



Borstvoeding geven

Borstvoeding is de meest natuurlijke en geschikte bron van voeding voor jouw baby. Het is een uniek, levend product dat altijd beschikbaar is. Jouw lichaam en dat van jouw kind zijn gemaakt op het geven en krijgen van moedermelk. Door het lichaamscontact voelen jij en jouw baby liefde en geborgenheid. Borstvoeding geven is mooi, maar vraagt soms ook enig doorzettingsvermogen van jou als moeder. Bovendien is het niet alleen goed voor jouw baby, maar ook voor jou. Het zorgt ervoor dat jouw baarmoeder sneller samentrekt, zodat je minder bloed verliest na de geboorte. Ook heb je een verminderde kans op eierstokkanker, borstkanker en botontkalking. In deze folder geven we je meer informatie over het voeden aan de borst.

Bijzondere eigenschappen van moedermelk

De unieke samenstelling van moedermelk is niet na te maken. Moedermelk bevat niet alleen alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft, maar ook antistoffen die jouw baby beschermen tegen ziekten. Bovendien zorgen groeifactoren en enzymen in de moedermelk voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen van jouw baby. Een unieke eigenschap van moedermelk is dat de samenstelling ervan zich wijzigt in de loop van de borstvoedingsperiode. Het past zich aan de ontwikkeling van jouw baby aan. De behoeften van een pasgeborene zijn namelijk anders dan die van een oudere baby. Verandering in de hoeveelheid van de moedermelk wordt door het lichaam geregeld als jouw baby meer voeding vraagt.

De eerste dagen na de geboorte heet de borstvoeding colostrum. Het is een dik, gelig vocht dat zeer rijk is aan antistoffen, die bescherming bieden tegen allerlei infecties. Deze eerste melk is eiwitrijk en vetarm en is daardoor licht verteerbaar. Daardoor werkt colostrum laxerend, zodat je baby zijn eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt. Meestal rond de derde dag begint colostrum over te gaan in 'echte' melk. Deze moedermelk ziet er dunner en wateriger uit, maar is ook helemaal afgestemd op de behoefte van de groeiende baby. Tot de leeftijd van zes maanden heeft je baby geen andere voeding nodig dan moedermelk.

Wanneer voor het eerst voeden

Het eerste uur na de geboorte streven wij, mits de gezondheid van moeder en kind het toelaten, naar ongestoord huid-op-huidcontact. De baby wordt na de geboorte direct bij jouw als moeder op de borst gelegd, ook na een keizersnede.

De meeste baby's hebben de eerste twee uur na de geboorte een sterke zuigreflex. Zodra jouw baby laat zien dat hij wil drinken zullen wij je helpen bij het aanleggen. Door de loopreflex van jouw baby kan hij zelfstandig zijn weg naar de tepel vinden. Wanneer je baby al snel na de geboorte wordt aangelegd, komt de borstvoeding sneller op gang. Door het zuigen van jouw baby trekt de baarmoeder krachtiger samen, wat gunstig is voor het herstel ervan.



Aanleggen

- Zorg dat je ontspannen zit of ligt. Maak zo nodig gebruik van kussens voor een comfortabele houding.
- Jouw baby ligt met het lichaam en het hoofd in één lijn: buik tegen buik. Zijn neus ter hoogte van jouw tepel.
- Met je tepel raak je de plek tussen de neus en bovenlip aan, dit zorgt voor de aanhap-reflex. Jouw baby zal zijn mond hierdoor breed open doen. Het kan soms even duren voordat hij een goede grote hap neemt.
- Eenmaal aangehapt zal de baby via zijn grijpreflex de borst vastpakken en hierdoor de toeschietreflex stimuleren.
- Het zuigen van de baby aan de borst kan in de eerste dagen gevoelig zijn. Dit komt omdat de baby krachtig aan de borst zuigt en dit voor jou een nieuwe ervaring is. Dit gevoel moet kort na het starten van een voeding afnemen.
- Wanneer het zuigen van jouw baby wel pijnlijk is, wordt dit in de meeste gevallen veroorzaakt doordat je baby de tepel niet goed in zijn mondje heeft. Het is belangrijk jouw baby dan te laten stoppen met zuigen door het vacuüm te verbreken.
- Om een eind aan de voeding te maken, kun je je pink via de mondhoek van jouw baby tussen zijn kaken steken, waardoor hij de tepel loslaat. Onderneem daarna een nieuwe poging om hem op de juiste manier aan te leggen.
- Wanneer jouw baby goed aan de borst zuigt, rust de kin van je baby in jouw borst. Zijn wangen blijven bol, de lippen zijn naar buiten gekruld en er is geen smakkend geluid te horen. Na verloop van tijd weet je vanzelf wanneer jouw baby goed drinkt aan de borst.
- Het is niet nodig om de borst in te duwen om de neus van jouw baby vrij te houden. Het is beter om je baby meer met zijn billen naar jouw lichaam toe te trekken wanneer je het gevoel hebt dat hij onvoldoende ruimte heeft om adem te halen. Jouw baby zal dan zelf zijn hoofd in de goede positie brengen als dat nodig is, zonder je tepel los te laten.

Hoe vaak aan de borst

De eerste dagen zullen gemakkelijker verlopen als je jouw baby voedt wanneer hij erom vraagt. Dit kan in de eerste dagen wel acht tot twaalf keer per dag zijn. Deze voedingen duren meestal niet zo lang, omdat de melkproductie nog op gang moet komen. Jouw baby drinkt nog maar kleine hoeveelheden, hierdoor heeft hij snel weer honger. Als de melkproductie op gang komt, zullen vanzelf langere pauzes tussen de voedingen ontstaan.

Jouw baby laat de volgende voedingssignalen zien wanneer hij wil drinken:

- beweegt met zijn mond;
- steekt zijn tong naar buiten;
- maakt smakkende geluiden;
- zuigt op zijn handen;
- (huilt).



Het is belangrijk op deze voedingssignalen in te gaan en de borst aan te bieden. Te lang wachten (en huilen) maakt je baby moe, waardoor het aanleggen wordt bemoeilijkt. We adviseren je samen met de baby in één ruimte te verblijven zodat je deze voedingssignalen snel kan beantwoorden en meer zicht hebt op jouw baby.

Door op deze manier te voeden, profiteert jouw baby optimaal van het colostrum (de eerste borstvoeding). Colostrum bevat veel antistoffen en een kleine hoeveelheid zorgt al voor voldoende voedingsstoffen, zodat je baby geen bijvoeding nodig heeft als hij vaak aan de borst drinkt.

Hoe lang aan de borst?

Een baby die net aan de borst gaat zuigen, maakt korte, snelle zuigbewegingen, totdat de melk toeschiet. Daarna maakt jouw baby grotere zuigbewegingen met langere pauzes om tussendoor te slikken. Als jouw baby goed is aangelegd, dan zuigt hij aan de borst tot hij voldaan is en laat meestal vanzelf los.

Beperken van de voedingsduur heeft een nadelig effect op het slagen van de borstvoeding. Het is daarom van belang dat je de tweede borst aanbiedt. De volgende voeding begin je met de borst die als laatste aangeboden is geweest.

Voldoende voeding

Wanneer je baby goed aan de borst drinkt, zal hij vanaf de vijfde dag zes tot acht kletsnatte katoenen luiers of vijf of meer zware wegwerpluiers en twee keer of meer mosterdgele ontlasting hebben per etmaal. Indien er toename is in gewicht, kun je er zeker van zijn dat jouw baby voldoende voeding krijgt. De eerste dagen is dit minder. De aanmaak van moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe vaker en effectiever je baby aan de borst kan drinken, hoe beter de melkproductie wordt. Wanneer je jouw baby niet regelmatig kunt aanleggen, is het belangrijk om de melkproductie op gang te brengen met een kolfapparaat.

Bijvoeding

Soms is er een indicatie om een baby bijvoeding te geven. De redenen kunnen nogal uiteenlopen. Enkele voorbeelden:

- de baby is te vroeg geboren;
- de baby heeft een laag gewicht;
- de baby heeft een te lage bloedsuikerwaarde;
- de melkproductie komt langzaam op gang. Dit kan onder andere gebeuren na een keizersnede of wanneer de moeder veel bloed heeft verloren.

Op welke wijze wordt de bijvoeding gegeven?

Het is algemeen bekend dat het geven van bijvoeding kan leiden tot minder goed drinken aan de borst en dat dit invloed kan hebben op de melkproductie. Het is daarom van groot belang dat het geven van bijvoeding alleen gebeurt als het voor de gezondheid van jouw baby nodig is. Wanneer je bijvoeding moet geven, gebeurt dit op een manier



die de borstvoeding zo min mogelijk verstoort. In principe gaat jouw baby eerst aan de borst en krijgt daarna de bijvoeding. Wanneer afgekolfd melk voorradig is, wordt dit eerst gebruikt en zo nodig aangevuld met kunstvoeding. In overleg wordt bepaald welke vorm van bijvoeding bij jou en je baby past.

Hoe lang wordt bijvoeding gegeven?

Het streven is zo kort mogelijk bij te voeden. Veel hangt af van de reden waarom bijvoeding wordt gegeven. In alle situaties krijg je het advies om te kolven, zodat de melkproductie op gang gebracht of extra gestimuleerd wordt. Dit alles lijkt veel werk, maar je bedenk je dat het tijdelijk is. Wanneer de melkproductie goed op gang is, is het voor jouw baby gemakkelijker om op eigen kracht voldoende binnen te krijgen. Op deze manier is de borstvoeding veelal goed geregeld tegen de tijd dat de kraamzorg weggaat.

Verzorging van de borsten

Na de voeding kun je jouw tepels laten drogen aan de lucht. Het restje borstvoeding geeft een natuurlijk bescherming van je tepel. Om jouw tepels schoon te houden, is het voldoende om ze één keer per dag te wassen of douchen. Gebruik liever geen zeep, alcohol of desinfecterende sprays. Deze drogen de huid van jouw tepel uit. Wanneer de borstvoeding op gang komt, is het verstandig een voedings-bh te dragen ter ondersteuning van de borsten. Bij lekkende borsten dien je de zoogcompressen regelmatig te vervangen. Indien je pijnlijke of droge tepels hebt, kun je jouw tepel invetten met een dun laagje lanoline tepelzalf. Dit hoeft niet te worden afgewassen.

Voeding van de moeder

Door gebrek aan wetenschappelijke informatie is het lastig een voedingsadvies te geven. De hoeveelheid voedingsstoffen in de moedermelk wordt voor een klein deel beïnvloed door wat je als moeder zelf eet. Een slechte voedingstoestand gaat vooral ten koste van de moeder.

Uit onderzoek is gebleken dat inname van vitamine C en D, visolie (omega 3) een positieve invloed op de samenstelling van moedermelk kunnen hebben. Het soort en de hoeveelheid vet in de moedermelk varieert en wordt deels beïnvloed door het vet dat de moeder eet. De omega-3 vetzuren EPA en DHA in de moedermelk hebben invloed op de verstandelijke ontwikkeling van het kind en zijn van belang voor een goed gezichtsvermogen.

Het vitaminegehalte van de moedermelk, met name de vet oplosbare vitamines, wordt beïnvloed door de hoeveelheid vitamines die de moeder via de voeding binnenkrijgt.

Voor vrouwen met een specifiek voedingspatroon raden we contact met een diëtist op te nemen om tekorten in de (borst)voeding te voorkomen.



Het is belangrijk om over je eigen voeding na te denken of supplementen te gebruiken. Voor meer informatie zie www.voedingscentrum.nl

Medicijnen

Sommige geneesmiddelen kunnen via de moedermelk bij jouw baby terechtkomen. Zolang je borstvoeding geeft, mag je geen geneesmiddel gebruiken zonder eerst jouw arts, apotheker of lactatiekundige te raadplegen. Gebruik geen alcohol of drugs en ook roken is niet goed voor de gezondheid van jouw baby. De productie van borstvoeding kan door het roken verminderd zijn. Rook niet in de nabijheid van jouw baby.

Effect pijnstilling tijdens de bevalling op borstvoeding

Gericht onderzoek laat zien dat pijnbestrijding tijdens de bevalling invloed kan hebben op het instinctieve gedrag van de baby. Baby's gingen later aan de borst, hadden vaker een verhoogde temperatuur en huilden meer. Veel huid-op-huid contact kan helpen om deze effecten te verminderen.

Borstvoeding als het anders loopt dan verwacht

Wanneer jouw baby te vroeg is geboren of een ander gezondheidsprobleem heeft, zal de borstvoeding in veel gevallen anders verlopen dan je vooraf had gedacht. Het betekent niet dat het uiteindelijk niet goed zal komen, maar er kan enige tijd overheen gaan voor jouw baby volledig aan de borst drinkt. Het is belangrijk dat je tot die tijd de melkproductie op gang brengt en daarna in stand houdt met een (elektrisch) kolfapparaat. Over hoe vaak en hoe lang je moet kolven krijg je instructies die op jouw situatie zijn afgestemd.

Aandachtspunten

Neem voldoende rust in het kraambed.

- Zorg dat je voldoende drinkt.
- Controleer jouw borsten na de voeding op blijvende harde plekken. Indien deze harde plekken niet afnemen vraag dan om hulp.
- Regeldagen komen voor als jouw baby flink groeit. Dit is herkenbaar aan het feit dat je baby ineens vaker komt voor een voeding. Indien je jouw baby aanlegt wanneer hij daarom vraagt, past de melkproductie zich aan naar de behoefte van dat moment. Regeldagen zijn rond dag 14, week 6 en 3 maanden.

Vitamine K en D

Iedere baby die volledig borstvoeding krijgt, heeft extra vitamine K nodig. Direct na de geboorte krijgt iedere baby vitamine K. Dit is genoeg voor de eerste week. Na de eerste week geef je jouw baby dagelijks vitamine K en D. De verloskundige of arts die jouw bij het kraambed verzorgt, zal je hierover verder informeren.



Huilen

Veel baby's hebben een huiluurtje, vaak rond hetzelfde tijdstip van de dag. Moeders denken nogal eens dat dit komt door darmkrampjes of dat het een gevolg is van te weinig voeding. Om jouw baby te troosten mag altijd de borst aangeboden worden. Dat lijkt een grote belasting, maar je baby voelt zich er beter door. Er is niet altijd een reden te vinden waarom een baby huilt.

Fopspeen

Bedenk goed waarom je een fopspeen zou willen geven aan jouw baby. Een baby die voldoende en lang genoeg aan de borst drinkt, zal meestal geen behoefte hebben aan een fopspeen. Als jouw baby hongersignalen laat zien, dan doe je er goed aan deze op te volgen. Door een fopspeen aan te bieden, is het risico groot dat jouw baby minder vaak aan de borst zal drinken. De borsten worden dan onvoldoende gestimuleerd, waardoor de melkproductie lager kan zijn. Als gevolg daarvan kan jouw baby minder goed groeien. Overweeg je toch een fopspeen te geven? Gebruik de fopspeen alleen als de borstvoeding goed verloopt en niet om de tijd tussen voedingen te verlengen.

Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan jouw lactatiekundige.

Extra informatie

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

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