Borstvoeding geven

De bevalling komt steeds dichterbij en jullie zijn bezig om je zo goed mogelijk voor te bereiden op de komst van jullie kind. Hierbij hoort ook het maken van de keuze tussen borst- of flesvoeding. De verloskundigen en gynaecologen van Fam vinden het van belang dat jullie goed geïnformeerd zijn over het geven van borstvoeding. Daarom geven we jullie in deze folder informatie hierover. In deze folder gaan we steeds uit van moeders die bevallen zijn van een gezond, op tijd geboren kind. Daar waar hij staat kan ook zij gelezen worden.

Waarom borstvoeding geven?

Het eerste jaar na de geboorte heeft jouw kind melkvoeding nodig. Borstvoeding is de meest natuurlijke en complete voeding. De samenstelling past zich voortdurend aan, naar de behoefte van ieder kind. De natuur regelt precies wat hij nodig heeft. Borstvoeding bevat alle voedingsstoffen die jouw kind nodig heeft om te groeien, weerstand op te bouwen en zich goed te ontwikkelen. Er zitten in borstvoeding antistoffen die jouw kind beschermen tegen infecties op korte en lange termijn. Wanneer er een mogelijke erfelijke aanleg is voor allergische aandoeningen, heeft borstvoeding een beschermende werking. Daarnaast stimuleert het drinken aan de borst de kaakontwikkeling en de mondspieren. Natuurlijk is het geven van borstvoeding ook goed voor de relatie tussen moeder en kind.

Beginnen met borstvoeding

Het eerste uur na de geboorte is jouw kind wakker en alert en heeft hij een sterke zuigreflex. Het is belangrijk hiervan gebruik te maken. Wanneer jouw kind snel na geboorte wordt aangelegd, komt de borstvoeding het best op gang. Binnen het uur aanleggen, heeft nog meer voordelen:

- Jouw kind krijgt direct colostrum binnen. Dit is de eerste voeding en deze bevat veel antistoffen.
- Colostrum werkt laxerend, waardoor de eerste taaie ontlasting (meconium) sneller geloosd wordt.
- Het zuigen aan de borst laat de baarmoeder goed samentrekken, waardoor bloedverlies beperkt blijft.
- Terwijl jouw kind lekker tegen je aan ligt en aan jouw borst zuigt, kun je in alle rust kennismaken. Huid op huid contact bevordert de hechting tussen jou en jouw kind en het stimuleert de melkproductie.

Ook na een keizersnede leg je jouw kind het liefst binnen een uur aan de borst. Soms wil een kind na de geboorte niet direct aan de borst zuigen. Dat is niet erg. Huid op huid contact is erg belangrijk en in de eerste dagen na de bevalling is er tijd genoeg om goed te oefenen.

De eerste dagen

De eerste dagen ga je leren hoe je jouw kind aan de borst moet leggen, hoe vaak je kunt aanleggen en welke houding het prettigst is. Het zijn oefendagen, jij en jouw kind moeten alles nog leren dus dat gaat meestal niet direct vanzelf. Jouw borsten zijn in het begin zacht en soepel waardoor, als jouw kind goed toehapt, het zuigen gemakkelijk gaat. Ook als jouw kind dit niet doet, slaperig is of vaak loslaat, is dit geen reden tot ongerustheid.

De eerste dagen verlopen gemakkelijker als jij jouw kind voedt wanneer hij zelf erom vraagt. Dit heet voeden op verzoek. Voed jouw kind wanneer hij wakker wordt. Dit gaat het beste als jouw kind op jullie slaapkamer staat. Dit noem je rooming-in. Zorg dat hij minstens 7 voedingen per 24 uur krijgt, maar 8 tot 12 keer per dag is tijdens de eerste dagen heel normaal. Veel kinderen blijven de eerste weken om nachtvoeding vragen. Het is normaal dat jouw kind ‘s ochtends langer slaapt en aan het eind van de middag of in het begin van de avond vaker wil drinken.

0879 230509

Het aanleggen

Goed en vaak aanleggen is belangrijk om pijnlijke tepels te voorkomen en de borstvoeding goed op gang te krijgen.

Hoe leg je zo goed mogelijk aan?

- Zorg voor een ruimte en houding waarin je ontspannen zit of ligt.
- Breng jouw kind naar jouw borst zodat hij met zijn neus en mond recht tegenover de tepel is. Zorg dat jouw kind op zijn zij ligt met zijn buik tegen je aan. Oortjes, schouder en heupjes liggen in één lijn. Streel met de tepel tegen het bovenlipje van je kind. Hierdoor gaat zijn mondje vanzelf open.
- Haal jouw kind dichter naar je toe en jouw kind neemt de tepel en de tepelhof helemaal in de mond.

Jouw kind is goed aangelegd als:

- het mondje wijd open over de tepel en de tepelhof sluit;
- de lipjes naar buiten gekruld zijn;
- het neusje de borst aanraakt;
- de kin iets tegen de borst drukt;
- de wangetjes bol zijn en je de kaken ritmisch ziet bewegen zonder bijgeluiden (smakken).

De eerste dagen kan het zuigen gevoelig zijn. Wanneer het echt pijnlijk is of als jouw kind sabbelt, haal dan jouw kind van de borst en probeer hem opnieuw aan te leggen. Meestal laat jouw kind de borst vanzelf los als hij voldoende gedronken heeft. Als jouw kind dit niet doet, kun je jouw pink in de mondhoek van jouw kind brengen. Dit heft het vacuüm op en jouw kind laat de tepel los.

Laat jouw kind uit beide borsten drinken, zodat de melkklieren optimaal gestimuleerd worden. Laat jouw kind de eerste borst “leeg” drinken en geef dan de tweede borst. Begin bij iedere voeding met de borst, waaruit jouw kind het laatst heeft gedronken. Jouw kind mag uit de borst drinken tot hij in slaap valt en zelf loslaat. Controleer steeds of jouw kind actief drinkt en stimuleer hem daarin. Jouw kind begint de voeding meestal met snelle zuigbewegingen om de melkstroom (toeschietreflex) op te wekken. Daarna worden de zuigbewegingen groter en rustiger en slikt jouw kind duidelijk hoorbaar na één of twee zuigbewegingen. Na verloop van tijd maakt jouw kind meer zuigbewegingen voordat je hem hoort slikken. Als jouw kind goed drinkt, heeft hij bolle wangen en bewegen de kaken en oortjes mee.

Wanneer jouw kind tijdens de eerste 24 uur niet aan de borst wil, masseer je jouw borsten om de 2 tot 3 uur. Je probeert wat colostrum uit de borst te drukken. Laat de druppels op een theelepeltje vallen en geef dit aan jouw kind. Als jouw kind na 24 uur nog niet aan de borst wil drinken, start je met kolven. Dit doe je het beste met een dubbelzijdige elektrische kolf die je kunt huren bij een thuiszorgwinkel. Als je nog op de afdeling verblijft kun je daar de kolf gebruiken. De voeding die je afkolft, kan je met een lepeltje, of middels vingervoeding geven.

Voedingshoudingen

Er zijn verschillende voedingshoudingen. Probeer ze allemaal eens om te ontdekken wat voor jou het prettigst is. Het afwisselen van voedingshouding kan ook helpen verstopte melkkanaaltjes goed leeg te laten drinken. Vraag je kraamverzorgende of ze alle voedingshoudingen een keer met je probeert.

Bijvoeding

Een gezond kind dat op tijd geboren is, heeft normaal gesproken naast de borstvoeding geen extra voeding of vocht nodig. De verloskundige en kraamverzorgende controleren of jouw kind voldoende drinkt. Ze tellen het aantal plas- en poepluiers en ze controleren het gewicht van je kind. Het is normaal dat een baby na de geboorte gewicht verliest, als dat meer dan 7% is bekijk je samen met de kraamverzorgende of bijvoeden nodig is. Als dat het geval is ga je elke keer dat je bijvoeding geeft ook kolven om vraag/aanbodsysteem niet te verstoren.

Plas- en poepluiers

Als de voeding goed op gang is, heeft jouw kind 6 tot 8 natte luiers per 24 uur. Tot die tijd doet hij kleine plasjes, de eerste dagen maar 2 tot 3 keer per 24 uur.

De ontlasting van jouw kind is de eerste 2 dagen dik, taai en zwart. Dit heet meconium. Wanneer jouw kind vaak wordt aangelegd, krijgt hij veel colostrum binnen. Dit zorgt ervoor dat de normale ontlasting snel op gang komt. Als jouw kind alleen borstvoeding krijgt, kleurt zijn ontlasting na een paar dagen mosterdgeel tot lichtgroen. Het wordt dun met wat korreltjes (spuitluiers). Afhankelijk van wat je eet, varieert de kleur. Wanneer de voeding op gang komt, kan het zijn dat jouw kind na elke voeding poept. De frequentie kan later weer afnemen naar één keer per dag of zelfs één keer per week.

Stuwing

Rond de 3e dag voelen je borsten plotseling vol, gespannen en pijnlijk aan. Dit is stuwing. Dit lost meestal vanzelf op als je jouw kind elke 2 tot 3 uur uit beide borsten laat drinken. Gebruik, indien nodig, warme kompressen voor de voeding. Dit zorgt voor een optimale doorbloeding en een goede toeschietreflex.

Fopspeen

Gebruik de eerste weken liever geen fopspeen. Door jouw kind op een fopspeen te laten zuigen, mis je de voedingssignalen. Als jouw kind zijn zuigbehoefte bevredigt met een speen, wil hij minder lang en minder vaak aan de borst. Ook gebruikt hij bij het zuigen op een speen een andere zuigtechniek dan aan de borst. Dit alles kan bijdragen tot een minder goede melkproductie.

Regeldagen

Regeldagen zijn dagen dat jouw kind ineens wat onrustiger is en meer aan de borst wil. Op deze manier kan jouw kind de productie borstvoeding verhogen naar zijn behoefte. Hoe meer vraag, hoe groter het aanbod. Deze periode duurt meestal 2 tot 3 dagen en ontstaat rond de 10e tot 14e dag, na ongeveer 6 weken en na ongeveer 3 maanden.

Vitamine K en D

Borstvoeding bevat niet voldoende vitamine K en D. Je moet dit na één week zelf gaan toedienen. De hoeveelheid en wanneer je deze vitamines moet toedienen, bespreekt de verloskundige met je.

Hygiëne

Jouw borsten en tepels hoeven enkel met water te worden gewassen. Zeep, lotions en deodorantspray verstoren de zuurgraad, waardoor je tepels gevoeliger worden voor irritatie en kloofjes. Was voor het voeden goed jouw handen. Wrijf na het voeden de laatste druppel borstvoeding over jouw tepels en laat ze goed aan de lucht drogen. Zorg voor een schone en goed zittende bh die nergens knelt. Als er sprake is van lekkende borsten, kan het gebruik van zoogkompressen prettig zijn. Verschoon deze als ze nat zijn geworden.

Voeding

Tijdens de borstvoedingsperiode mag je alles eten; denk aan vers fruit en groenten, volkorenproducten, eiwitten en zuivel. Drink naar behoefte. In principe mag je alles eten, ook pittig en kruidig als je dat al deed. Eet matig en gevarieerd. Een vermageringsdieet tijdens de borstvoeding wordt afgeraden. Wees voorzichtig met het drinken van alcohol en probeer niet of zo min mogelijk te roken. Nicotine heeft invloed op het toeschieten van de melk en de productie van borstvoeding. Bij rokende moeders is de productie van moedermelk meestal wat minder.

Medicijnen
Er zijn veel medicijnen die je mag innemen tijdens de borstvoedingsperiode. Enkele zijn schadelijker dan andere. Gebruik daarom het liefst zo min mogelijk medicijnen en doe dit altijd alleen in overleg met jouw verloskundige, arts of apotheker.

Problemen tijdens de borstvoedingsperiode
Heb je problemen tijdens de borstvoedingsperiode? Vraag dan advies aan je kraamverzorgende, verpleegkundige of verloskundige. De borstvoedingsorganisatie La leche Leaque kan je ook helpen.
Voor lactatiekundige hulp zie verderop.

Anticonceptie en borstvoeding
Het is belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over het gebruik van anticonceptie, omdat je snel weer vruchtbaar kunt zijn. Ook al geef je volledig borstvoeding. De menstruatie blijft vaak langer weg, maar een eisprong kan wel optreden in deze periode. Bespreek met je verloskundige of huisarts welke anticonceptiemethoden veilig kunnen met borstvoeding.

Afkolven van borstvoeding
Meer informatie lees je in de folder 'Het afkolven en bewaren van moedermelk'.

Borstvoeding en werken
Geef voordat je weer gaat werken bij de werkgever aan dat je borstvoeding geeft. Bespreek of je zelf jouw kind kunt voeden of dat je gaat kolven. In het laatste geval moet jouw werkgever hier een geschikte ruimte voor bieden. Het is vastgesteld in de wet dat een werkneemster de eerste negen levensmaanden van haar kind een kwart van haar werktijd mag gebruiken voor het geven van borstvoeding of afkolven. Dit moet doorbetaald worden door de werkgever.

Lactatiekundige zorg
Borstvoeding geven gaat niet altijd zonder problemen. In de meeste gevallen is begeleiding vanuit de verloskundige en kraamzorg voldoende. Als dit onvoldoende is of er blijven problemen bestaan, kan een lactatiekundige worden ingeschakeld. De lactatiekundige is opgeleid om borstvoedingssituaties te beoordelen en advies te geven. Lactatiekundige zorg wordt door verschillende verzekeraars in de aanvullende verzekering vergoed. Bij Fam werken een aantal lactatiekundigen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) samen om je, indien nodig, te ondersteunen bij de borstvoeding.
Ook telefonische consulten behoren tot de mogelijkheden. Voor huisbezoeken kun je een lactatiekundige met een eigen praktijk raadplegen via www.NVLborstvoeding.nl

Hulpmiddelen bij borstvoeding
Het is mogelijk om van maandag tot vrijdag bij Medipoint en in het weekend bij Fam een kolf en/of een ander ondersteunend middel bij het geven van borstvoeding te huren of te kopen. Denk aan een kolf, creme of tepelhoedjes.

Waar kun je terecht voor meer informatie?

- La Leche League Nederland

  www.lalecheleague.nl

- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

  www.nvlborstvoeding.nl

- Ministerie van VWS

  www.rijksoverheid.nl (borstvoeding en werk)

- Het voedingscentrum

  www.voedingscentrum.nl

Belangrijke telefoonnummers

Fam: **(013) 221 08 00**

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00