

ELACTA 10th
European Conference

BORSTVOEDING ZONDER GRENZEN

Grenzeloos inspirerend was het tweejaarlijks congres van Lactatiekundigen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) in Rotterdam. Verloskundige en lactatiekundige Marieke van Luin doet verslag van drie dagen gevuld met wereldwijd nieuw onderzoek en veel inspiratie.

Het lijkt voor sommigen misschien onmogelijk, je vak en dagen te vullen met alleen maar borstvoeding. Dit congres van 17 tot en met 19 mei laat echter wederom zien hoe interessant borstvoeding is en hoe groot de invloed kan zijn van het geven van borstvoeding. Kunnen we de wereld ermee veranderen? Volgens Tweede Kamerlid Marianne Thieme (Partij van de Dieren) wel, zoals zij in een vlammend betoog verwoordde. Al is het maar omdat er voor elk flesje van 100 ml flesvoeding, wel 1000 ml water verbruikt wordt. En wist u dat deze partij als enige, het geven van borstvoeding en het ondersteunen daarvan in haar partijprogramma heeft staan?

Belang prenataal borstonderzoek

Serena Debonnet, lactatiekundige uit België, organiseerde een workshop met een bonte mix van casuïstiek aan een bonte mix van lactatiekundigen uit alle hoeken van de wereld. Van flinke borstabcessen, tot sluipende kanker, tot oplossingen bij overgestuwde borsten (met al die opgevlude dames door het infuus durante partu) en extra tepels.

Maar ook over het mogelijke succes bij lacterende adoptiemoeders en zwangeren met hypoplastische borsten werd gesproken. Ja, ook die kunnen met wat kunst en vliegwerk tot volledige productie komen. Het belang van prenataal borstonderzoek (bekijk en voel ze) kwam in veel casuïstieken aan de orde. Daar zouden verloskundigen nog het een en ander in kunnen betekenen. Vraag naar de groei van de borsten, naar de tepels (ingetrokken), en naar de details van een borstoperatie en kijk en voel dan als mogelijk. Met deze informatie kunt u gericht overleggen met een lactatiekundige over passend beleid.



MARIEKE VAN LUIN

lactatiekundige IBCLC, verloskundige, coach en docent

Verander genen met een knuffel

“Ik was onder de indruk van het verhaal van Laurel Wilson (internationaal spreker en lactatieexpert) uit de Verenigde Staten over de epigenetics van borstvoeding. Natuurlijk weten we al lang dat niet alleen het DNA van de ouders zorgt voor een mooi samengesteld kind. De leefomstandigheden en gewoontes van een moeder beïnvloeden dit ook. Ziektes zijn bijvoorbeeld slechts voor 1-2 procent genetisch bepaald. De rest komt uit de omgeving, hoe je leeft en wat je eet. En het goede nieuws is, deze omgeving kunnen we veranderen! Te beginnen met borstvoeding. De leefomstandigheden zorgen ook voor een andere samenstelling van de borstvoeding. En de borstvoeding zorgt weer voor een andere programmering van het kind. Zo zit er ‘messenger’ RNA in de borstvoeding, die bepaalde slapende delen in het DNA van het kind als het ware aanzetten. Dit zou ook de verklaring kunnen zijn, dat men bijvoorbeeld onder moslims zegt, dat je door het doneren van moedermelk een beetje familie wordt. Technisch zou dit zomaar waar kunnen zijn. En niet te onderschatten, het effect van oxytocine op ons epigenoom is enorm. Je verandert je genen met een knuffel, dus laten we daar beginnen.”



‘Houd op met zeggen dat borstvoeding pijn mag doen, of vermoeiend is’

Jack Newman

Andere workshops waren er over de ervaringen van lactatiekundigen in vluchtelingenkampen (stuur mankracht en geld, geen flesvoeding!) en een druk bezochte lezing van Jack Newman, kinderarts uit Canada.

Newman liet een groot aantal leerzame filmpjes zien (zie youtube!) en deelt zijn kennis graag over het observeren van het juiste drinkpatroon; kijk of ie slikt in plaats van naar de groei. Leer de ouders dit ook, net als hoe je de borst met compressie meer kunt laten geven.

Hierna zette hij uiteen welke functie de eerste colostrum heeft bij moeders met diabetes en hun pasgeborene. Aange-toond is dat de baby met colostrum sneller stabiliseert en met flesvoeding zelfs de risico's op hypoglycaemie vergroot worden. Niet alleen is het voedingsgehalte van colostrum hoger, maar door de specifieke samenstelling (en o.a. ketonen) wordt een hypoglycaemie ondervangen. Natuurlijk ook door het huid op huid contact in te zetten.

Dus brak hij een lans voor het prenataal

of postnataal kolven met de hand om deze eigen moedermelk als eerste te kunnen geven. En waar hij vindt dat de verloskundigen verschil kunnen maken, vroeg ik hem achteraf: "Houd op met zeggen dat borstvoeding pijn mag doen, of vermoeiend is. Vraag maar eens aan vrouwen, bij wie het goed gaat. Borstvoeding hoort 'prettig' te zijn. En daar moeten we de vrouwen en de baby bij ondersteunen..." En toen moesten we natuurlijk samen op de foto.

Domperidon

Het geven van borstvoeding gaat over vele grenzen heen en soms is er meer mogelijk dan u denkt. Zo zette collega IBCLC **Teddy Roorda** (Erasmus MC Rotterdam) de feiten uit een literatuurstudie naar het gebruik van het geneesmiddel Domperidon in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde. De conclusie is dat dit middel in de lage dosering van 30 mg/dg zonder risico ingezet kan worden. Natuurlijk pas indien andere manieren om de productie te verhogen onvoldoende effect hebben

Een operatie aan de borst heeft bijna altijd invloed op de mogelijkheid te voeden

5 INZICHTEN

Tegelijkertijd met het Elacta-congres vond het congres van de Academy of Breastfeeding Medicine plaats, een wereldwijde organisatie van artsen die borstvoeding promoten, ondersteunen en beschermen. Tijdens een deel van het congres tekende Marieke van Luin vijf inzichten op.

1 NEGATIEVE DRUK IN MONDHOLTE BELANGRIJKER

Om de borst efficiënt te legen is de negatieve druk in de mondholte belangrijker dan de positieve druk door het geven van melk. Door de onderkaak en de achterkant van de tong naar beneden te bewegen, ontstaat een vacuüm en daarmee een negatieve druk in de mondholte van de baby. Een restrictie in de tongriem, belemmert dit, aldus Catherine Genna Watson, IBCLC uit de Verenigde Staten. www.cwgenna.com

2 BEOORDELEN TONGRIEM STANDAARD

Het beoordelen van de (flexibiliteit van de) tongriem direct na de geboorte moet standaard plaatsvinden bij het nakijken van de pasgeborene, vindt Dr. E. Jain, MD uit Canada, gespecialiseerd in tongriemproblematiek. Dit kan bijvoorbeeld met de Murphy Manoeuvre (zie

YouTube!); strijk met je vinger van rechts naar links onderlangs de tong en voel hoe restrictief de tongriem is. In combinatie met een eventuele restrictie in de tong- en/of lip-riem zijn bepalende factoren bij het kind een teruggetrokken kin, dysmaturiteit, of hoog gehemelte en bij de moeder de vorm en flexibiliteit van de tepels. Daarnaast moet bij het ervaren van ongemak bij het voeden zoals pijn en onrust het geheel van welbevinden bij moeder en kind meewegen. www.DrJainTongueTie.com

3 BORSTVOEDING TEGEN TANDBEDERF

Borstvoeding werkt door de goede bacteriën beschermend tegen tandbederf vertelde Dr. Gina Weissman, IBCLC en tandarts uit Israël. De oorzaak van cariës zit in de omgevingsfactoren, en ligt niet aan het ('s nachts) geven van de borstvoeding. Tandpoetsen is noodzakelijk vanaf de eerste tand en zoete dranken moeten worden ontraden. Pas vanaf 24 maanden is er een mogelijk verband tussen nachtvoedingen en cariës gevonden. Zoals door La Leche League mooi verwoord: "In de oertijd waren er geen cariës, tegenwoordig zijn er cariës *on-danks* borstvoeding." halavm.co.il/599-2/

4 NAZORG NA KLIEVEN
De nazorg na het klieven van tong- en/of lipriem is gebaseerd op praktijkervaring. De visies daarop verschillen. Wetenschappelijk onderzoek ontbreekt voornamelijk. Dit kan geconcludeerd worden uit de lezingen, de onderzoeken en de discussies achteraf.

5 KLIEVEN HEEFT POSITIEF EFFECT
Het klieven van tong en lipriem heeft een positief effect op borstvoedingsproblemen, pijnbeleving en refluxklachten zo luidt de voorlopige conclusie uit de BOEFjes-studie (Borstvoedings Onderzoek Effect Frenulotomie). En belangrijk: klieven leidt niet tot complicaties als bloedingen of infecties. Dr. Kirsten Slagter, tandarts-implantoloog, heeft de eerste Nederlandse prospectieve observatoire cohort studie met 175 moeders met baby's bijna afgerond. Er was bij deze studie echter geen controle-groep mogelijk en er is geen onderscheid gemaakt in het aandeel van de tong en lip bij de resultaten.

www.tongriem.com, www.boefjesstudie.nl

Meer informatie over ACBM: www.bfmed.org

gehad en in goed overleg met een lactatiekundige. De huisarts kan dit middel voorschrijven na het beoordelen van de anamnese op het gebied van (onbegrepen) hartfalen en hartritme stoornissen. In bepaalde gevallen moet een ECG gemaakt worden. Het artikel is terug te vinden op teddyroorda.nl.

Cosmetische borstoperaties

Gina Weissman uit Israël is als IBCLC en tandarts van vele markten thuis. Zij deelde haar kennis over diverse cosmetische borstoperaties, en wat je daar wel en niet van kon verwachten. Duidelijk

is dat het aantal borstoperaties in omvang enorm toeneemt (en de boezem meestal ook) en dat er veel mythes over bestaan.

Een operatie aan de borst heeft bijna altijd invloed op de mogelijkheid te voeden. En, met geopereerde borsten is het (bijna) altijd mogelijk om iets van moedermelk te geven! Belangrijk blijft altijd hoe het nu voelt, van welke cup iemand kwam en waar eventuele opvulling geplaatst is. Ook als de tepel er helemaal af is geweest, is teruggroei van de kanalen en zenuwen mogelijk met wel één millimeter per maand.



NIKE MENCKE

lactatiekundige IBCLC, verloskundige n.p.

Stress, social media en hoge lat

“Vrijdagmiddag sprak Carolina de Weerth, hoogleraar psychobiologie (Radboud Universiteit) over haar recente onderzoeken. Dat de invloed van stress groot is op vele vlakken van onze gezondheid (zowel lichamelijk als geestelijk) is inmiddels bekend, maar dat stress in de zwangerschap een meetbare negatieve invloed heeft op de gezondheid van het kind tot een jaar na de geboorte, vond ik opvallend. Dit kan te maken hebben met de verandering van het microbiom in de darmen van baby's. Ook zag ze een verband tussen de hoeveelheid maternale stress en de afname van bacteriële diversiteit in de moedermelk na 12 weken. Het kan dus lonen om goed met zwangere vrouwen te praten over hoeveel stress ze ervaren en dat na de bevalling huid op huidcontact met hun baby en het geven van borstvoeding positieve invloed kunnen hebben op het stressniveau van moeder en kind.

Laurel Wilson (internationaal spreker en lactatieexpert) sprak over de invloed van sociale media. Ouders willen vooral advies van vrienden en familie en veel minder van ons professionals én ze willen het graag via sociale media. De zogenoemde 'millennials' (moeders die nu zwanger zijn) houden van hun mobiele telefoon en het gebruik van facebook. Ze lezen graag leuke, inspirerende en positieve verhalen en hier kan je als professional dus op inspelen.

Ten slotte sprak Amy Brown (Brits onderzoeker) over welk beeld we scheppen over borstvoeding en wat de invloed van een negatief zelfbeeld kan hebben op het geven van borstvoeding. Borstvoeding wordt gepromoot als 'het beste' maar daar heb je niks aan als het niet lukt, bijvoorbeeld omdat de lat wat te hoog ligt. En die lat ligt vaak hoog door de onrealistische verwachtingen die er kunnen ontstaan door bijvoorbeeld de cultuur in een land of de berichten op sociale media. Zo kunnen vrouwen het gevoel krijgen dat de melk die ze maken belangrijker is dan zij zelf en dat ze falen als ze niet voldoen aan het ideaalbeeld dat er bestaat over het moederschap en borstvoeding geven. Interessant te horen vond ik dat vrouwen die diëten of zorgen over hun figuur hebben, minder en korter borstvoeding geven. Zorgen dat (aanstaande) moeders reële verwachtingen hebben over het ouderschap en ze handvatten geven hoe ze responsief op hun baby kunnen reageren, kan helpen een positief zelfbeeld te krijgen. Hier kan al in de zwangerschap mee begonnen worden.”

Meer verloskundigen IBCLC

De commissie van de organiserende NVL (Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen) heeft een groot aantal kwalitatief goede sprekers uitgenodigd in een goed georganiseerd congres. Jammer dat niet meer verloskundigen, met een affiniteit voor borstvoeding, naar dit congres kwamen. Elke verloskundige staat aan de basis van een goede start voor moeder en kind, en borstvoeding maakt daar deel van uit. Wat nodig is, is meer kennis voor het begeleiden van deze moeders en niet uit het oog te verliezen dat we daarmee het kind de beste start geven. Meer verloskundigen die IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants), worden, zou een goede stap zijn. Daarin lopen we behoorlijk achter op de rest van de wereld. Misschien is de eerste stap aan te sluiten bij het volgende congres in Italië in 2020?

De uitdagingen zitten in een mogelijk verstoord toeschietreflex, en meer klachten als tepelpijn en bij stuwning. Weer leerden wij: voel en vraag! En de inhoud van de vergrote borst? Siliconen zijn niet fijn om bij je te dragen, maar vormen voor de baby gelukkig geen risico. En let op, was de reden voor vergroting, te weinig borstweefsel? Dat verandert het beeld natuurlijk. Maar spreken in mogelijkheden blijft belangrijk.

Prenataal kolven

En was u al bekend met prenataal kolven? Verloskundigen in veel delen van de wereld gelukkig wel, en ook in Nederland is het steeds meer gangbaar. In Australië is na vele jaren het DAME (Diabetes and Antenatal Milk Expression) onderzoek afgerond. Hier werd het effect onderzocht van het kolven vanaf 36 weken zwangerschap bij vrouwen met diabetes. Nee, het is niet eng, en wederom is gebleken dat het de bevalling niet op gang brengt. Wat u kunt verwachten? Gouden druppels, op te vangen met de hand met een gemiddeld resultaat van 5,5 milliliter. Fijn bijeffect van deze studie is dat het totaal aantal kinderen dat borstvoeding kreeg steeg en minder flesvoeding werd gegeven. Ook bleek er helaas geen verschil in opname op de NICU en bleek dat 25 procent van de onderzochte vrouwen minder dan 1 milliliter verzameld had. Maar een groot deel veel meer dan dat en dat is goud waard. ◀

Marieke van Luin is lactatiekundige IBCLC, verloskundige, coach en docent