

Kinderafdeling
Kraamafdeling

Borstvoeding

Moedermelk is een uniek product:

- Het is aangepast aan de behoefte van uw baby.
- Het geeft bescherming door de antistoffen die erin zitten.
- Het is altijd beschikbaar.
- Het heeft precies de juiste temperatuur.

Borstvoeding is daarom een goede start voor uw baby. Het geven van borstvoeding heeft ook voordelen voor u:

- Het geeft minder kans op eierstokkanker, borstkanker, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten en osteoporose.
- Het zorgt ervoor dat de baarmoeder sneller samentrekt zodat u minder bloed verliest na de geboorte.

Borstvoeding: de eerste weken

De eerste voeding

Na de bevalling is uw baby rustig, wakker en heeft het een sterke zuigreflex. Als u uw baby al snel na de geboorte kunt aanleggen, komt de borstvoeding sneller op gang. Als uw baby na 6 uren nog niet wil drinken of niet wakker wordt, helpt de verpleegkundige u om de borstvoeding op gang te brengen door te (hand)kolven.

De toeschietreflex

Het hormoon oxytocine zorgt ervoor dat de spiercellen rond de melkklieren samentrekken. Hierdoor wordt de melk via melkkanaaltjes naar voren gestuwd. Dit wordt 'toeschieten' genoemd. De borsten gaan dan melk lekken, soms komt de melk met straaltjes uit de borsten. De baby krijgt zo met weinig inspanning de voeding.

Sommige vrouwen voelen een stekend of prikkelend gevoel in de borst als de melk toeschiet.

Oxytocine zorgt er ook voor dat de baarmoeder zich samentrekt. Dit kan in het begin naweeën geven als de baby aan de borst drinkt.

Emoties kunnen invloed hebben op het toeschieten. Als u gespannen bent, kan dat de toeschietreflex remmen. Een rustige omgeving, warmte en ontspanning kunnen positief werken.

Pijn tijdens het voeden, meestal omdat de baby niet goed is aangelegd, zorgt er voor dat de toeschietreflex op zich laat wachten.

Colostrum

De eerste dagen krijgt de baby colostrum. Deze wat dikkere, gelige melk:

- Heeft veel antistoffen, die uw baby beschermen tegen ziekten.
- Heeft groeifactoren en enzymen, die zorgen voor een optimale ontwikkeling van organen, zoals darmen en longen.
- Is eiwitrijk, vetarm en daardoor licht verteerbaar.
- Werkt laxerend, zodat uw baby de eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt.

Vraag en aanbod

Om de borstvoeding goed op gang te brengen is het belangrijk dat u uw baby regelmatig aanlegt. Hoe vaker de baby de borst leeg drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt. U hoeft dus niet zuinig te zijn op uw melk.

De aanmaak van melk is het grootst direct na een voeding. Als uw borsten erg vol zijn, bijvoorbeeld als de baby een paar uren niet heeft gedronken, wordt er minder melk aangemaakt.

De eerste dagen

De eerste dagen moet de melkproductie nog op gang komen. Bijna alle baby's vallen de eerste dagen af, voordat ze gaan groeien. Een gezonde baby heeft een flinke reserve voor deze eerste periode.

Sommige baby's willen wel 8 tot 12 keer drinken. Anderen zijn zo moe van de bevalling, dat zij soms de eerste 24 uur minder vaak willen drinken.

Huid-op-huidcontact en elke 3 uur de borst aanbieden, is dan belangrijk. Let ook goed op de voedingssignalen van uw baby. Hiermee geeft uw baby aan dat hij/zij honger heeft.

Voedingssignalen zijn:

- Hoofdje heen en weer bewegen.
- Happen en smakken.
- Sabbelen op de handjes.
- Tongetje uitsteken.
- Minder diep slapen.
- Onrustige bewegingen.
- Huilen.

Zie ook de folder: "Hoe kan ik zien of mijn kind wil drinken".

- Wacht liever niet met het geven van voeding tot uw baby begint te huilen.
- De meeste pasgeboren baby's zullen om de 2 tot 3 uur om een voeding vragen.
- De baby mag zo vaak en zo lang drinken als hij/zij wil.
- Het is normaal dat uw baby ook in de nacht voeding nodig heeft en hiervoor wakker wordt.

Fopspeen

Een baby die borstvoeding krijgt, kan de eerste weken beter geen fopspeen krijgen. U mist hierdoor voedingssignalen en de baby verbruikt energie zonder dat hij/zij voeding krijgt.

Leren drinken

Soms heeft een baby meer tijd nodig om te leren drinken aan de borst, bijvoorbeeld als een baby te vroeg geboren wordt of ziek is. Zie ook de folder "Leren drinken".

Aanleggen

Het juist aanleggen van uw baby is erg belangrijk. Het aanleggen doet u in een houding die voor u en de baby prettig is.

Aandachtspunten

- U zit of ligt in een comfortabele houding, eventueel gesteund door een (borstvoedings)kussen.
- Het hoofd en het lichaam van de baby moeten in één lijn liggen (dus niet met het hoofd gedraaid).
- De buik van de baby ligt tegen uw buik aan, de tepel ligt iets onder de neus van de baby. U kunt uw borst met uw hand ondersteunen: vingers onder, duim boven de borst.
- U strijkt met uw tepel iets boven de bovenlip van de baby. Zo wordt de zoek- en hapreflex van de baby gestimuleerd. De baby doet de mond wijd open en u brengt de mond naar de borst.
- Ondersteun uw baby met uw hand tegen de schouderbladen en geef een zacht duwtje. Een baby vindt het niet prettig om geduwd te worden tegen de achterkant van het hoofd. Het hoofdje ligt iets achterover gekanteld en het kinnetje raakt als eerste de borst.
- De baby neemt de tepel en een groot deel van de tepelhof in de mond. De lipjes zijn naar buiten gekruld en de tong ligt onder de tepel. Als het neusje van de baby de borst raakt, kunt u de billetjes dichtert naar u toetrekken zodat het hoofd iets achterover kantelt.

Borstvoeding mag geen pijn doen. In de eerste dagen kunt u wat pijn hebben bij het eerste aanzuigen. Als het zuigen pijnlijk blijft, ligt de baby waarschijnlijk niet goed aan de borst. Door uw pink in de mondhoek te brengen, kunt u het vacuüm verbreken. De baby laat de borst dan los en kan opnieuw worden aangelegd.

Stuwing

Rond de 3e dag na de bevalling kunnen uw borsten vol, hard en gespannen zijn. Leg de baby vaak aan en laat de borst goed leegdrinken. Tussen de voedingen door kunnen koude kompressen verlichting geven. Een goed ondersteunende beha kan prettig zijn.

Een gestuwde borst maakt het moeilijk voor de baby om goed aan te happen. Kolf een beetje melk met de hand af totdat de tepelhof weer soepeler aanvoelt.

Houdingen

U kunt uw baby in verschillende houdingen de borst geven. De website van het [Voedingscentrum](#) geeft ook informatie over deze borstvoedinghoudingen. Klik op de bovenstaande link Voedingscentrum of ga naar www.voedingscentrum.nl/borstvoeding. Klik op het pijltje naast Borstvoeding geven en klik op Aanleggen en drinken.

- **Zittend voeden (madonnahouding)**

Ga goed rechtop zitten. Trek uw benen iets op, met eventueel een steuntje onder de voeten. Leg uw baby op de zij en schuif het armpje onder uw arm door. Ondersteun het hoofdje en lichaam met uw onderarm en hand.



- **Doorgeschoven houding**

Hierbij is het hoofdje goed te sturen. Met de andere hand kunt u de borst steunen of 'vormen'.



- **Zittend voeden met de baby onder de arm (rugbyhouding)**

Leg uw baby op een kussen naast u en ondersteun het hoofdje met uw hand. De beentjes wijzen naar uw rug.



- **Liggend voeden**

Ga op uw zij liggen met uw benen iets opgetrokken. Leg uw baby op de zij, dicht tegen u aan, met het neusje iets onder de tepel. Een kussen in uw rug en een kussen achter de baby zorgen ervoor dat jullie niet wegdraaien.



- **Biological nurturing**

U leunt ontspannen achterover en de baby ligt op de buik over uw buik. De baby kan zelf zoeken en aanhappen.



Slaperige baby's

De meeste baby's zijn de eerste dagen een beetje slaperig. Een slaperige baby zal meestal wel gaan drinken als u met uw tepel boven de lippen strijkt of als hij/zij een beetje melk proeft.

Biedt uw baby in ieder geval 8 keer per 24 uur de borst aan. Na een paar dagen zal uw baby vaker wakker zijn en enthousiaster gaan drinken.

Een goed moment om uw baby wakker te maken en aan te leggen, is tijdens de actieve slaaperperiode. Deze is te herkennen aan:

- Snelle oogbewegingen.
- Bewegen van armpjes en beentjes.
- Het maken van geluidjes.

Een slaperige baby kunt u wakken door te verschonen en/of wat kleertjes uit te doen. Ook bloot contact, huid op huid, kan helpen te wakken.

Het kan ook helpen om de baby op de rug op uw schoot te leggen en het voorzichtig een aantal keren in zithouding te brengen met het hoofdje goed gesteund.

Een baby met geelzucht is vaak een beetje suf. Hoe vaker en meer de baby drinkt, hoe sneller de geelzucht verdwijnt. Het colostrum werkt laxerend zodat de baby de bilirubine (galkleurstof) via de ontlasting gemakkelijk kwijtraakt.

Hoe herkent u een effectieve voeding?

De baby maakt eerst korte zuigbewegingen en drinkt daarna met langzame teugen. Af en toe pauzeert de baby. Uw baby heeft de kin tegen de borst, bolle wangen en een wijd geopende mond. U hoort uw baby slikken.

De baby mag drinken tot hij/zij voldaan is en zelf de borst loslaat. Dit kan 10 tot 20 minuten duren. Daarna kan de baby opnieuw worden aangelegd aan de tweede borst. Als uw baby slaperig is, kunt u eventueel tussendoor verschonen. De volgende voeding begint de baby met de tweede borst. Elke voeding wordt afwisselend met een andere borst begonnen. Als u 2 borsten per voeding geeft, komt de melkproductie sneller op gang en hebt u minder last van stuwung.

Ritme

Baby's veranderen nogal eens van ritme. Dat hoeft niet te betekenen dat de borstvoeding niet goed gaat. Als baby's groeien hebben ze zogenaamde 'regeldagen' om te zorgen dat de borstvoeding zich aanpast aan hun groei. De baby vraagt dan vaker om een voeding.

Als de baby vaker wordt aangelegd, gaat het lichaam van de moeder meer melk maken. Na een paar dagen is uw melkproductie aangepast aan de groei van uw baby.

Bij veel baby's zijn de regeldagen rond de 10 dagen, 6 weken en 3 maanden, maar ze kunnen ook op andere momenten voorkomen.

In de namiddag/avond willen veel baby's vaker een voeding. Dit is normaal en wordt clustervoeden genoemd.

Hoe weet u dat uw baby genoeg krijgt?

- Uw baby is helder en tevreden.
- Uw baby drinkt de eerste weken minstens 8 keer per 24 uur.
- Alle baby's vallen de eerste dagen af, dit mag niet meer dan 10% van het geboortegewicht zijn. Na de eerste 5 dagen hoort uw baby niet meer af te vallen.
- Uw baby is weer op zijn geboortegewicht na de eerste 2 weken.
- De eerste maanden komt uw baby minimaal 150 gram per week aan.
- Uw baby moet minimaal 6 kletsnatte katoenen of 4 zware wegwerpluiers vol plassen per etmaal.
- Tijdens de eerste 4 weken moet uw baby iedere dag een paar keer ontlasting hebben.
- Na 4 tot 6 weken gaat uw baby minder poepen, soms maar 1 keer per week. Dit is normaal.

Twijfel

Het is een misverstand om te denken dat u te weinig melk hebt als:

- Het gespannen gevoel in de borsten van de eerste dagen na een paar weken verdwenen is. Uw borsten hebben zich aangepast aan de vraag van uw baby.
- De melk er anders uitziet. Rijpe moedermelk ziet er wateriger uit dan colostrum, maar is perfect van kwaliteit.
- Uw baby vaker wil drinken in de loop van de dag. Veel baby's hebben in de eerste maanden een onrustige periode aan het einde van de dag.
- De zuigbehoefte van uw baby groter is dan u verwacht had.

Pijnlijke tepels en tepelkloven tijdens de eerste dagen

Pijn en/of beschadiging van de huid kan ontstaan door:

- Het niet goed aanleggen van de baby.
- Een gevoelige huid of huidirritatie door crèmes, zoogkompresen of wasmiddelen.
- Een te korte tongriem van de baby.

Adviezen:

- Leg de baby opnieuw goed aan.
- Laat de verpleegkundige of de kraamzorg meekijken of de baby goed aan de borst ligt.
- Start met voeden aan de minst pijnlijke kant.
- Voed in wisselende houdingen.
- Leg niet minder vaak aan, het is beter om vaker en korter aan te leggen. De baby is dan minder hongerig en zal wat rustiger aan de borst drinken.
- Smeer eventueel een dun laagje Lanoline op de tepel voor iedere voeding,

Verstopte melkkanaaltjes

Controleer uw borsten elke dag op harde, pijnlijke of rode plekken; deze kunnen wijzen op een verstopt melkkanaaltje. Geef eerst de pijnlijke borst bij de volgende voeding, zodat de borst goed leeg wordt gedronken.

Als u de gevoelige plek tussen de voedingen door koelt, kan dat verlichting geven.

Hoe lang doorgaan met borstvoeding

De WHO (wereld gezondheidsraad) adviseert om baby's de eerste 6 maanden alleen borstvoeding te geven. De samenstelling van uw borstvoeding is steeds perfect aangepast aan de leeftijd en behoeftes van uw baby.

Ook als uw baby vast voedsel gaat eten (na 6 maanden) heeft moedermelk voordelen. Tijdens de hele borstvoedingsperiode krijgt uw kind antistoffen. Hoe langer u borstvoeding geeft, hoe meer uw kind beschermd is tegen bepaalde ziekten.

Als u wilt stoppen met het geven van borstvoeding, bouw dat dan rustig af, het liefst door niet meer dan 1 voeding per week te minderen. Afbouwen kost meestal een paar weken, afhankelijk van de leeftijd van uw baby en het aantal voedingen.

Wat te doen bij problemen

Soms kan het geven van borstvoeding problemen geven. De lactatiekundige kan dan hulp bieden. Een lactatiekundige is een borstvoedingsspecialist bij wie u terecht kunt voor informatie, advies en begeleiding. Informeer ernaar bij uw kraamzorginstelling of ziekenhuis.

Op de website van NVL (Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen) vindt u lactatiekundigen in uw omgeving:

- www.nvlborstvoeding.nl

Uw voeding en gewicht

Als u borstvoeding geeft, hebt u meer energie uit voeding nodig.

Het is daarom belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet, met voldoende calorieën.

Tijdens een zwangerschap komt een vrouw gemiddeld 10 tot 12 kilo aan. Een aantal van die kilo's zullen direct na de geboorte verdwijnen door het gewicht van de baby, het vruchtwater en de placenta. Het lichaam legt ook een paar kilo's als reserve aan voor de borstvoedingsperiode en die kilo's verdwijnen vaak langzamerhand. Als u na een aantal maanden merkt dat er toch meer kilo's blijven zitten dan u wilt, kunt u proberen om in een rustig tempo af te vallen.

Meer informatie

U leest meer over borstvoeding op de volgende websites:

- www.borstvoeding.nl
- www.borstvoeding.com
- www.voedingscentrum.nl/borstvoeding

Boeken over borstvoeding

- Borstvoeding, compleet handboek voor ouders; La Leche League
- Borstvoeding natuurlijk eenvoudig; Nancy Mohrbacher & Katleen Kenda .
- Het Nieuwe Borstvoeding Boek; Stefan Kleintjes en Gonneke van Veldhuizen.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl

www.mijnantoniushuis.nl