

# Natuurlijke galactogogen en domperidon

## Voedingsmiddelen of medicatie die de melkproductie stimuleren

Wat zijn galactogogen en werken ze inderdaad stimulerend voor de productie van moedermelk? Ook domperidon is een middel om je melkproductie te stimuleren.

Een fijn borstvoedingsplan hebben is een goede start. Het kan zijn dat je productie wellicht wat minder wordt. Goede (lactatiekundige) begeleiding is hierin zeker belangrijk. Het verbeteren van de aanlegtechniek, de manier van kolven, het voldoende stimuleren van de borst of de maat van je kolfschilden kan van invloed zijn op je melkproductie. Ben je ziek geweest of weer gestart met werken? Dit zijn allemaal factoren die mee kunnen spelen.

Natuurlijke galactogogen en domperidon kunnen ook een hulpmiddel zijn naast een zo optimaal mogelijk borstvoedingsmanagement om je melkproductie te verhogen.

Hieronder worden de voor- en nadelen en de eventuele bijwerkingen besproken.

## Meer over natuurlijke galactogogen en domperidon

### Galactogogen: natuurlijke voedingsmiddelen en kruiden

Galactogogen hebben mogelijk een positieve invloed op de melksamenstelling en de productie van de hoeveelheid moedermelk. Bepaalde voedingsmiddelen en kruiden worden hiervoor al eeuwenlang gebruikt. Het is wel zo dat de melkproductie natuurlijk per moeder verschilt en er geen gegarandeerd effect is. Daarbij fluctueert de melkproductie tijdens de borstvoedingsperiode en stimuleert ieder kindje de borst op een andere manier.

### Persoonsgebonden en placebo-effect

Het gebruik van voedingsmiddelen en kruiden is persoonsgebonden; de ene persoon reageert hier sneller op dan de ander. Ook wordt verondersteld dat galactogogen grotendeels een placebo-effect creëren. De ene moeder ervaart wel het effect ervan en de andere moeder niet. Dit is een kwestie van uitproberen!

### Voedingsmiddelen die een stimulerend effect (kunnen) hebben

#### *Havermout*

Havermout heeft van nature een kalmerende werking bij slapeloosheid en gepieker. Hierdoor maak je minder cortisol aan (een hormoon dat remmend werkt op het hormoon prolactine, dat zorgt voor de melkaanmaak). Een leuke bijkomstigheid is dat havermout 2% lecithine bevat. Lecithine zorgt voor een betere vetoplosbaarheid van stoffen in je lichaam. Hierdoor blijft moedermelk als het ware minder aan de binnenkant van de melkkanaaltjes plakken, waardoor de kans op harde en/of pijnlijke plekken in de borst minder is.

#### *Dadels*

Het eten van dadels kan je lichaam aanzetten tot het produceren van prolactine, hierdoor wordt er dus meer melk aangemaakt. Handig is ook dat je dadels makkelijk kunt pakken als snack tussendoor, je mag tenslotte 500 calorieën extra nemen als je borstvoeding geeft, bij twee kindjes is dit zelfs 1000 calorieën. Let er wel op dat dadels van nature veel suiker bevatten, waardoor het wellicht geen goed idee is deze te eten wanneer je diabetes hebt, overleg dit dan met je verantwoordelijk arts.

#### *Avocado*

Avocado zit boordevol goede onverzadigde vetten. Doordat een avocado veel vet bevat, levert hij ook veel calorieën. Vetten en calorieën zijn belangrijk voor een goede moedermelkproductie. In plaats van avocado te eten kun je er ook een *lekkere smoothie* (<https://recepten.lidl.nl/recept/smoothie-van-avocado-spinazie-en-appel-en-cashewnoten>) van maken!

#### *Cashewnoten (ongezouten)*

Voor cashewnoten geldt hetzelfde als avocado; ze bevatten veel calorieën. Één handje ongezouten cashewnoten (25 gram) bevat 154 kcal! Door goed op je voeding te letten tijdens de borstvoedingsperiode, zorg je ervoor dat je productie op peil blijft dan wel verhoogd.

## **Fenegriek, gezegende distel, mariadistel en galega**

Van fenegriek, gezegende distel en galega is bekend dat zij daadwerkelijk de melkproductie verhogen.

#### *Fenegriek*

Fenegriek werkt kalmerend op het centraal zenuwstelsel waardoor het verhogend werkt voor de melkproductie. Fenegriek kan gebruikt worden als een capsule, thee of tinctuur (oplossing). Fenegriek kan een lage bloedsuiker veroorzaken. Dit gebeurt met name wanneer het in een hoeveelheid gebruikt wordt van 25 gram per dag. Het gebruik wordt daarom afgeraden bij diabetespatiënten. In een lage dosering (zoals hieronder beschreven wanneer het aanwezig is in een combinatiecapsule) gebeurt dit niet of nauwelijks. Wanneer je diabetes hebt is het verstandig om voor het gebruik van capsules met fenegriek te overleggen met je lactatiekundige of huisarts of je dit veilig kunt innemen.

#### *Gezegende distel*

Gezegende distel reguleert de galwerking, werkt bloeddrukverlagend en heeft een antibacteriële werking. Bloedvaten zouden door de bloeddrukverlagende werking meer open gaan staan, waardoor de melkstroom wordt bevorderd. Gezegende distel werkt met name goed in combinatie met fenegriek.

#### *Mariadistel*

Naast gezegende distel kan ook mariadistel werken om de melkproductie verhogen. Mariadistel werkt direct op het hormoon prolactine, dat verantwoordelijk is voor de melkaanmaak. Het is daarbij een antioxidant en heeft een ontstekingsremmende werking. Indirect zorgt deze distel daardoor voor een betere gezondheid van moeder, wat kan zorgen voor een hogere productie van moedermelk.

#### *Galega*

Galega, ook wel geitenkruid genoemd, kan de melkproductie ook verhogen. Deze plant is gedroogd verkrijgbaar maar ook als oplossing.

## **Boezemvriendjes: capsules in een veilige lage dosering**

In capsules, genaamd Boezemvriendjes, zijn fenegriek, gezegende distel en galega verwerkt in een veilige

dosering. Deze drie planten versterken elkaars werking. Op de verpakking staat de exacte dosering, eventueel zou je met een halve dosering kunnen beginnen om te kijken hoe dit voor je werkt. Boezemvriendjes kunnen samen gebruikt worden met domperidon.



*Boezemvriendjes*

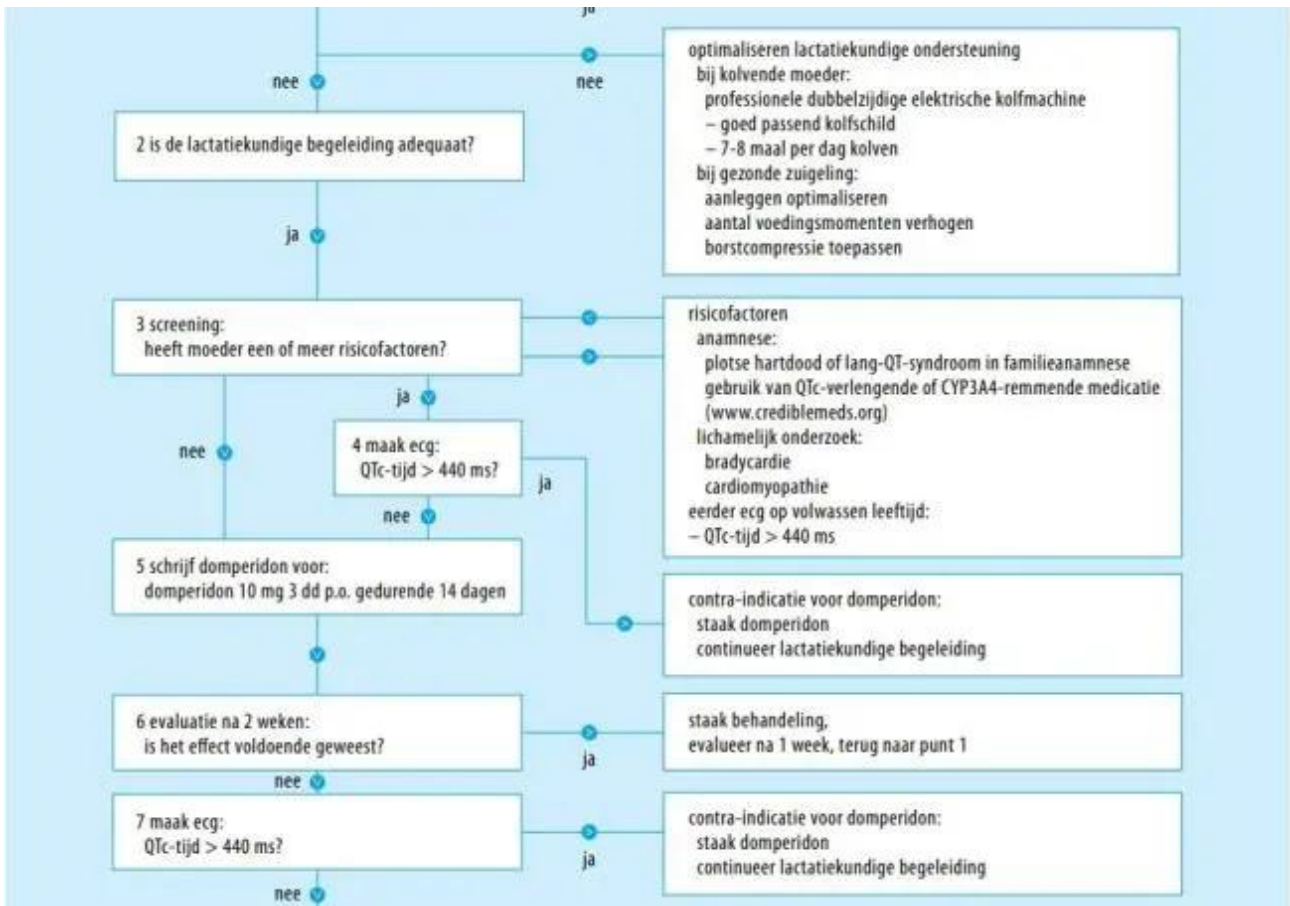
## **Domperidon: gebruik, effect en bijwerkingen**

Naast natuurlijke middelen kan het medicijn domperidon gebruikt worden om de melkproductie te verhogen. Domperidon is van oorsprong een medicijn tegen misselijkheid, maar een bijwerking van dit medicijn is een versterkte afgifte van prolactine, het hormoon dat zoals gezegd de moedermelk produceert. Omdat het gaat om een bijwerking, wordt dit medicijn ook wel omschreven als off-label-use en is het soms lastiger een recept te krijgen via de huisarts. De ene huisarts doet dit zonder problemen, de andere huisarts vindt dit wat lastiger.

Domperidon zou voor een moeder bijwerkingen kunnen geven in de vorm van hartritmestoornissen. Het risico op hartritmestoornissen bij een moeder is klein, indien domperidon in een lage dosering wordt voorgeschreven, drie keer daags 10mg. Voor de baby zijn de bijwerkingen verwaarloosbaar, domperidon wordt in een kleine hoeveelheid doorgegeven in de moedermelk. De huisarts kan veilig domperidon voorschrijven. Het advies is dit voor te schrijven voor de duur van twee weken, te stoppen en dan na één week te evalueren hoe de melkproductie is. Indien er sprake is van een langdurige behandeling, een hogere dosering of klachten bij moeder, wordt geadviseerd om een ECG te verrichten. Stel je zorgverlener gerust je vragen!

De afbeelding hieronder laat het stappenplan zien bij moeders die onvoldoende melk produceren. Als eerste zal lactatiekundige ondersteuning het advies zijn. Als er ondanks lactatiekundige maatregelen en ondersteuning sprake blijft van onvoldoende melkproductie, dat wil zeggen <350ml/24 uur, dan kan door de lactatiekundige de

indicatie gesteld worden voor ondersteuning in de vorm van domperidon. De huisarts dient hiervoor risicofactoren uit te sluiten en op indicatie een ECG te verrichten (Paassen et al., 2016).



## Expertise en ervaring

Bij St. Antonius Geboortezorg bieden we alle zorg rondom zwangerschap en geboorte. Onze specialisten en verpleegkundigen staan 24 uur per dag klaar om jou, je kindje en je partner de beste zorg te kunnen bieden. Bij St. Antonius Geboortezorg werken gynaecologen, kinderartsen en verloskundigen zeer nauw samen. We werken vanuit de overtuiging dat iedere zwangere vrouw en haar partner centraal staan in een heel bijzondere fase van hun leven waar wij als zorgprofessionals graag een bijdrage aan leveren: zorgzaam, met plezier en zo persoonlijk mogelijk. Wij werken met passie en warmte en willen je graag net dat beetje meer geven. Elke familie en gezin is uniek. Jullie persoonlijke wensen vinden wij belangrijk. We vormen samen met jullie een hecht team en kijken naar welke zorg op welk moment gewenst is, het beste past en mogelijk is.

## Meer informatie

- Op onze webiste vind je nog veel meer informatie [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/borst-flesvoeding-en-kolven>] over borstvoeding. We bieden ook een webinar [<https://antonius.ubicast.tv/videos/voorlichtingsfilm-een-goede-start/>] aan over borstvoeding, die je op elk moment kunt bekijken.
- Borstvoedingsorganisatie La Leche League:  
<https://www.borstvoeding.nl/het-dagelijks-leven/kunnen-voedingsmiddelen-of-medicijnen-de-melkproductie-verhogen/>.  
 ([<https://www.borstvoeding.nl/het-dagelijks-leven/kunnen-voedingsmiddelen-of-medicijnen-de-melkproductie-verhogen/>].)
- Borstvoeding.com: Kruiden voor de melkproductie - Borstvoeding [<https://borstvoeding.com/problemen/mproductie/kruiden1/>]
- Eurolac: <https://eurolac.net/uitverkoop-boezemvriendjes/> [<https://eurolac.net/uitverkoop-boezemvriendjes/>]
- Kleintjes, S. en van Veldhuizen, G. (2020). *Het nieuwe borstvoedingboek*. Uitgeverij Christoffor: Zeist.
- Nauwelaerts, K. (2024). Gebruik van kruiden bij borstvoedingsmoeilijkheden. Handout en lezing Ilactation 2024.
- Voedingscentrum:  
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-voedingswaarden-zitten-erin/cashewnoten-ongezouten.aspx>.  
 ([<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-voedingswaarden-zitten-erin/cashewnoten-ongezouten.aspx>].)
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-is-avocado-gezond-.aspx>.  
 ([<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-is-avocado-gezond-.aspx>].)

## Gerelateerde informatie

### Behandelingen & onderzoeken

- Borstvoeding [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/borstvoeding>]

### Specialismen

- Geboortezorg [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg>]

Contact Geboortezorg

T 088 320 64 00