



# Borstvoeding geven aan de premature baby

Met deze folder willen wij jou informeren over het geven van borstvoeding aan jouw premature baby. Borstvoeding geven aan een te vroeg geboren baby gaat niet vanzelf, het vraagt geduld en doorzettingsvermogen. In eerste instantie is de baby wellicht niet in staat om zelf te drinken en moet de productie van moedermelk via kolven worden gestimuleerd. De baby profiteert ondertussen wel van alle gezondheidseffecten die moedermelk te bieden heeft.

## In deze folder informeren wij je over:

- het belang van moedermelk voor jouw premature baby;
- het belang van huid-op-huid contact;
- het belang van kolven;
- praktische informatie over borstvoeding geven;
- prematuren stappenplan.
- borstvoeding bij ontslag

## Gezondheidseffecten moedermelk

De unieke samenstelling van moedermelk valt niet na te maken. Juist voor te vroeg geboren baby's is dit extra van belang. Gelukkig geldt voor bijna alle te vroeg geboren kinderen dat ze prima uit de borst leren drinken.

## Het belang van moedermelk voor jouw premature baby

- Colostrum (de eerste moedermelk direct na de geboorte) bevat hoge concentraties antistoffen en vitaminen en mineralen.
- Colostrum bereidt de darmen voor op het opnemen van voedsel en beschermt de darmen tegen infecties.
- Een premature baby heeft door de kortere zwangerschapsduur minder antistoffen van de moeder meegekregen en het eigen afweersysteem is nog onvoldoende ontwikkeld. Antistoffen bieden bescherming tegen infecties.
- Door de laxerende werking van het colostrum raakt de baby meconium sneller kwijt en is de kans op geelzucht kleiner.
- Moedermelk bevat groeifactoren. Deze zijn van belang voor de rijping van het spijsverteringstelsel.
- Moedermelk bevat de juiste vetzuren die nodig zijn voor een goede hersenontwikkeling en gezichtsvermogen.
- Moedermelk wordt beter verdragen en is licht verteerbaar.
- Borstvoeding bevordert de hechting tussen moeder en haar baby.
- Borstvoeding geven kan alleen de moeder doen.



## Preterme moedermelk

Jouw moedermelk is anders van samenstelling dan de rijpe moedermelk, die een moeder aanmaakt als ze omstreeks de uitgerekende datum bevallen is. De preterme moedermelk is extra waardevol bij de ontwikkeling van het nog onrijpe darmstelsel, zenuwstelsel, longen en hersenen. Het bevat meer voedingsstoffen en meer antistoffen om jouw baby te beschermen tegen infecties. Na verloop van de eerste twee tot vier weken gaat preterme melk vanzelf over in rijpe moedermelk.

## Toevoegingen in de moedermelk

Om van alle positieve eigenschappen van de moedermelk gebruik te maken, wordt aan de afgekolfde melk een tijdelijke moedermelk-versterker toegevoegd. Moedermelk-versterker bevat extra vitaminen en mineralen.

## Het belang van huid-op-huid contact

De borst is de plek waar jouw baby zich het prettigst voelt. Door veel te buidelen (kangoeroeën) wordt de hechting met jouw baby bevorderd. De band die gevormd wordt, zorgt voor een veilige basis voor de rest van het leven. Voor de veiligheid tijdens huid-op-huid contact is het belangrijk dat één van beide ouders wakker is en blijft, zodat de aandacht volledig op jouw baby gericht is. Het geluid van jouw hartslag, jouw bekende stem, je warmte en geur zorgen ervoor dat jouw baby zich veilig voelt. Huid-op-huid contact zorgt voor een betere bloedsuiker, betere opname van zuurstof en betere opname van de melk door het maag-darmstelsel.

## Het belang van kolven

Een prematuur geboren baby kan (meestal) niet zelf drinken. Om jouw baby toch moedermelk te geven, begeleiden wij jou in het afkolven van moedermelk.

## Binnen 1 uur na de bevalling starten met kolven

Wij streven ernaar om je binnen een uur na de bevalling te begeleiden bij het opstarten van het kolven. Dan komt de moedermelkproductie sneller op gang en kun je vaak meer melk afkolven. Soms lukt deze snelle start niet door drukte rond de bevalling. Is dit het geval, probeer dan in ieder geval binnen zes uur na de bevalling te kolven, ook in de nacht. Op dit tijdstip zou je anders jouw baby voor het eerst aanleggen.

## Kolven met de hand tijdens de eerste dagen

De eerste dagen na de bevalling is het nuttig om met de hand colostrum af te kolven. De verpleegkundige kan je deze techniek leren. Door het kolven met de hand krijg je meer moedermelk uit jouw borsten en stimuleer je de melkproductie. Ontspanning, warmte en massage van de borst en tepelhof kunnen helpen. Ook kolven in de buurt van jouw baby of vlak na het buidelen kan helpen om de melkproductie te stimuleren. Als het toeschieten belemmerd is of de melkproductie is op dag 4 of 5 nog niet op gang gekomen, is het verstandig om dit met de verpleegkundige of de lactatiekundige te bespreken. Voor meer informatie over kolven raden wij je aan de folder 'Kolven' door te nemen.



## Praktische informatie over borstvoeding

### Bewaren en meenemen moedermelk

Als je moedermelk van thuis meeneemt, let dan op de volgende punten:

- houdbaarheid;
- neem de melk mee in een koeltas;
- voorzie de flesjes met moedermelk van naam, datum en tijd;
- zorg dat voldoende verse voeding in het ziekenhuis is voor 24 uur en vries de rest thuis in;
- ga hygiënisch om met kolfmateriaal.

### Manieren van bijvoeden

Er zijn premature pasgeborenen die al bij 32 weken goed kunnen drinken: zij beheersen de coördinatie van zuigen, slikken en ademen al op een heel jonge leeftijd. Maar er zijn ook baby's bij die deze coördinatie pas beheersen bij 34 weken of ouder. Het moment waarop jouw baby zelfstandig kan drinken, hangt dus niet zozeer af van leeftijd en gewicht, maar meer van zijn algehele stabiliteit en de individuele ontwikkeling van de zuig- en slikreflex. Met behulp van de Early Feeding Skills (EFS), een observatiemethode, kunnen we beoordelen of jouw baby al klaar is voor het drinken van voeding. Als jouw baby nog niet goed uit de borst kan drinken of te weinig, kan de afgekolfde moedermelk op verschillende manieren gegeven worden.

#### 1. Sondevoeding

Een sonde is een slangetje dat via de neus of mond direct in de maag van jouw baby uitkomt. Zo kost het je baby geen extra inspanning om te eten. Op deze manier kan jouw baby oefenen met het drinken aan de borst en nadien kan de afgekolfde moedermelk door de sonde gegeven worden.

#### 2. Flesvoeding

Er is vervangende kunstvoeding beschikbaar op de afdeling, als je (nog) niet voldoende melk kolft. Bij de hele jonge premature geboren baby's ontkom je er haast niet aan om de voeding (gedeeltelijk) via de fles te geven. Eerst wordt er geoefend aan de borst, maar op een gegeven moment kijken we of jouw baby kan drinken met de fles. Belangrijk is dat dezelfde reflexen die nodig zijn voor de borstvoeding, ook bij het voeden met de fles gestimuleerd moeten worden. Eerst moet jouw baby gestimuleerd worden om te zoeken, door aanraking met de fles onder de neus. Als jouw baby dan zelf zijn mond opendoet, wordt de fles aangeboden. Zijligging is de meest natuurlijke houding, denk maar aan een baby aan de borst. Daarom wordt de fles ook het liefst in zijligging aangeboden.

#### 3. Fopspeen

Voor een zieke of premature geboren baby kan een fopspeen een belangrijke bron van troost en pijnstilling zijn. Daarom krijgt een premature geboren baby met een voldoende ontwikkelde zuigbehoefte soms een fopspeen aangeboden. De fopspeen bevredigt de zuigbehoefte van jouw baby waardoor hij rustiger is en beter groeit.



## Prematuren stappenplan

Op de afdeling werken wij met het prematuren stappenplan voor borstvoeding om jouw baby op deze manier in kleine stappen aan de borst te leren drinken.

### Stap 1 Huid-op-huid contact

Het belang van huid-op-huid contact staat beschreven op bladzijde twee.

### Stap 2 Mond en neus tegen tepel

Bij het buidelen kun je het mondje en neusje van de baby ter hoogte van de tepel leggen. De baby zal de moedermelk ruiken en nieuwsgierig worden en de tepel misschien gaan zoeken.

### Stap 3 Beetje melk laten proeven

Als jouw baby ter hoogte van de tepel ligt, kun je met je hand voorzichtig wat melk uit de borst duwen of drukken. De baby ruikt de druppeltjes melk op de tepel en zal daar geïnteresseerd in raken. Het lijkt misschien ook voorzichtig wat melk op. Een grote, belangrijke stap!

### Stap 4 Ruiken en sabbelen

De baby laat steeds vaker zien dat het wil gaan drinken. Eerst zal het voorzichtig likken, later opent het de mond. Jouw baby vindt het heerlijk om druppeltjes moedermelk te proeven.

### Stap 5 Zoekreflexen stimuleren

In deze fase gaat de baby aanhappen. Leg jouw baby goed ter hoogte van de tepel, streel met de tepel over het bovenlipje. Jouw baby zal de mond wijd openen en de tong over het onderlipje naar buiten steken. Dit is het moment om jouw baby in het geheel voorzichtig dichterbij te schuiven zodat hij kan happen en de borst ver genoeg in de mond kan nemen. De baby oefent nog: het hapt en laat weer los, hapt en laat weer los.

### Stap 6 Wakker en alert, voor het eerst zuigen

Jouw baby zal, mits hij goed wakker is, op een goed moment aanhappen en niet meer loslaten. Hij zuigt dan ook voor het eerst. Deze fase kan lang duren. Vorm de tepel en de borst goed voor, richting het neusje van jouw baby, zodat de tepel in het mondje het gehemelte prikkelt tot een zuigreflex. Hij gaat dan automatisch zuigen. Een tepel die niet ver genoeg in de mond komt, prikkelt het gehemelte niet, dus dan komt er geen zuigreflex. Lukt het niet om de borst voor te vormen, dan is het mogelijk om tijdelijk een tepelhoed\* te gebruiken. De tepelhoed raakt altijd lichtjes het gehemelte en prikkelt zo de zuigreflex. Probeer elke voeding eerst de baby zonder tepelhoed aan te leggen. Lukt dit na een aantal pogingen niet, gebruik dan een tepelhoed. Het kan ook dat de baby te weinig borstweefsel in de mond neemt, alleen het puntje van de tepel. Heb je een tijdlang achtereen de tepelhoed gebruikt en kan jouw baby de voorgevormde borst ook goed vastpakken en daaraan drinken? Dan wordt het tijd om het gebruik ervan ook weer af te wennen. Let op dat als je voedt met een tepelhoed, jouw baby nu ook voldoende



borstweefsel in de mond neemt. Meer borst betekent meer drinken en ook dat de borst beter wordt leeggedronken.

\*Zie voor meer informatie de folder: 'Gebruik van een tepelhoed'.

## **Stap 7 Vasthouden van de tepel en tepelhof; zuigen en slikken: drinken!**

Nu is het zover. Jouw baby drinkt bij jou aan de borst. Hij houdt in deze fase de tepel met de tepelhof goed vast en zuigt, eventueel met een tepelhoed. Bovendien zie en/of hoor je het slikken. De eerste voedingen zijn vaak niet meer dan een paar slokjes. Maar het is beslist een goed begin!

## **Stap 8 Borstvoeding geven; inschatten en minderen van de sondevoeding**

Zodra jouw baby echt effectief bij jou uit de borst drinkt, mag je proberen in te schatten hoeveel de baby drinkt. Je kunt dit doen door naar de slikbewegingen te kijken. Je ziet het kaakje lange teugen maken en het oortje beweegt dan vaak mee. Hoe langer jouw baby dit goed doet, hoe meer hij dus drinkt. J zult zien dat hij steeds meer uit de borst drinkt en dus minder sondevoeding nodig heeft.

## **Stap 9 Borstvoeding deels op verzoek**

In deze fase zijn jullie al thuis of in ieder geval bijna thuis. Jouw baby zal vaak bij je drinken, maar het lukt misschien nog niet helemaal om alles zelf uit de borst te halen. Het kan zijn dat jouw baby bijgevoed wordt met de sonde of met de fles. Wel is het belangrijk dat, als jouw baby de borst niet goed leegdrinkt, je na het voeden kolft. Je voedt wellicht nog met een tepelhoed, dit kun je proberen te gaan afwennen. Belangrijk is dat jouw baby de borst goed leegt bij gebruik van de tepelhoed, vooral als je het (na)kolven gaat afbouwen of stoppen. Zie ook stap 6.

## **Stap 10 Dag en nacht samen en frequent borstvoeding**

Jouw baby drinkt volledig uit de borst! (Na)kolven is dan niet meer nodig. Jouw baby geeft aan wanneer en hoeveel het wil drinken.

## **Borstvoeding bij ontslag**

Er zijn verschillende mogelijkheden rondom het ontslag. Soms drinkt een baby alle moedermelk uit de borst en soms wordt dit gecombineerd met moedermelk in de fles. Soms gaat de baby met sondevoeding naar huis. Deze verschillende opties bespreken we tijdens het ziekenhuisverblijf. Als jouw baby meer aan de borst gaat drinken, is het verstandig de melkproductie langzaam af te stemmen op iets meer dan de baby drinkt. Het is handig om hier voordat je met ontslag gaat, al mee te beginnen. Het kan zijn dat je de productiehoeveelheid wat moet afremmen om in balans te komen met wat jouw baby nodig heeft. De baby is dan ook meer tevreden, omdat het vetgehalte beter afgestemd is op wat de baby vraagt. Als je niet voldoende melk voor jouw baby hebt, of juist een overproductie, dan kun je de verpleegkundige of de lactatiekundige raadplegen.



## (Borstvoedings)organisaties

Voor meer informatie kun je ook terecht bij de volgende organisaties:

- **Vrijwilligersorganisatie 'La Leche League':** [lalecheleague.nl](http://lalecheleague.nl)
- Mocht je, eenmaal thuis, behoefte hebben aan een lactatiekundige dan kun je op de site van de Nederlandse vereniging Lactatiekundigen NVL kijken voor een lactatiekundige bij jou in de buurt.  
**Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen:** [nvlborstvoeding.nl](http://nvlborstvoeding.nl)
- **Neonatologie patiëntenvereniging 'Care4neo':** [care4neo.nl](http://care4neo.nl)

De La Leche League (LLL) is een vrijwilligersorganisatie die op verschillende manieren werkt aan het vermaatschappelijken van borstvoeding in Nederland. De medewerkers staan door hun (ervarings)deskundigheid en gedegen (bij)scholing dicht bij hun doelgroep. Het basisprincipe van deze organisatie is het moeder-tot-moedercontact. De organisatie is via sociale media laagdrempelig te bereiken.