zoek hulp als het niet lukt.

Lees meer over borstcompressie op mijn website. Je kunt daar ook een instructie-dvd over borstcompressie en een boekje over aanleggen bestellen.