



Borstvoeding na een keizersnede

Na een keizersnede kun je gewoon borstvoeding geven. Lees hiervoor ook de folder 'Borstvoeding geven'. Het maakt niet uit of de keizersnede gepland was of niet, of je algehele narcose of een ruggenprik hebt gekregen. Als de conditie van jou en je baby het toelaten, mag je baby direct na de geboorte huid-op-huid bij je blijven liggen tijdens het hechten van de buikwond. Het streven is om de baby aan de borst te laten drinken. Je krijgt daarbij hulp van de verpleegkundige

Kies een prettige voedingshouding

Als je een keizersnede hebt gehad, kan het wennen zijn om een ontspannen houding te vinden voor het voeden. Het kan helpen om verschillende houdingen uit te proberen en te kijken welke je het prettigst vindt.

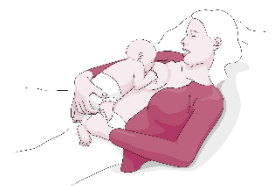
Rugbyhouding

De rugbyhouding kan bijvoorbeeld prettig zijn, omdat je hierbij de buikwond volledig ontziet. Bovendien kun je goed zien hoe je baby aan de borst drinkt.



Liggend voeden

Liggend op de rug, met een kussen onder je hoofd en eventueel onder je arm ter ondersteuning, kan ook een fijne houding zijn. Je kunt je baby in deze houding minder goed observeren. In deze houding ligt de baby op jou, waardoor de neus meer in jouw borst terecht komt. Wees extra alert of de neus van jouw baby vrij blijft om goed te kunnen ademen. Eventueel kun je met een hand het voorhoofdje ondersteunen. Je kunt je buik extra ondersteunen door een handdoekrol of klein kussentje onder je buik te leggen. Zo komt er minder druk op de wond en kun je in een ontspannen houding voeden.



Madonnahouding/doorgeschoven rugbyhouding

Wanneer je weer meer 'druk' op je buikwond kunt verdragen, kun je baby ook via de madonnahouding en doorgeschoven rugbyhouding bij jou laten drinken.



Vraag om hulp

Na een keizersnede ben je de eerste 1 a 2 dagen minder mobiel. Hierdoor kun je je baby niet zelf uit de wieg halen. Indien mogelijk ligt je baby in een bedje aan jouw bed vast (co-sleeper). Daarnaast kan het ook minder prettig zijn om de meest ideale voedingshouding aan te nemen. De verpleegkundige gaat je daarom helpen om je baby



aan te leggen. Daarbij is het belangrijk om de verpleegkundige in te schakelen in de volgende gevallen:

- Bel als je baby aangeeft te willen drinken. Denk aan smakken, zoekbewegingen en zuigen op de handjes.
- Bel als je baby de borst loslaat en het je niet lukt om de baby opnieuw aan te leggen. Je partner kan bij het voeden een belangrijke rol spelen. Denk aan kussens goed leggen. En als je zelf niet goed kunt zien hoe je baby aan de borst drinkt, laat je partner vanaf de andere kant meekijken of jullie baby goed drinkt en goed blijft drinken.

Medicatie

Na de keizersnee krijg je pijnmedicatie, welke samen mogen met de borstvoeding. Dat is fijn, want hoe comfortabeler jij bent, hoe meer ontspannen je bent, hoe makkelijker de melk toeschiet. Dat is gunstig voor de melkproductie. Als je pijnmedicatie gebruikt, ga je alle pijnprikkels minder ervaren. Ook als je tepels gevoelig zijn, wondjes of kloofjes bevatten, kan het zijn dat je dat minder goed voelt. Kijk daarom na het voeden je tepels goed na op kloofjes/wondjes. Zijn je tepels gevoelig, geef dit aan bij de verpleegkundige. Je kunt gevoelige tepels/kloofjes vaak voorkomen door goed aan te leggen. De verpleegkundige kan je uitleggen hoe dat gaat.

Huid-op-huid contact

Voor het contact met je baby en het op gang brengen van de borstvoeding is het goed om veel huid-op-huid contact met je baby te hebben. Na de geboorte blijft je baby zo mogelijk bij jou op de operatiekamer en wordt dan bloot op de borst gelegd. Op de verpleegafdeling ligt je baby met alleen een luiertje aan op je blote borst met een mutsje op en warm afgedekt. Dit mag je zo vaak en zo lang doen als jezelf kan en wil.

Kolven

Uit ervaring blijkt dat borstvoeding bij moeders met een keizersnede meer tijd nodig heeft om op gang te komen. Dit kan komen omdat jezelf nog extra energie nodig hebt voor jouw eigen herstel. Daarnaast kunnen er omstandigheden zijn waardoor je baby minder vaak aan de borst kan drinken. Om de productie goed te stimuleren, kun je na het voeden met de hand of elektrisch kolven (zie folder kolven) en de gekolfde melk aan je baby geven.

Vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan de verpleegkundige. Mocht je behoefte hebben aan een lactatiekundige, dan kun je dit aangeven bij de verpleegkundige.

Via deze organisaties of websites kun je meer informatie krijgen over borstvoeding geven of een (vrijgevestigde) lactatiekundige raadplegen:

- La Leche League: www.lalechleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen: www.nvlborstvoeding.nl
- www.borstvoeding.com