

Borstvoeding na een keizersnede

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Inleiding

In Nederland bevalt ongeveer 16% van alle zwangere vrouwen via een keizersnede (sectio caesarea). Met deskundige begeleiding is een goede start met borstvoeding net zo goed mogelijk als na een vaginale bevalling.

Een keizersnede is een operatie waarbij de baby geboren wordt via de buikwand. De reden voor een keizersnede is dat de baby niet via de vagina geboren kan worden omdat het niet mogelijk of niet veilig is voor moeder en kind. Bij een (geplande) keizersnede met een ruggenprik kan de partner bij deze operatie aanwezig zijn. Wanneer een keizersnede onder gehele narcose plaatsvindt wacht de partner op de kraamsuite.

Uw baby wordt eerst nagekeken door de kinderarts. Als de conditie van u als moeder en uw baby het toelaat, zal uw baby 'huid op huid' bij u blijven liggen tijdens het hechten van de buikwond. Als de controles van u als moeder na de keizersnede goed zijn, zal het gezin naar de afdeling terug keren om daar de baby voor de eerste keer aan te leggen.

Als het om medische redenen niet mogelijk is om uw baby bloot bij u te houden, is het verstandig dit zo snel mogelijk te doen zodra de situatie het toelaat. In de tussentijd kan de partner de baby 'huid op huid' bij zich nemen.

Voordelen van dit 'huid op huid' contact

- De baby heeft een stabielere hartslag en ademhaling;
- De lichaamstemperatuur van de baby wordt optimaal op peil gehouden;
- Het immuunsysteem van de baby wordt optimaal gestimuleerd;
- Huid op huid contact stimuleert de voedingsreflexen van de baby;
- Het stijgen van de oxytocine- en prolactineniveau in de eerste uren na de geboorte heeft een positief effect op de melkproductie op langere termijn;
- Het hebben van huid op huid contact is belangrijk voor de hechting.

Na een ruggenprik duurt het enige tijd voordat u het gevoel terug krijgt in uw benen. De blaaskatheter en het infuus worden meestal de volgende dag verwijderd. Ook de darmen hebben een paar dagen nodig om weer te gaan werken. Voor de pijn aan de wond en de naweeën worden pijnstillers voorgeschreven. Deze pijnstillers mogen samen met de borstvoeding. De pijn ten gevolge van de keizersnede kan voor stress zorgen waardoor de melk minder makkelijk toeschiet. Dit kan problemen geven bij het op gang komen van de melkproductie. De pijnmedicatie kan u helpen te ontspannen waardoor u zich beter kan concentreren op het voeden. Het is dus erg belangrijk deze pijnmedicatie te gebruiken.

Door de medicatie kan het zijn dat moeders minder pijn aan de tepels ervaren. Hierdoor is het erg belangrijk om goed op te letten dat de baby goed aanligt. Uiteraard krijgt u de hulp die nodig is om de baby aan te leggen. Bij twijfel of de baby goed aan ligt, vraagt u om hulp/ bevestiging.

Belangrijk

- Probeer uw baby zo snel mogelijk na de operatie te laten drinken als de baby voedingssignalen vertoont;
- Voedt uw baby dag en nacht op verzoek. Minstens 8–12 keer per 24 uur;
- Uw baby blijft in principe 24 uur per dag bij de moeder op de kamer (rooming-in) zodat u direct kan reageren op de voeding signalen van uw baby. Dit vergemakkelijkt het voeden op verzoek. Het zal de eerste dagen misschien lastig voor u zijn om uw baby zelf uit het wiegje te tillen i.v.m. de buikwond, vraag gerust om hulp;
- Vindt een houding die voor u prettig is om te voeden (hier komen we later op terug);
- Vraag hulp zodra uw baby voedingssignalen vertoont. Goed aanleggen aan de borst voorkomt pijnlijke tepels;
- Veel huid op huid contact is goed voor uw baby maar ook voor de melkproductie. Dit kan te allen tijde gedaan worden. Zorg er voor dat uw baby goed toegedekt is om afkoeling te voorkomen;
- Als uw baby op de kinderafdeling opgenomen is en niet in staat is om aan de borst te drinken is het snel starten met kolven noodzakelijk om de melkproductie op gang te brengen. Bij voorkeur elke 2–3 uur;
- Beperk het kraambezoek. Het is belangrijk dat u als moeder de mogelijkheid heeft om te rusten als uw baby ook rust, dit moment is vaak niet te voorspellen. Ook is het raadzaam om de eerste dagen in alle rust borstvoeding te geven. Zowel moeder als baby kunnen afgeleid worden door het bezoek waardoor de baby de borst niet goed in het mondje heeft.

Kies een prettige voedingshouding

Het is belangrijk dat u ontspannen kan voeden. Omdat de buikwond nog erg gevoelig kan zijn is het raadzaam uw baby niet op de wond te leggen.

Rugbyhouding

Vlak na de ingreep kan de rugbyhouding bijvoorbeeld prettig zijn, omdat je hierbij de buikwond volledig ontziet. Bovendien kun je dan goed zien hoe je baby aan de borst ligt. Een nadeel bij deze houding is dat je veel kussens nodig hebt om je te 'installeren', voordat uw baby kan gaan drinken.



Liggend voeden

Dit is ook een prima optie na een keizersnede, met een kussen onder uw hoofd, in uw rug en eventueel eentje tussen beide benen. U ziet hierbij echter zelf niet goed hoe uw baby aan de borst ligt, wat een nadeel kan zijn. Het kan zijn dat er te veel druk op de wond staat, dit kan eventueel verholpen worden door een handdoekenrol of door een klein kussentje onder de buik te leggen voor de steun.



Als u nog niet goed op de zij kan draaien en ook niet goed rechtop kan zitten is de houding waarbij u achterover geleund ligt een goede optie. Let wel op de neus van uw baby vrij blijft om goed te kunnen ademen. Eventueel kan u met uw hand het voorhoofdje ondersteunen.

Madonnahouding en doorgeschoven rugbyhouding

Wanneer u weer wat meer 'druk' op uw buikwond kunt verdragen, behoren de Madonnahouding en 'doorgeschoven rugby' –houding ook weer tot de mogelijkheden voor uw baby om goed bij u te drinken.



U kunt uw baby in vele houdingen aan de borst laten drinken en uiteindelijk zullen jullie samen de ideale borstvoedingshouding(en) gaan ontdekken. Dat is voor elk moeder en baby anders.

De eerste keer aan de borst

Als uw baby lekker bloot bij u ligt kan het al redelijk snel op zoek gaan naar de borst. Omdat u nog beperkt bent in uw bewegingen door pijn of door de ruggenprik is er hulp nodig van de verpleegkundige/kraamverzorgende om uw baby samen goed aan te leggen.

Uw partner kan hierbij zeker ook een rol spelen. Denk aan kussens goed leggen voor de ondersteuning. En als u het zelf niet goed kan zien, kan uw partner vanaf de andere kant observeren of jullie baby goed drinkt en goed blijft drinken.

Voedingssignalen

Borstvoeding op verzoek betekent dat de baby mag drinken wanneer het wil en hoe lang het wil mits het effectief drinkt. Een baby maakt dit duidelijk door voedingssignalen te vertonen. Zelfs slapend kan het deze signalen tonen en is het belangrijk daar goed op in te spelen.

- Sabbelen op vingers en handjes;
- Smakgeluidjes maken;
- Mondje gaat open als er aan het wangetje geaaid wordt;
- Onrustig bewegen (maaïen met de armpjes en trappelen met de beentjes);
- Hoofdje draaien, zoekend met het mondje;
- Huilen, is een laat hongersignaal. Dit is vaak 's nachts omdat ouders dan zelf ook in een diepe slaap zijn en de eerdere voeding signalen niet opgemerkt hebben. Het is belangrijk om dat eerst de baby te troosten en dan aan te leggen.

Met deze signalen laat de baby merken klaar te zijn voor een voeding. Sommige baby's zijn nog wat aangeslagen en/of suf van de keizersnede en slapen veel zonder deze signalen te vertonen. Om de baby toch elke keer kleine beetjes te laten drinken en de productie van de moeder opgang te brengen zal de baby na 3 uur slaap wakker gemaakt worden om te drinken. 's Nachts mag de baby maximaal 5 uur achter elkaar slapen de eerste weken.

Als uw baby niet aan de borst kan drinken omdat het bijvoorbeeld te vroeg geboren is, is het verstandig te starten met kolven zodra uw conditie dit toelaat, liefst binnen 6 uur. Hierin krijgt u ook begeleiding. Lees hiervoor ook de folder "afkolven van moedermelk".

Afvallen

Alle baby's vallen de eerste dagen af. Baby's mogen niet meer dan 10% van hun geboortegewicht afvallen. Als dit wel het geval is zal de baby bijgevoed moeten worden. Om tepel-speen verwarring te voorkomen heeft het de voorkeur om dit met een cupje te doen.

Vanaf 7% afvallen wordt de borstvoeding goed geobserveerd door een lactatiekundige. Samen met haar wordt er een plan gemaakt om eventueel extra bij te kolven. Het kan zijn dat u veel infuusvloeistof heeft gekregen voor de keizersnede waardoor uw baby ook extra vocht opgenomen heeft, daarom kan het zijn dat de baby de eerste 24 uur veel afgevallen is maar daarna snel stabiliseert.

Hoe vaker de baby drinkt, hoe sneller de borstvoeding op gang is, hoe minder de baby afvalt.

Weer thuis

De tijd die nodig is voor het herstel na een keizersnede is ongeveer 6 weken. Een keizersnede is een zware buikoperatie en wordt vaak onderschat. Een veel gehoorde klacht na een keizersnede is vermoeidheid. Rust is daarom erg belangrijk en ook bevorderlijk voor de melkproductie.

Een voedingsmoment is een uitgelezen rustmoment. U kunt lekker liggen of zitten in een luie stoel met uw baby. Het is aan te raden om in de eerste 6 weken hulp te vragen voor huishoudelijke taken zodat u goed kunt herstellen en kunt focussen op het voeden van uw baby.

In principe is er in Ikazia elke dag een lactatiekundige aanwezig (ziekte en vakantie uitgezonderd) en kan zij extra ondersteuning in het ziekenhuis bieden als dit nodig is.

Bent u inmiddels thuis maar heeft u toch nog vragen? Dan kunt u bellen of mailen.

E lactatiekundige @ikazia.nl

T 010-2975693



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.