



## KORTE TONGRIEM

### INFORMATIE OVER HET KLIEVEN VAN EEN KORTE TONGRIEM

#### Functie van de tong

Voor je kindje is de tong belangrijk voor het maken van vacuüm in de mond tijdens het drinken. Met de tong pakt hij de tepel of speen en houdt hij deze vast. Door bewegingen van de tong krijgt hij een goede drinktechniek. De beweeglijkheid van de tong speelt ook een belangrijke rol bij de mondhygiëne, door tongbewegingen wordt speeksel goed in de mond verdeeld en op latere leeftijd helpt deze met doorslikken van achtergebleven kruimels etc. De tong speelt ook een belangrijke rol bij leren praten en articuleren. De tongriem is een slijmvliesplooi die de tong aan de onderkant in het midden met de mondbodem verbindt.

#### Wat is een te korte tongriem?

Van een te korte tongriem is sprake wanneer de tong niet goed kan bewegen doordat het tongriempje te strak is, te kort of te ver naar de tongpunt doorloopt (ankyloglossia). De tong kan daardoor een V-vorm krijgen bij uitsteken, ook kan er een spleetje zichtbaar zijn of krijgt de tong een soort hartvorm. Een kindje kan daardoor soms de tong niet verder uitsteken dan 1 à 2 mm voorbij de onderste kaak. Het komt voor bij 1-5% van de pasgeborenen, het is erfelijk en bij 40-50% van de kindjes met een te korte tongriem komt het ook in de familie voor.

#### Problemen bij te korte tongriem

Doordat de tong minder goed kan bewegen en soms de tepel of speen minder goed kan omvatten, kan een kindje onrustig drinken en bijvoorbeeld vaker de tepel of speen loslaten, erg lang over de voeding doen of de tepel niet ver genoeg naar binnen zuigen. Ongeveer 15% van de kinderen met een te korte tongriem ondervindt hiervan geen problemen. Bij 75% van de kinderen die borstvoeding krijgen is er sprake van problemen bij het aanleggen. Gevolg daarvan is: pijnlijke tepels en tepelkloven, vaak voeden, onrust door loslaten, weigeren te drinken, luidruchtig/slordig drinken met klakkend geluid.

Niet effectief drinken van je kindje kan tot gevolg hebben: stuwings of juist te weinig melk, gewichtsafname of onvoldoende groei (kan ook later na de kraamtijd optreden), pijn tijdens/na het voeden, borstontsteking, vaak en/of lang voeden, vermoeidheid en frustratie bij moeder en kind, eerder dan gewenst stoppen met borstvoeding.

Op latere leeftijd kan een te korte tongriem/niet goed bewegen van de tong de oorzaak zijn van problemen bij: spraakontwikkeling/articuleren (71% moeite met T, Z, S, N, Th, L), mondhygiëne, ijsjes likken, blaasinstrument bespelen en tongzoenen. Dit alles kan ook sociale (pesten)of cosmetische gevolgen hebben.

## Behandeling

In Nederland is geen eenduidig beleid over de behandeling van een te korte tongriem. In sommige gevallen scheurt een tongriempje vanzelf.

De behandeling bestaat uit een paar mm inknippen van het vlies onder de tong (frenotomie). Dit kan gebeuren door een verloskundige, huisarts, kinderarts of lactatiekundige. Het kan al binnen een paar dagen na de geboorte gedaan worden. Het vlies is dan meestal nog dun. Omdat er geen zenuwen in zitten is het pijnloos en hoeft het niet verdoofd te worden. Een assistent (bijv. kraamverzorgster) houdt het hoofdje en mogelijk armpjes vast. Een kindje vindt het vasthouden van het hoofdje en openhouden van de mond vaak wel vervelend, soms wordt hij even in een doek gewikkeld als hij onrustig is. Met een lepeltje (sleufsonde) wordt de tong omhoog gehouden om het tongriempje goed zichtbaar te houden, met een schaartje wordt de tongriem 1-2 mm in geknipt. Soms scheurt het vanzelf iets verder als het kind de tong flink beweegt, dit is geen probleem; het kan niet té ver doorscheuren. De ingreep is meestal binnen een minuut klaar.

Bij een kind ouder dan één jaar en volwassenen is het vlies soms wat dikker en is de ingreep vervelender in verband met bewustzijn ervan. De ingreep (frenuloplastiek) vindt dan meestal plaats onder lokale verdoving of narcose door een KNO arts in het ziekenhuis. Het is voor ouders een afweging om te laten knippen, afhankelijk van de problemen of te verwachten problemen op latere leeftijd.

Daniëlle is als verloskundige geschoold in het klieven van de tongriem. Doordat zij deze behandeling al vaak uitgevoerd heeft, is zij ook bekwaam. Het klieven is officieel volgens de wet een voorbehouden handeling waar alleen een arts voor bevoegd is.

## Risico's

Of je je kindje wil laten behandelen aan een korte tongriem moet je altijd opwegen tegen de risico's die het heeft om je kindje niet te behandelen. We zetten deze voor je op een rijtje:

Risico's bij niet behandelen:	Risico's bij wel behandelen
Problemen op korte termijn: <ul style="list-style-type: none"><li>- Voedingsproblemen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bloedingen (zeldzaam)</li><li>- Infecties (zeldzaam)</li><li>- Vastgroeien van het wondgebied (soms)</li><li>- Abnormale littekenvorming (zeldzaam)</li></ul>
Problemen op lange termijn: <ul style="list-style-type: none"><li>- Problemen met articuleren/ vaker logopedie nodig op latere leeftijd.</li><li>- Problemen met mondhygiëne.</li><li>- Slechter kunnen kauwen en daardoor slikproblemen bij vast voedsel.</li><li>- Problemen met ijsjes likken, bespelen blaasinstrumenten.</li><li>- Problemen met tongzoenen.</li><li>- Snurken en slaapapnoe en daardoor vaker langdurig bedplassen. Mogelijk door minder zuurstof en daardoor extreem vast slapen niet wakker worden bij plasprikkel.</li></ul>	

## Verbetering na de behandeling

Een paar druppels bloed is normaal, dit stopt meestal snel en je kindje mag gelijk gevoed worden. Het is meestal direct zichtbaar dat je kindje de tong vrijer kan bewegen. Bij borstvoeding ervaart 57% van de moeders direct verbetering en 80% binnen 24 uur, tepelpijn vermindert, de borst wordt beter

leeggedronken en groei van je kindje neemt toe. Soms is begeleiding van een lactatiekundige nog nodig door een verkeerd aangeleerde zuigtechniek. Indien gewenst kun je hiervoor begeleiding krijgen van Anke van der Aa, lactatiekundige bij Elle!

## Nazorg

Hoewel het een kleine, nagenoeg pijnloze behandeling is, kan het zijn dat je kindje een beetje huilerige of mopperig is na de ingreep. Meestal duurt dit niet langer dan 24 uur. Neem je kindje lekker bij je, eventueel huid op huid. Er zijn een aantal dingen die belangrijk zijn na de behandeling:

- Er kan enige zwelling zijn, wat het aanleggen tijdelijk moeilijker kan maken. Als aanleggen niet lukt: kolf dan moedermelk af en geef deze op een andere manier.
- Zorg na het klieven voor een prettige voedingshouding, voor zowel jou als je kindje.
- Het wondje kan nog een beetje nabloeden. Er kan bloed in zijn spuug zitten of verteerd bloed in zijn luier als hij wat bloed ingeslikt heeft. In de luier is dat dan zwart van kleur. Ook als je kindje spuugt, kan er wat bloed gemengd in de voeding zitten. Dit is niet erg. Mocht je het idee hebben dat het erg nabloedt, neem dan altijd contact met ons op.
- Als je op het wondje wrijft, kan het weer even bloeden. Dit is normaal. Indien het wondje erg bloedt, pak dan direct een gaasje en druk minimaal 7 minuten ononderbroken op de wond. Stopt het bloeden niet neem dan contact met ons op (zie telefoonnummer onderaan deze folder)
- Een aantal dagen na de ingreep kan het wondje er wit- of geelkleurig, en zelfs bijna pus-achtig uitzien. Dit is normaal.

## Oefeningen

Wondjes in de mond genezen heel snel, het is daarom belangrijk om te voorkomen dat het wondje aan elkaar groeit. Dan is de behandeling namelijk voor niks geweest. Dit kun je voorkomen door oefeningen te doen. Deze oefeningen worden ook uitgelegd na de behandeling.

Belangrijk voordat je start met de oefeningen: Zorg dat je korte nagels hebt en was je handen.

Doe de oefeningen bij voorkeur vóór elke voeding, maar minimaal 6 keer per dag gedurende de eerste 4 dagen. Daarna kun je de oefeningen nog twee keer per dag herhalen tot drie weken na de ingreep.

Deze oefeningen zorgen ervoor dat het wondje niet aan elkaar groeit, maar ook dat je kindje zijn/haar tong op een goede (nieuwe) manier leert bewegen.

- Masseer het gehemelte (rubbing palate)
- Stimuleer het vingerzuigen: trek een beetje met je vinger als je kindje er goed aan zuigt, zodat hij nog steviger probeert vast te houden ('tug of war'- spelletje)
- Wrijf het midden van de tong. Beweeg je vinger naar links en rechts en naar buiten om het cuppen van de tong te stimuleren. Hiermee stimuleer je dat hij de tepel goed leert vastpakken.
- Masseer zijn kaken. Doe alsof je tanden poetst met de top van je vinger, om het zijwaarts bewegen (lateraliseren) van de tong te stimuleren. De tong wil je vinger goed leren volgen, maak daar gebruik van.
- Raak achtereenvolgens zijn kin, neuspunt en bovenlip aan, en stimuleer daarmee het wijd open doen van zijn mondje.
- Til de tong op en wrijf over het wondje.

Dit lijkt heel wat, maar in de praktijk hoeven deze oefeningen maar 15-30 seconden te duren. Wil je nog een keer uitleg over de oefeningen? Kijk dan dit filmpje: <https://vimeo.com/55658345>

## Als het niet beter gaat

Als je een aantal dagen na het klieven nog steeds geen verbetering merkt, neem dan altijd contact met ons op. Soms kan het zijn dat het wondje toch weer aan elkaar gegroeid is of dat er iets anders aan de hand is. Bij Elle! Vrouw & Geboortezorg is ook een lactatiekundige werkzaam, Anke van der Aa. Mogelijk kan zij jullie nog van extra tips voorzien, in veel gevallen ben je hier ook voor verzekerd.

Het kan ook zijn dat je kindje niet lekker in zijn/haar vel zit. Omdat je kind al in de baarmoeder vruchtwater dronk en omdat hij later met een vastzittende tong en lip aan de borst heeft geprobeerd te drinken, kan het zijn dat spieren in de mond-, keel-, hals- en schoudergebied flink zijn getraind. Echter wel op de verkeerde manier. Hierdoor kunnen vastzittende spieren zijn ontstaan.

Als er refluxklachten waren, kan het middenrif daardoor nog steeds gespannen zijn waardoor refluxklachten blijven bestaan. Ook kan je het gevoel hebben dat je kind niet lekker in zijn vel zit door een kunstverlossing, een keizersnede, vastzittende schouders, een te snelle bevalling of een verkeerde ligging tijdens de zwangerschap of de geboorte. Je ziet bijvoorbeeld een overstrekte houding bij je kind, krom trekken als een banaan, een voorkeurshouding of veel huilen.

Het kan je kindje helpen de soms pijnlijke en stijve spieren in dat gebied beter te ontspannen en beter of anders te leren gebruiken. Je kan dit laten behandelen door bijvoorbeeld een chiropractor, een osteopaat of een manuele therapeut. Een ontspannen kind die goed in zijn vel zit, drinkt ook beter!

NB: Waar hij staat kan vanzelfsprekend ook zij gelezen worden.

## Wanneer moet je contact met ons opnemen:

- Indien het wondje (ernstig) gaat bloeden en dit niet stopt
- Indien er een ontsteking ontstaat in de mond
- Indien je geen verbetering merkt na de behandeling
- En natuurlijk altijd wanneer je je zorgen maakt!

## Contactgegevens:

Elle! Vrouw & Geboortezorg

Middelweg 11, 5253CE Nieuwkuijk

Telefoonnummer: 073-2032595 of 06-26700369