

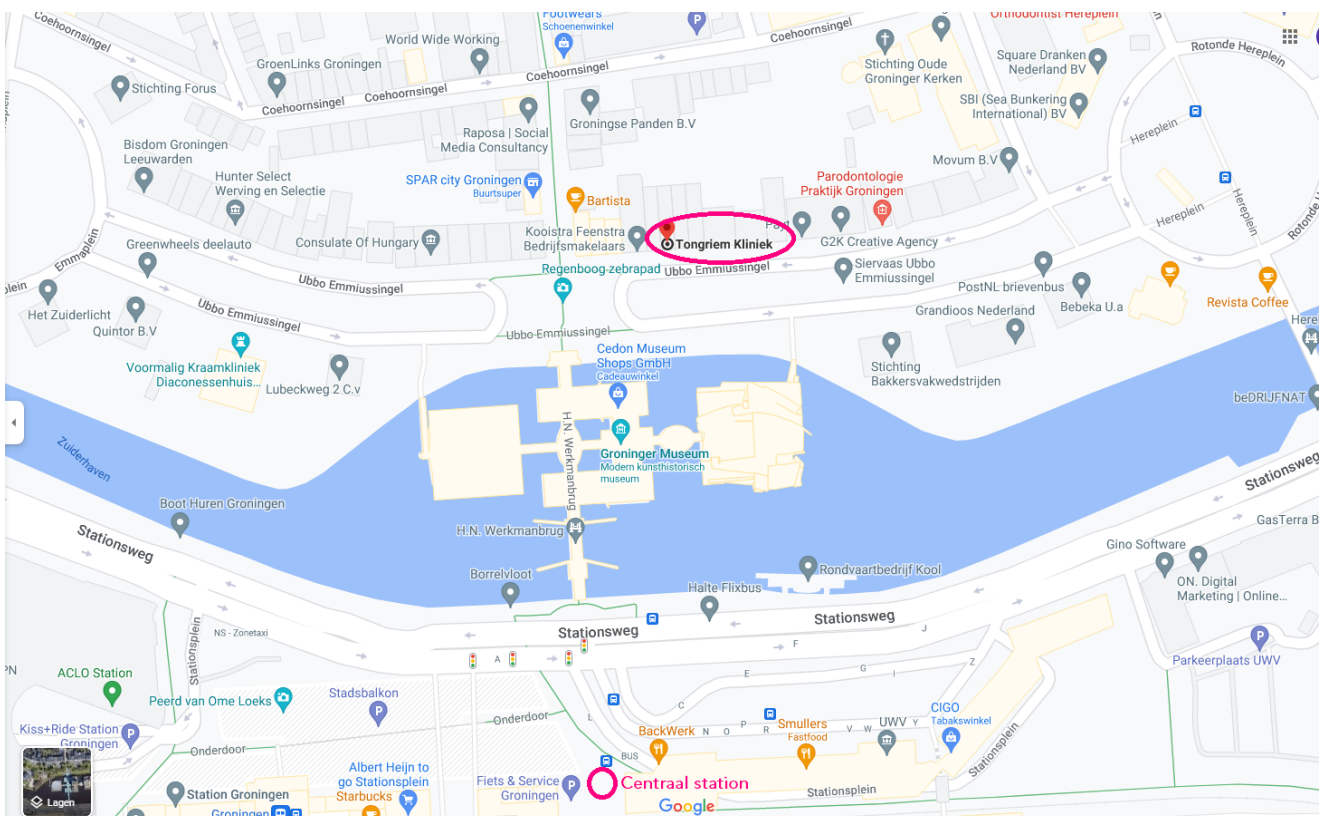


## Algemene informatie Tongriem Kliniek Groningen

- Het praktijkadres is Ubbo Emmiusingel 33, 9711 BC, Groningen.
- In het centrum van Groningen geldt betaald parkeren van maandag t/m woensdag van 9:00 - 22:00 uur en van donderdag t/m zaterdag 9:00- 24:00 uur. Parkeerduur is maximaal 1 uur. Na een uur is verlenging mogelijk.

### Let op het volgende:

- In verband met de beperkte ruimte liever geen kinderwagens mee naar binnen. Voorkeur gaat uit naar een maxicosi of draagdoek.
- De afspraak duurt in totaal ongeveer een half uur. De afspraak begint met een consult door de desbetreffende behandelaar. Indien behandeling nodig is, volgt er uitleg en is er ruimte voor vragen. De behandeling zelf is van zeer korte duur. Vervolgens is er ongeveer 10 minuten om te voeden met ondersteuning en advies van een lactatiekundige. Dit geldt zowel voor ouders die borstvoeding geven als voor ouders die met een fles voeden.
- Neem afgekolde melk of kunstmatige zuigelingenvoeding mee in een fles. Dit kan ook handig zijn als baby's na de ingreep niet direct aan de borst willen. Het is fijn als de voeding (warm water in thermos) al op de juiste temperatuur is.
- Voor het uitvoeren van de nazorgoefeningen zijn korte nagels wenselijk.
- Indien er vragen zijn over de wond of de nazorg, maak dan bij voorkeur na 1 week, maar binnen 2 weken een afspraak voor het nazorgspreekuur.
- Bij koorts kan de afspraak niet doorgaan. Vaccinaties rond dezelfde datum als de afspraak raden wij af.
- Foto's maken voor eigen gebruik is toegestaan, mits in overleg. Het filmen van de behandeling is niet toegestaan.
- Het consult of de behandeling wordt bij kinderen tot 18 jaar door de Tongriem Kliniek rechtstreeks bij de zorgverzekeraar gedeclareerd; u ontvangt daardoor geen factuur.





## Nazorginformatie voor baby's

### Pijn en ongemak na de behandeling

- Baby's kunnen huilerig of mopperig zijn gedurende de eerste 24-48 uur tot een paar dagen na de ingreep.
- Voor de pijnbestrijding kan indien gewenst medicatie worden gebruikt. Paracetamol geniet de voorkeur. Bij baby's (ook onder de drie maanden) mag een paracetamol-zetpil worden gegeven. Gebruik daarvoor de aanbevolen dosering. Raadpleeg arts/apotheek/drogist voor de juiste dosis.

### Voeding

#### Baby's:

- Je kunt direct na de behandeling borstvoeding of kunstmatige zuigelingenvoeding geven.
- De lip kan wat gezwollen zijn, wat voor je baby het aanhappen aan de borst of het drinken uit de fles tijdelijk moeilijker kan maken. Eveneens kan het onwennig zijn voor je baby dat de tong ineens nieuwe bewegingsmogelijkheden heeft. Ook daardoor kan de drinktechniek tijdelijk moeizamer gaan. Geef de (gekolfde) voeding dan eventueel met een lepeltje, flesje, spuitje, cupje/bekertje of via vingervoeden
- Zorg voor veel huid-op-huidcontact. Neem je baby bij je.
- Bij borstvoeding kan de volgende voedingshouding prettig zijn: leun wat achterover, leg je baby tussen je borsten en laat je baby zelf zoeken naar de borst. Vorm je borst en tepel een beetje en laat je baby in haar eigen tempo aanhappen. Als je baby drinkt, kun je ook wat compressie geven. Pak je borst stevig vast en geef extra druk, zodat de melk gemakkelijker komt.
- Lactatiekundige nazorg: je baby moet erg wennen aan de nieuwe beweeglijkheid van haar tong. Ouders hebben regelmatig vragen over het voeden na de ingreep. Begeleiding door een lactatiekundige is in de meeste gevallen na het knippen van een tongriem en lipband gewenst om je baby op een effectieve manier te leren drinken aan de borst.

#### Oudere baby's:

- Je kunt direct na de behandeling borstvoeding, kunstmatige zuigelingenvoeding of water aan je baby geven.
- Wanneer je met een oudere baby komt, is er wellicht al sprake van vaste voeding. Bied kort na de behandeling echter eerst vloeibaar voedsel aan en probeer uit of vast voedsel lukt. Als vast voedsel pijnlijk blijft, houd je nog even het gebruik van vloeibaar voedsel aan.
- In verband met de wond gaat de voorkeur uit naar koud of lauw voedsel en liever geen te heet of scherp voedsel.



## Genezing

- De genezing kan enkele dagen tot enkele weken duren. De wond ziet er diamant-/ruitvormig uit. De wond lijkt eerst op een gaatje en verandert na enkele dagen; dan krijgt de wond een wit/gele kleur. De wond kan er ontstoken uitzien (zie foto's), doordat de kleur van de wond het idee van pusvorming kan geven. Dit is echter de normale genezing van de slijmvliezen en geen ontsteking.
- De wond kan soms nog een beetje nabloeden. Er kan ook wat bloed in het speeksel, in een mondje opgegeven melk of, als je baby wat bloed heeft ingeslikt, in de luier zitten (zwarte kleur). Bij aanraking van de wond kan deze soms weer even bloeden. Dit kan geen kwaad. Stelp indien nodig de wond gedurende een aantal minuten met een gaasje of doek.
- Een zeldzame complicatie na het verwijderen van een lipband of tongriem is een nabloeding. Mocht er een nabloeding optreden, dan moet deze worden verholpen door de behandelend arts. Het is daarom van belang om voorafgaand aan de behandeling te melden of er bijzonderheden voorkomen in de familie, zoals bloedstollingproblemen of geen gebruik van vitamine K bij baby's.
- Mocht zich een nabloeding voordoen, bel dan de lactatiekundige die er bij was op het spreekuur, zodat deze de behandelend arts kan waarschuwen om de wond te hechten. Bij de Tongriem Kliniek is dit in 0,001% van de gevallen nodig geweest.
- Neem bij twijfel over de wondgenezing altijd contact op met de Tongriem Kliniek.
- Indien er vragen zijn over de wond of de nazorg, maak dan bij voorkeur na 1 week, maar binnen 2 weken een afspraak voor het nazorgspreekuur.
- Bij koorts is er iets anders aan de hand dan de wond van de behandeling. Consulteer dan de huisarts. Vaccinaties rond dezelfde datum als de afspraak raden wij af.

## Nazorg en tongoefeningen na de behandeling

De tong krijgt door de behandeling meer mogelijkheid om te bewegen, maar dit gebeurt nog niet altijd vanzelf en daardoor blijft de tong in rust vaak in zijn oude positie liggen. Dit geldt eveneens voor de bovenlip. De wondgenezing in de mond verloopt zeer snel en het kan zijn dat de tongriem en lipband weer vast gaan zitten. Indien nodig wordt de behandeling dan herhaald, maar beter is het natuurlijk om dit te voorkómen. Er vormt zich na de behandeling een nieuwe aanhechting en met het stretchen van de tong en de lip rek je die nieuwe aanhechting mee, zodat hij niet weer strak wordt. Neem bij twijfel of onduidelijkheid over hoe dit te doen contact met ons op.

Zie voor meer uitleg deze video: <https://www.youtube.com/watch?v=6RU7ywaPMgs>

- Was je handen en zorg voor schone en korte nagels als je met nazorg begint.
- Zorg dat je als ouder/voogd zelf ontspannen bent bij het uitvoeren van de nazorg en oefeningen, want dan ontspant je baby met jou mee.
- Zing een liedje of zet een herkenbaar muziekje op en ontspan met name je schouders.
- Verwacht niet direct verbetering; soms duurt het een aantal weken voordat er vooruitgang waarneembaar is, zeker als je baby al wat ouder is. Vergeet niet dat je baby in de baarmoeder ook al zes maanden vruchtwater dronk met tongspieren die 'vast' zaten. Vergelijk het met een been dat weer uit het gips gaat: je moet opnieuw leren lopen.



- De wondnazorg dient minstens gedurende drie weken te worden gedaan, waarbij je in de derde week afbouwt voor de lip en in de vierde week geleidelijk afbouwt voor de tong.
- Doe de oefeningen minimaal vier keer per dag (liever niet langer dan zes uur ertussen, en eventueel ook 's nachts als je baby wakker en ontspannen is). Als je ongeveer om de drie uur voedt, oefen dan om de voeding.
- Begin, afhankelijk van het tijdstip van behandelen 6 uur later met de nazorg.
- De wondnazorg kan rond een voeding of maaltijd, bijvoorbeeld als de baby ontspannen is aan het einde van een voeding. Een andere mogelijkheid is om de oefeningen voorafgaand aan de voeding te doen. Als je baby erdoor overstuurt raakt, kun je daarna om te troosten de borst of de fles aanbieden.
- Mogelijk vindt je baby de nazorg prettiger met koude vingers of met wat kokosolie op je vinger.
- Horizontale bewegingen zijn:  
Masseer ongeveer vijf à zes keer de wond van de lipband op de bovenkaak met de top van de wijsvinger van links naar rechts. Dit geldt eveneens voor de wond onder de tong waar de tongriem is losgemaakt. Kort na de ingreep kan deze eventueel licht bloeden, maar ook in de weken erna kan dit nog voorkomen, als zacht littekenweefsel door het stretchen misschien nog loskomt.
- Verticale bewegingen zijn:  
Lift de lip of tong twee à drie keer met beide wijsvingers.
  - Voor de lip is het liften als het maken van een 'duckface'.
  - Zet voor het stretchen van de tongriem onder de tong de punten van je wijsvingers tegen elkaar aan. Het is belangrijk hierbij de bovenste helft van de ruitvorm van de wond op de tong echt van de mondbodem te scheiden, zodat er daadwerkelijk een stretch ontstaat. Het heeft de voorkeur om achter je baby te gaan staan of zitten om vanuit die positie de tong en lip op te tillen met twee wijsvingers. Ook het achterste gedeelte van de tong moet mee omhoog.
  - Een andere liftbeweging is het maken van een "deegroller" met je wijsvinger. Met de zijkant van de vinger wordt van voor naar achter (als een letter J) de tongbasis mee omhoog gerold.
- Met name de tongriempjes die aan twee zijden vastzaten (aan de binnenkant van de onderkaak doorlopend tot onder de tong, ook wel 'Eifeltoren' genoemd) moeten extra goed in de gaten worden gehouden op teruggroei. Bij twijfel of een wondje weer vastzit, kan er weer naar worden gekeken.

Neem bij vragen contact op met de lactatiekundige die bij jullie was na de behandeling of stuur een e-mail naar [info@tongriem.com](mailto:info@tongriem.com).

Voor meer informatie over nazorg kun je deze pagina lezen: <https://www.tongriem.com/faq-cat/nazorg/>



## Oefeningen voor de tong of tongspelletjes

Het is raadzaam om de tong meer verschillende ‘nieuwe’ bewegingen te laten maken. Doe dit het liefst minimaal 1x per dag. Het is raadzaam de tongspelletjes vóór de voeding te doen, zodat je de tongspieren traint. Als het lukt, kun je dit overdag voor elke voeding doen. Doe dit enkele weken, net zo lang tot de voedingen goed lopen.

Zie voor meer uitleg deze video's:

**Ontspanningsoefeningen:** <https://www.youtube.com/watch?v=yGv0wvltrT8>

**Trainen tongpositie:** <https://www.youtube.com/watch?v=oLKknLjUtxl>

**Tongspelletjes:** <https://www.youtube.com/watch?v=fbGJvCR9nYM>

## Volgorde oefeningen in het kort bij een baby:

- Raak kin, neuspunt en bovenlip aan om het wijd opendoen van de mond uit te lokken.
- Laat je vinger aanzuigen en trek licht aan je vinger, zodat je baby deze steviger probeert vast te houden.
- Duw de kin wat naar beneden om het vasthouden van het vacuüm te trainen.
- Masseer het gehemelte af en toe, want dit kan helpen de kokhalsreflex te verminderen.
- Ga ‘tongwandelen’: zet je vinger midden op de tong van je baby; maak met je vinger een duwende beweging naar beneden en wandel steeds een stukje verder naar buiten. Dit stimuleert het cuppen van de tong (die zich om de borst of flessenspeen heen moet plooiën) en het vasthouden van de tepel of speen in de mond.
- Masseer de kaken met de top van je wijsvinger, alsof je de tanden poetst, om de zijwaartse beweging van de tong te stimuleren.

## Oefeningen voor een oudere baby:

Belangrijk is het gebit goed schoon te houden. De tanden kunnen gewoon worden geïetst.

Oefening voor de tong zijn:

- Uitsteken van de tong en daarbij omhoog en omlaag bewegen.
- Uitsteken van de tong en daarbij van links naar rechts bewegen.
- Tong uitsteken, 10 x.
- Tong van links naar rechts, 10 x.
- Tongpunt van bovenlip naar onderlip, 10 x.
- Aan een ijsje of ander voorwerp likken of zuigen om actief bewegen van de tong te stimuleren.



## Tips

- Het helpt ook om náást het wondje de tongspieren te masseren.
- Baby's die compenseren, kunnen soms een beetje klemmen/bijten. Zet dan tijdens het liften een vinger tussen de kaken en lift met de andere vinger. Ook doen baby's vaak nog slecht het mondje verder open. Masseer even de wangen voor je begint en duw dan de kin een paar keer rustig naar beneden als extra oefening.
- Ging je baby snel kokhalzen, dan helpt het om langzaam en voorzichtig het gehemelte te masseren.
- Observeer je baby goed en stop als ze het heel vervelend vindt. Breid het masseren langzaam uit, tot ze steeds minder snel kokhalst.

Voor tips over borstvoeding en voeden met een fles kun je deze pagina lezen:

<https://www.tongriem.com/veelgestelde-vragen/>

## Compensatiegedrag

- Soms heeft een baby flink moeten compenseren om te kunnen drinken en dan blijft het klemmen met de kaken na het laseren bestaan. Lees dan deze FAQ over hoe je het compensatiegedrag kunt helpen verminderen.
- Door een strakke tongriem kan het zijn dat spieren in het mond-, keel-, hals- en schoudergebied flink hebben meegedaan om toch te kunnen drinken. Door dat compenseren kunnen blokkades zijn ontstaan. Als er geen verbeteringen worden opgemerkt, kan het zijn dat een baby last heeft van spanning in die spieren. Voorbeelden zijn overstrekt liggen, kromtrekken, een voorkeurshouding of veel huilen. Bij blijvende problemen na het verwijderen van een lipband of tongriem kan het raadzaam zijn deskundigen op dit gebied te raadplegen en dan kan een aanvullende therapie ondersteuning bieden.

Video's over het behandelen van compensatiegedrag:

[www.youtube.com/watch?v=wYWPKGkrMkg](http://www.youtube.com/watch?v=wYWPKGkrMkg)

[www.youtube.com/watch?v=U8QevBIAak0](http://www.youtube.com/watch?v=U8QevBIAak0)

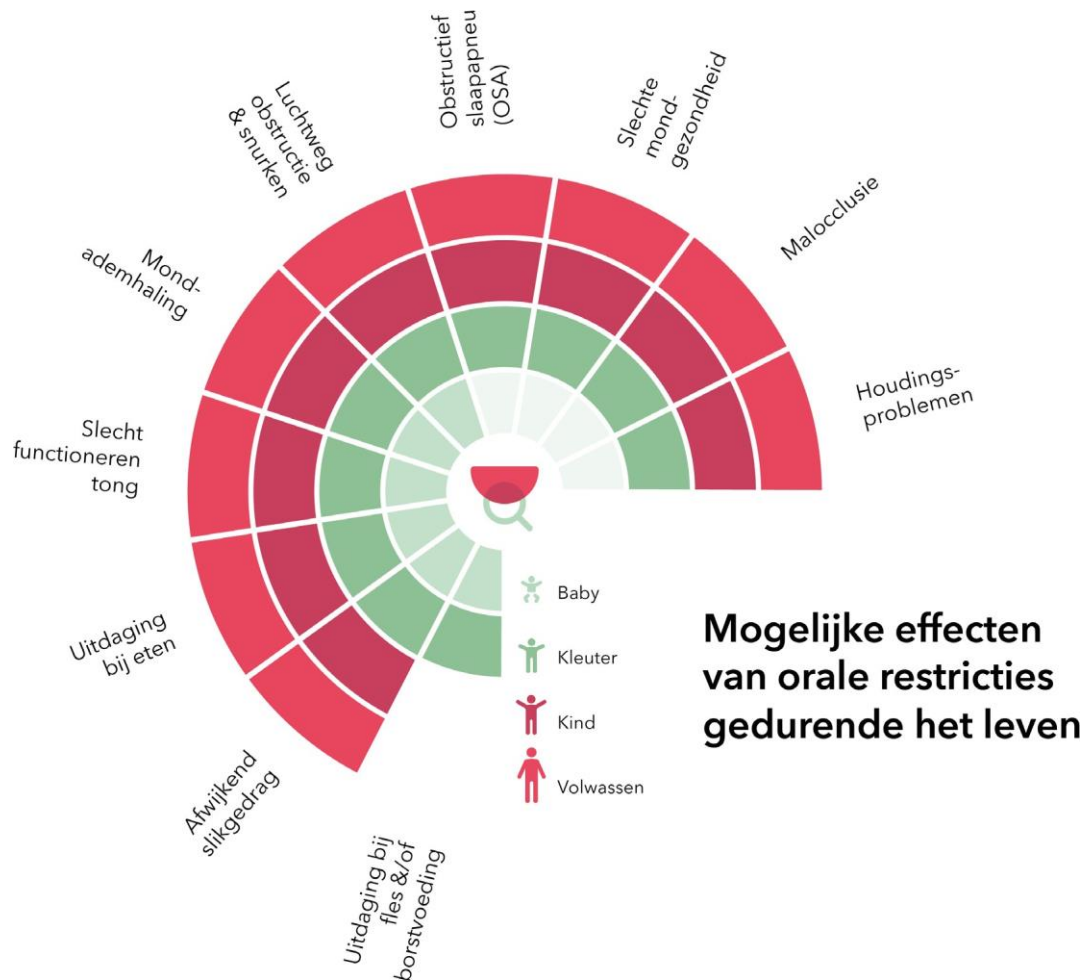
Kijk voor algemene en specifieke vragen en antwoorden op de FAQ van <https://www.tongriem.com/veelgestelde-vragen/>

Meer informatie over een strakke tongriem en lipband vind je in het Werkdocument Tong- en lipriem van de Nederlandse Vereniging Lactatiekundigen (NVL):

<https://www.nvlborstvoeding.nl/wp-content/uploads/2016/10/Tong-en-lipriemproblematiek-bij-zuigelingen-2e-versie.pdf>



## Een strakke tongriem en/of lipband kan gedurende het hele leven effect hebben:



© Tongriem Kliniek

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit document mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Tongriem Kliniek.