

PATIËNTEN INFORMATIE

Borstvoeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

De 10 vuistregels	4
Borstvoeding in het algemeen	4
Voordelen voor de baby	5
Voordelen voor de moeder	6
Hoe komt borstvoeding op gang?	6
De belangrijke rol van de partner	7
De eerste keer aanleggen van de baby	8
Colostrum/de eerste melk	9
Aanleggen	9
Voedingshoudingen	11
Liggend voeden	11
Zittend voeden	11
Halfzittend voeden	12
Bakerhouding	12
Liggend op de rug voeden	13
Hoe vaak aan de borst?	14
Voedingssignalen	14
Hoe lang aan de borst?	15
Wanneer genoeg voeding	16
Bijvoeden	16
Op welke manier wordt er bijvoeding gegeven?	17
Methoden van bijvoeden	17
Hoe lang wordt er bijvoeding gegeven?	18
Fopspeen	18

De verzorging van de borsten	19
Borstvoeding bij probleemsituaties	19
Aanlegproblemen	19
Pijnlijke tepels	20
Stuwing	20
Aandachtspunten	21
Vitamine K en D	21
Huilen	21
Meer informatie	22
Boeken	22
Podcast	23
Websites	23

Het is goed om te weten dat sommige problemen rondom de borstvoeding minder voorkomen als u zich goed voorbereid door informatie hierover te lezen.

In deze folder vindt u informatie over het geven van borstvoeding en hoe wij in het Maasstad Ziekenhuis hier mee omgaan.

Wij werken in het Maasstad Ziekenhuis volgens de 10 vuistregels voor het welslagen van borstvoeding. Deze vuistregels zijn door de Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef opgesteld om borstvoeding wereldwijd te verbeteren, te beschermen en te ondersteunen.

De 10 vuistregels

1. Een goed borstvoedingsbeleid
2. Goede begeleiding
3. Voorlichting aan aanstaande ouders
4. Huid-op-huid contact en hulp bij de eerste borstvoeding kort na de bevalling
5. Goed aanleggen en als het nodig is kolven
6. We gaan uit van geen bijvoeding als dit niet medisch noodzakelijk is
7. Moeder en kind bij elkaar op 1 kamer
8. Borstvoeding op verzoek wordt gestimuleerd en begeleid
9. We gaan uit van geen speen of fopspeen in de eerste dagen
10. Samenwerken met borstvoedingsgroepen

In het Maasstad Ziekenhuis wordt er zoveel als mogelijk gewerkt volgens deze 10 vuistregels. Soms zijn er situaties waardoor het noodzakelijk is van deze regels af te wijken. Als dit nodig is wordt ervoor gezorgd dat het natuurlijke borstvoedingsproces zo min mogelijk verstoord wordt.

Borstvoeding in het algemeen

Veel mensen weten dat borstvoeding geven goed is en veel voordelen biedt voor zowel moeder als kind. De meeste moeders willen hierom graag borstvoeding gaan geven. Uit onderzoek is gebleken dat moeders die zich voorbereiden op het geven van borstvoeding hier minder

problemen mee ervaren.

Borstvoeding geven is een vaardigheid die zowel moeder als baby moet leren. Soms gaat het helemaal vanzelf, soms heeft het oefening en wat hulp nodig.

Vertrouw erop dat je borstvoeding kunt geven. Waarom zou je het niet kunnen? Vele vrouwen zijn je voorgegaan. Het is fijn om jezelf en de baby de ruimte te geven om het te oefenen en eigen te maken. Dit heeft vaak wat tijd nodig. Na de eerste week vinden veel vrouwen het makkelijker worden. Het is goed om de juiste personen en websites op te zoeken wanneer je vragen hebt (hierover verderop in de folder meer) of wanneer het niet lukt.

Borstvoeding is de meest geschikte voeding om te geven voor een gezonde groei en ontwikkeling. Het geven van borstvoeding heeft een unieke biologische en emotionele invloed op de gezondheid van moeder en kind. Hieronder leest u een aantal belangrijke voordelen.

Voordelen voor de baby

- Borstvoeding bevat actieve antistoffen die beschermen tegen infecties als oorontsteking, luchtweginfectie en buikgriep. Het werkt beschermend tegen ziekteverwekkers die er op dat moment kunnen zijn.
- Minder kans op wiegendood.
- Borstgevoede kinderen hebben op latere leeftijd minder vaak overgewicht, hartziekten en diabetes.
- Moedermelk biedt specifieke voedingsstoffen en vetzuren voor een goede hersenontwikkeling van de baby. Kunstvoeding kan dit niet namaken.
- Minder kans op allergieën.

Het krijgen van borstvoeding betekent niet dat een baby nooit ziek zal worden. Het maakt de kans kleiner ziek te worden én het kan de hevigheid van het verloop beïnvloeden.

Voordelen voor de moeder

- Minder kans op eierstokkanker, baarmoederhalskanker en de niet erfelijke vorm van borstkanker
- Minder kans op osteoporose op latere leeftijd
- Minder kans op type 2 diabetes
- Minder bloedverlies na de bevalling
- Sneller terug op het oude gewicht
- Het kan de band versterken. Ook of juist wanneer moeder zich lichamelijk of psychisch minder goed voelt, maar wel graag borstvoeding wil geven.

Naast bovenstaande voordelen kan het geven van borstvoeding makkelijk zijn, omdat je het altijd bij je hebt op de juiste temperatuur. Je baby kan drinken naar persoonlijke behoefte. Het is goedkoper dan het geven van kunstvoeding. Dit kost al snel € 1.500,- per jaar. Daarnaast is borstvoeding geven milieu- en diervriendelijker dan kiezen voor het geven van kunstvoeding.

Hoe komt borstvoeding op gang?

Borstvoeding wordt gemaakt onder invloed van hormonen. Het hormoon prolactine zorgt na de bevalling voor de productie van moedermelk en het hormoon oxytocine zorgt voor de toeschietreflex zodat de melk naar buiten kan stromen. Dit proces begint zodra de placenta geboren wordt.

De aanmaak van moedermelk berust op het principe van 'vraag en aanbod'. Hoe meer en hoe beter de baby drinkt hoe meer melk er wordt aangemaakt.

Wij adviseren bij gezonde baby's dan ook borstvoeding op verzoek. Dat wil zeggen dat de baby, zeker in het begin, zo vaak en zo veel mag drinken als hij/zij wil. Met een maximum tijd van 3 uur tussen de voedingen. Eerder dan 3 uur drinken mag altijd.. Dit is in de eerste dagen heel normaal.

De belangrijke rol van de partner

De partner kan in deze ook een naast familielid of vriendin zijn. Bij borstvoeding is de baby vanaf de geboorte, wat betreft de voeding, op de moeder aangewezen, maar de rol van de partner is van groot belang om de borstvoedingsperiode tot een succes te maken. Sommige mensen denken dat de partner volledig buitenspel staat als de baby borstvoeding krijgt. Niets is minder waar. Juist bij borstvoeding kan de partner veel betekenen.

Veel vrouwen twijfelen regelmatig of ze het wel goed doen, of ze genoeg melk hebben of ze hun baby niet te vaak voeden. De naaste omgeving kan dan een doorslaggevende rol spelen. Dat betekent niet alleen dat de persoonlijke hulp en uitleg van de kraamverzorgende, de verpleegkundige of de verloskundige goed moet zijn. Het gaat ook om de mensen die voor moeder en baby het meest betekenen. De houding van u als partner oefent invloed uit op het gevoelige proces van moeder worden, waarin borstvoeding een belangrijke rol kan spelen.

Verbeteren en ondersteunen van het zelfvertrouwen, daar draait het vaak om in die eerste weken. Om die steun te kunnen geven is het goed dat de partner ook weet waarom het belangrijk is dat de baby moedermelk krijgt en hoe borstvoeding werkt. Het gaat om de voeding van jullie baby. Het is belangrijk dat de partner weet dat het geven van borstvoeding voordelen heeft en dat het goed is om moeder hierbij te steunen en te motiveren. Bespreek samen wat de wens is, wat het vraagt van moeder en hoe er steun geboden kan worden.

“Ik gaf regelmatig aan bij mijn vrouw of het niet makkelijker was om over te stappen op kunstvoeding. Toen ik begreep wat de voordelen van borstvoeding waren ging ik haar juist steunen en motiveren.”

Ook is het belangrijk dat niet alleen de moeder maar ook de partner de voedingssignalen van uw baby (hoofdstuk Hoe vaak aan de borst?) herkent. Zo kan de partner de baby bij de moeder brengen als het tijd is om te voeden en zeker in de eerste dagen helpen bij het aan de borst leggen van de baby.

Borstvoeding geven gaat het beste als de moeder rustig en ontspannen is. Als partner kunt u bijvoorbeeld het bezoek beperken om zo voor rust te zorgen. Zo kan de moeder op haar gemak oefenen met voeden. Let erop dat de moeder genoeg rust neemt en voldoende eet en drinkt. Sommige vrouwen vergeten goed voor zichzelf te zorgen en hebben een oplettende partner nodig. Samenwerking loont!

Het is voor u en voor uw baby belangrijk om aan elkaar te hechten en elkaar te leren kennen. Lichaamscontact tussen ouder en baby is belangrijk. Ook is dit een natuurlijke en waardevolle ervaring en werkt ontspannend.

U kunt uw baby rustig krijgen door het tegen u aan te houden, te wiegen, tegen uw baby te praten of te neuriën. Uw warme adem die u al wiegend over het hoofdje van uw baby blaast zorgt er meestal voor dat uw baby rustig wordt. Ook herkent de baby uw stem en geur.

Samen de verantwoordelijkheid dragen voor jullie baby is belangrijk, biedt voordelen op korte en langere termijn en draagt bij tot het onderling verbonden voelen met elkaar als gezin.

De eerste keer aanleggen van de baby

Het is belangrijk dat de baby zo snel mogelijk na de geboorte voor het eerst aan de borst wordt gelegd. De baby is dan alert, het zoek- en zuigreflex van de baby zijn dan sterk aanwezig. Het huid-op-huid contact stimuleert de aanmaak van de hormonen die zorgen voor de aanmaak en het toeschieten van moedermelk.

De eerste kennismaking is een bijzonder moment. Om dit in alle rust te laten verlopen adviseren wij u om familie en vrienden pas 2 uur na de geboorte op de hoogte te brengen van de geboorte.

In sommige gevallen is het niet mogelijk zijn om de baby binnen 1 uur aan te leggen, bijvoorbeeld na een keizersnede of wanneer de baby direct na de geboorte wordt opgenomen op de kinderafdeling. Zo snel als het mogelijk is wordt u geholpen met het aanleggen van uw baby en het huid-op-huid contact alsnog tot stand te brengen. Wanneer het aanleggen niet kan, is het goed zo snel als mogelijk is te gaan kolven.

Huid-op-huid contact is bijzonder belangrijk voor het stimuleren van de reflexen, rustigere hartslag, ademhaling en temperatuur van uw baby. Wanneer moeder na de bevalling niet direct in staat is om huid-op-huid contact toe te passen, stimuleren wij haar partner dit te doen.

"Ik was blij dat we, zoals we in het geboorteplan hadden beschreven, eerst een moment met z'n drieën hadden voor we familie en vrienden op de hoogte brachten van de geboorte van Benjamin."

Colostrum/de eerste melk

De moedermelk in de eerste dagen noemen we colostrum. Deze wordt in de zwangerschap al aangemaakt. Colostrum is in kleine hoeveelheden aanwezig maar bijzonder voedzaam en bevat alles wat uw baby op dat moment nodig heeft. Colostrum is vaak wat geler van kleur dan rijpe moedermelk.

Aanleggen

Een ontspannen houding aannemen is erg belangrijk om te kunnen voeden. Aanleggen kan zowel liggend als zittend. U kunt uw baby in verschillende houdingen borstvoeding geven. U kunt zelf zoeken naar een houding die voor u en uw baby prettig aanvoelt.

De baby ligt met zijn lichaam en zijn hoofdje in één lijn (buik tegen buik). Het mondje ligt iets lager dan de tepel en het hoofdje is iets achterover gebogen. Met de tepel raakt u de boven-lip van de baby aan, de baby doet zijn mondje hierdoor wijd open. Als dit gebeurt, trekt u de baby met zijn lijfje dicht naar u toe, zodat de baby de tepel en een gedeelte van de tepelhof goed in zijn mondje neemt.

Meestal doet borstvoeding geen pijn. Wanneer het zuigen van de baby wel pijnlijk is, wordt dit in de meeste gevallen veroorzaakt doordat de baby de tepel niet goed in zijn mondje heeft. Het is belangrijk de baby dan te laten stoppen met zuigen. Dit doet u door uw pink in de mondhoek van de baby te plaatsen op deze manier wordt het vacuüm verbroken, zodat de tepel niet kapot gaat. Probeer het daarna nog een keer de baby op de juiste manier aan de borst te leggen. Vraag hulp wanneer het u niet lukt.

Het optreden van de toeschietreflex wordt door sommige vrouwen ervaren als een prikkelend, licht stekend gevoel in de borst dat snel weg trekt.

Belangrijke punten voor een juiste manier van aanleggen op een rij:

- u zit in een prettige en ontspannen houding. Zorg dat kleding of doeken uit de weg zijn zodat de baby dicht bij u kan komen
- uw baby ligt goed gesteund en naar u toegedraaid op uw arm, oren, schouders en heupen van de baby liggen op een lijn
- onderkant neusje van de baby bevindt zich ter hoogte van de tepel bij het aanhappen
- raak met de tepel de bovenlip aan om een hapreflex uit te lokken, wacht tot het mondje wijd open is en biedt uw tepel aan
- trek uw baby vanuit de billetjes en onderrug naar u toe, hierbij drukt de kin in de borst en is het neusje vrij
- de baby drinkt met een wijd open mondje, lipjes van de baby zijn naar buiten gekruld, wangetjes trekken niet in kuiltjes

Bekijk een film over goed aanleggen door de QR-code hiernaast te scannen.



Het aanleggen kan in het begin gevoelig zijn, maar mag tijdens de hele voeding geen pijn doen.

Voedingshoudingen

Hieronder volgen de basishoudingen waarop verschillende varianten mogelijk zijn. Welke houding prettig voelt, is persoonlijk en afhankelijk van uw lichaamsbouw. In welke houding u ook voedt, zorg dat u comfortabel en ontspannen bent en in een rustige omgeving verkeert.

Liggend voeden

- leg uw schouder onder het hoofdkussen. Draai helemaal op u zij. Als het nodig is, met een kussen in de rug gesteund
- ook de baby ligt helemaal op de zij, dus buik tegen buik
- onderkant neusje van uw baby tegenover uw tepel.

Zittend voeden

- U zit rechtop, met uw rug tegen de leuning.
- De baby ligt in uw armen.
- Het buikje en de heupjes zijn naar uw toegedraaid, de tepel wijst naar onderkant neusje.
- Het hoofdje is naar u toegedraaid en steunt iets boven de elleboogplooi.
- Met uw hand ondersteund u de billen en onderrug van uw baby.
- Zorg dat de baby goed gesteund wordt. Maak eventueel gebruik van een kussen onder de arm.



Halfzittend voeden

- U zit, goed gesteund in een luie stoel, iets onderuit gezakt. of ligt in halfglooiend in bed.
- Uw voeten rusten op een bankje.
- Uw baby ligt naar uw toegedraaid.
- U kunt een kussen gebruiken ter ondersteuning voor de baby wanneer u last heeft van uw buik.
- Het is belangrijk dat het kussen niet te zacht is en niet wegzakt van de borst.
- Ook ligt het kussen niet te hoog. De baby ligt altijd iets onder de tepel.



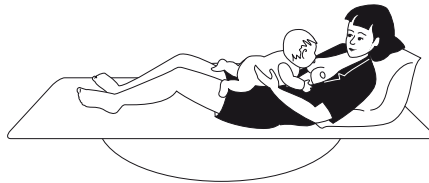
Bakerhouding

- Deze houding is geschikt bij een buikwond, een kleine baby of grote borsten.
- Leg een kussen naast u waarop uw arm rust.
- De baby wordt door u met uw onderarm gesteund.
- Het hoofdje van de baby rust in uw vingers/hand.
- De benen van de baby liggen onder uw arm.
- Check altijd voor u aanlegt of uw tepel naar het gebied tussen neus en bovenlip van de baby wijst.
- Trek de baby wat meer met de beentjes naar achteren wanneer de tepel niet naar de onderkant van het neusje wijst. Op het plaatje hiernaast ligt de baby te ver voorbij de tepel.



Liggend op de rug voeden

- U ligt ontspannen op uw rug gesteund met een kussen in uw rug. U ligt niet te plat.
- Uw baby ligt diagonaal op uw arm en zoveel mogelijk naar u toegedraaid.
- U kunt eventueel een kussen onder uw arm leggen ter ondersteuning.



Vraag om hulp aan de verpleegkundige of kraamverzorgende wanneer u moeite heeft met het aanleggen of bekijk de video nogmaals die hierboven via QR-code wordt aangeboden.

Het drinken aan de borst kan naweeën veroorzaken, het hormoon dat verantwoordelijk is voor de toeschietreflex zorgt ook voor contracties van de baarmoeder. Dit wordt in de eerste dagen na de bevalling snel minder. Het kan soms helpen om eerst te plassen voordat u gaan aanleggen. Wanneer de blaas leeg is zijn de naweeën minder. Ook kunt u een warme zachte kruik op de buik leggen.

Wanneer de baby goed aan de borst zuigt, rust de kin van de baby tegen de borst van de moeder. De wangetjes blijven bol, de onderlip is naar buiten gekruld en er is geen smakkend geluid te horen. Als u hierop let, kunnen deze aanwijzingen tijdens de eerste dagen de onzekerheid over de juiste houding van de baby wegnemen. Na verloop van tijd weet u vanzelf wanneer de baby goed drinkt aan de borst.

Het vrijhouden van de neus van de baby door met een vinger in de borst te drukken is niet nodig en zelfs af te raden vanwege het risico van het afsluiten van de melkgangen en het mogelijk vervormen van de tepel waardoor de baby zijn grip verliest en de tepel pijnlijk langs het gehemelte van de baby gaat schuren. Het is beter om de baby met zijn billen meer naar uw lichaam toe te trekken wanneer u het gevoel heeft dat de baby onvoldoende ruimte heeft om adem te halen. Ook kunt u uw arm iets naar buiten kantelen.

Hoe vaak aan de borst?

Het is belangrijk dat de baby in de eerste dagen de borst krijgt wanneer hij voedingssignalen laat zien. Dit kan de eerste dagen wel 8 tot 12 keer zijn. Deze voedingen duren meestal niet zo lang, omdat de melkproductie nog op gang moet komen. De baby drinkt nog maar kleine hoeveelheden, hierdoor heeft hij/zij snel weer honger. Wanneer de melkproductie op gang komt en de baby steeds meer gaat drinken, ontstaan er vanzelf langere pauzes tussen de voedingen.

Voedingssignalen

De baby laat de volgende voedingssignalen zien wanneer hij/zij wil drinken:

- maakt zoekende bewegingen met zijn mondje
- steekt zijn tongetje naar buiten
- maakt smakkende geluidjes
- zuigt op zijn handjes
- huilt (laat voedingssignaal)

Het is belangrijk op deze voedingssignalen in te gaan en de borst aan te bieden. Te lang wachten maakt de baby moe of juist onrustiger waardoor het aanleggen moeilijker wordt. Op de afdelingen verloskunde en neonatologie ligt uw baby, wanneer de situatie dit toelaat, naast u op de kamer. Dit noemen we rooming-in. We adviseren, als het mogelijk is, thuis ook de eerste tijd de baby bij u op de slaapkamer te houden. Zo ziet u direct de voedingssignalen en kunt u hierop inspelen.

"Omdat Maya bij mij op de kamer lag kon ik meteen de eerste voedingssignalen zien. Ik merkte dat het aanleggen veel makkelijker ging als ik haar pakte zodra ze met haar mondje ging zoeken en op haar handje sabbelde. Wanneer ze al aan het huilen was ging het aanleggen veel moeilijker".

Hoe lang aan de borst?

Een baby die net gaat zuigen aan de borst maakt veel korte, snelle zuigbewegingen en wat minder slikbewegingen. Wanneer u tijdens een voeding goed naar de onderkaak en het nekje van de baby kijkt, gaat u steeds beter het verschil zien tussen alleen zuigen en ook zuigen gevolgd door slikken. Dit vertelt u veel over of uw baby melk binnenkrijgt.

De eerste dagen zit er bij de meeste vrouwen enkele milliliters melk in de borst. Na ongeveer 10-15 minuten goed zuigen is deze melk er wel uitgedronken door de baby. Een goed moment om van borst te wisselen.

Na ongeveer 3-4 dagen ontstaat er stuwung in de borsten. De borsten voelen dan vol en gespannen aan. Dit duurt vaak niet langer dan 2 dagen. Na dit moment van stuwung is er meer melk in de borsten. U ziet en hoort dan veel meer slikbewegingen.

Laat de baby dan drinken aan een borst tot de baby zelf loslaat of tot u het idee heeft dat er geen melk meer in de borst zit. U kunt dit zien doordat de baby veel zuigt en weinig slikt. Sommige baby's zullen hierop onrustig worden, andere baby's vallen juist in slaap door een afnemende melkstroom.

Wanneer genoeg voeding

Uw baby krijgt genoeg moedermelk:

- wanneer hij/zij 5 of 6 natte luiers heeft per 24 uur nadat de melkproductie goed op gang is gekomen. De eerste dagen moet de baby zoveel natte luiers hebben als het aantal dagen dat hij/zij oud is.
- wanneer hij/zij de eerste 6 weken minimaal 2-6 keer per dag ontlasting heeft.
- wanneer hij/zij een tevreden/alerte indruk maakt.
- wanneer hij/zij tussen de 10e en de 14e dag terug is op zijn geboortegewicht.
- wanneer hij/zij zich regelmatig voor een voeding meldt.

Het is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe vaker en effectiever de baby aan de borst kan zuigen, hoe beter de melkproductie op gang komt en blijft.

Wanneer u de baby niet regelmatig kunt aanleggen is het belangrijk om de melkproductie op gang te brengen met een kolfapparaat. Hoe afkolgen in zijn werk gaat staat beschreven in de [folder Kolven en bewaren van moedermelk](#).

Bijvoeden

Soms is er een aanwijzing om de baby bijvoeding te geven. De redenen kunnen nogal verschillen. Enkele voorbeelden:

- de baby is te vroeg geboren
- de baby heeft een laag geboortegewicht
- de baby is meer dan 10% afgevallen
- de baby heeft een te lage bloedsuiker

Het is beter om niet bij te voeden met kunstvoeding (zuigelingenvoeding) als dit niet nodig is. Ook niet eenmalig.

Op welke manier wordt er bijvoeding gegeven?

Het is bekend dat bijvoeden kan leiden tot minder goed drinken aan de borst en dat dit invloed kan hebben op de melkproductie. Daarom is het nodig dat u start met kolven wanneer uw baby wordt bijgevoed. Het is dus van groot belang dat bijvoeden alleen gebeurt als het voor de gezondheid van uw baby nodig is.

Wanneer er bijgevoed moet worden, gebeurt dit op een manier die het beste bij de situatie van uw baby past, maar de borstvoeding zo min mogelijk verstoort. Meestal gaat de baby eerst aan de borst en krijgt hij/zij tijdens of na het aanleggen de bijvoeding. Wanneer er afgekolfd melk op voorraad is wordt dit eerst gebruikt en als het nodig is aangevuld met kunstvoeding.

Bijvoeden kan ook met donormelk. Dit moet door moeder zelf meegebracht en gecontroleerd worden.

Methoden van bijvoeden

- Colostrum (eventueel met de hand afgekolfd) kan op een lepeltje of met een 1-2 cc spuitje in druppeltjes gegeven worden aan de baby.
- Een borstvoedingshulpset voor bijvoeden aan de borst met een sonde langs de tepel. De verpleegkundige of kraamverzorgende kan u meer uitleg geven over deze manier van bijvoeden. Deze methode heeft de voorkeur boven bijvoeden met een fles of cupfeeding.
- Wanneer er met de fles wordt bijgevoed is het belangrijk dat u dit op een therapeutische manier doet. Laat de baby zelf aanhappen door het zoekreflex uit te lokken door met de speen langs de bovenlip te wrijven. Zorg dat de lipjes rusten op het brede gedeelte van de speen.

Hoe lang wordt er bijvoeding gegeven?

Het beste is om zo kort mogelijk bij te voeden. Veel hangt af van de reden van bijvoeden. U krijgt altijd het advies om te kolven, zodat de melkproductie op gang gebracht of extra gestimuleerd wordt. Hoe dit in zijn werk gaat staat in de de [folder Kolven en bewaren van moedermelk](#). Dit alles lijkt veel werk, maar u moet zich bedenken dat het tijdelijk is. Wanneer de melkproductie goed op gang is wordt het voor de baby gemakkelijker om op eigen kracht voldoende binnen te krijgen. Op deze manier is de borstvoeding meestal goed geregeld tegen de tijd dat de kraamhulp weggaat.

Fopspeen

Het geven van een fopspeen wordt in de eerste 1 tot 2 weken afgeraden. Wanneer de baby zijn/haar energie verbruikt met het zuigen op de fopspeen, wordt er minder krachtig aan de borst gezogen. Hierdoor komt de melkproductie minder goed opgang of gaat deze achteruit. Door de fopspeen worden de voedingsignalen minder goed opgemerkt. U kunt een speen gaan gebruiken wanneer de groei van de baby goed gaat en u herkent wanneer de baby goed aan de borst heeft gedronken.

"Als Julia na 2 uur begon te huilen gaf ik haar een fopspeen omdat ik dacht dat het nog geen tijd was voor de borstvoeding. De verpleegkundige vertelde mij dat een borstvoedingskindje soms wel 8 tot 12 keer per dag mag drinken. Vanaf het moment dat ik geen voedingsignalen meer miste door het geven van de fopspeen kwam mijn moedermelkproductie ook beter op gang en groeide Julia ook beter."

De verzorging van de borsten

Tijdens de borstvoedingsperiode kunt u de borsten gewoon wassen. Na de voeding kunt u de tepels het beste laten drogen aan de lucht, het restje borstvoeding geeft een natuurlijk bescherming aan de tepel. Wanneer de melkproductie op gang komt is het verstandig een voedings-bh te dragen ter ondersteuning van de borsten. Bij lekkende borsten moet u de zoogkompresen regelmatig vervangen. Natte zoogkompresen kunnen de tepels week maken en zelfs schimmelinfecties veroorzaken.

Borstvoeding bij probleemsituaties

Wanneer uw baby te vroeg geboren is of een ander gezondheidsprobleem heeft, verloopt de borstvoeding in veel gevallen anders dan u vooraf gedacht had. Het betekent niet dat het uiteindelijk niet goed komt, maar er kan een tijdje overheen gaan voor de baby volledig aan de borst drinkt. Het is belangrijk dat u tot die tijd de melkproductie op gang brengt en in stand houdt met een elektrisch kolfapparaat. Zolang u in het Maasstad Ziekenhuis verblijft kunt u gebruik maken van het kolfapparaat van de afdeling. Over hoe vaak en hoe lang u moet kolven krijgt u instructies die op uw situatie zijn afgestemd.

Aanlegproblemen

Het kan soms gebeuren dat uw baby na diverse pogingen nog steeds niet aan de borst wil of kan drinken. Belangrijk is het om rustig te blijven en de baby zo vaak als hij/zij wakker is proberen aan te leggen. Zorg voor veel direct lichaamscontact (huid-op-huid contact) met uw baby.

De eerste 24 uur is het van belang dat er geprobeerd wordt om zo vaak als mogelijk uw baby aan te leggen. Mocht het aanleggen binnen 12 uur niet gelukt zijn, dan wordt u geadviseerd om te starten met kolven. Wij gebruiken hiervoor een elektrisch kolfapparaat. Dit is om de moedermelk op gang te brengen en uw baby te voeden met uw eigen

moedermelk. U kunt ook met de hand kolven, net wat uw voorkeur heeft. Vaak leert de baby alsnog om goed aan de borst te drinken.

Als het aanleggen niet lukt omdat uw baby te slaperig is kunt u hem of haar lekker huid-op-huid bij u leggen. Het huidcontact stimuleert het instinctieve gedrag. U kunt tijdens de voeding zijn handjes masseren of halverwege de voeding de luier verschonen of wat vaker van borst wisselen tijdens de voeding. De kraamverzorgende of verpleegkundige kan u hierbij helpen.

Pijnlijke tepels

Pijnlijke tepels worden meestal veroorzaakt door verkeerd aanleggen. In de eerste dagen kan de tepel een licht stekende pijn geven. Bij pijn is het goed om de baby opnieuw aan te leggen of de houding te corrigeren. Dit lukt soms ook wanneer de baby de tepel nog in de mond heeft. Vraag hulp aan de kraamverzorgende, verpleegkundige of lactatiekundige.

Stuwing

Stuwing treedt meestal op na de 3e of 4e dag na de bevalling en is een natuurlijk proces wat na een aantal dagen weer verdwijnt. Wanneer de baby de eerste dagen vaak heeft gedronken en de melkproductie al goed op gang is, is de stuwing minder erg. Advies bij milde stuwing is dan ook uw baby vaak aan te leggen. Aanleggen op de juiste manier zorgt ervoor dat de borsten goed worden leeggedronken. Het kan prettig zijn de borsten te koelen tussen de voedingsmomenten door. Vlak voor het voeden kan warmte ontspannend werken. Als u dat prettig vindt. Wanneer u zich niet lekker voelt van de stuwing mag u paracetamol nemen. Overleg met de kraamverzorgende of verpleegkundige wanneer het niet goed voelt.

Aandachtspunten

- Neem voldoende rust in het kraambed
- De 3e en 4e vierde dag zijn vaak zware dagen door vermoeidheid, gewichtsverlies van de baby, de stuwing en alle nieuwe indrukken. Weet dat dit van voorbijgaande aard. Maak de beslissing om te stoppen met borstvoeding niet op deze dag. Wanneer u een paar dagen verder bent zult u merken dat het al weer makkelijker gaat
- Regeldagen komen voor als uw baby flink groeit. Dit is herkenbaar aan het feit dat de baby dan opeens vaker voor een voeding komt. Als u de baby aanlegt wanneer hij/zij daarom vraagt, past de melkproductie zich aan naar de behoefte van dat moment
- Let op dat u voldoende (ongeveer 2 liter) drinkt

Vitamine K en D

Iedere baby die volledig borstvoeding krijgt heeft extra vitamine K en D nodig. Direct na de geboorte krijgt de baby vitamine K. Dit is genoeg voor de eerste week. Na de eerste week geeft u uw baby iedere vitamine K en D druppels. Vraag voor een juiste dosering advies aan uw verloskundige, kinderarts of consultatiebureau.

Voor u als voedende moeder kan het soms ook nodig zijn om vitamine D te gebruiken. Bespreek dit met uw verloskundige of gynaecoloog.

Huilen

Veel baby's hebben een periode van meer huilen, vaak op hetzelfde tijdstip van de dag. Ouders denken nogal eens dat dit komt door darmkrampjes of dat het komt door te weinig voeding. Om de baby te troosten mag altijd de borst aangeboden worden. Wanneer u een ruime productie heeft, kunt u eerst een lege borst aanbieden wanneer u het idee heeft dat het geen honger kan zijn. Dat lijkt een grote belasting, maar uw baby voelt zich er meestal beter door. Er is niet altijd een reden te vinden waarom een baby huilt.

Meer informatie

Het is niet mogelijk om in deze folder alle informatie over borstvoeding te geven.

Wilt u meer weten kijk dan op www.borstvoeding.nl. Op deze site zijn ook adressen te vinden waar u terecht kunt met problemen op het gebied van borstvoeding of afkolven.

Wanneer u specialistische hulp nodig heeft, kunt u tijdens de opname van uzelf of de baby terecht bij de lactatiekundigen van het Maasstad Ziekenhuis en na ontslag bij een lactatiekundige bij u in de buurt (zie www.nvlborstvoeding.nl).

Voor alle verdere informatie verwijzen wij u graag naar de volgende bronnen. In Nederland is er een borstvoedingsorganisatie actief. U kunt bij hen terecht voor meer informatie, het bestellen van een folder of het volgen van een cursus. Ook worden er ontmoetingsavonden georganiseerd zodat u met andere moeders ervaringen kunt uitwisselen.

‘La Leche League’

Postbus 212, 4300 AE Zierikzee

www.lll.borstvoeding.nl

T (0111) 41 31 89

Boeken

Onderstaande boeken geven informatie over borstvoeding

- Handboek Borstvoeding van La Leche League International, ISBN 90.5121.837.7
- Het nieuwe borstvoedingsboek van Stefan Kleintjes en Gonneke van Veldhuizen ISBN 97.890.603.8842.6
- Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen van Adrienne de Reede-Dunselman ISBN 90.325.0758.3
- Borstvoeding van Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes ISBN 978.90.274.6621.1

Podcast

- [Ouders van Nu vraagt door, borstvoeding](#)
- [Alles over borstvoeding met lactatiekundige Agnes Kuiper](#)
- [Borstvoeding en werk, wat kan er? | Myrte van Lonkhuijsen \(springcast.fm\)](#)

Websites

Ook kunt u voor meer informatie terecht op de volgende internetsites:

- www.borstvoeding.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.rijksoverheid.nl
- www.borstvoeding.com
- www.nvlborstvoeding.nl, voor een lactatiekundige bij u in de buurt



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

