

Borstvoeding en prematuriteit

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Voorwoord

In deze folder vindt u informatie en adviezen over borstvoeding bij uw premature (te vroeg geboren) baby. Stap voor stap wordt in deze folder uitgelegd hoe u succesvol borstvoeding kunt geven aan uw premature baby. Informatie over kolven kunt u vinden in de folder “Afkolven van moedermelk”.

Borstvoeding bij uw premature baby

Borstvoeding is de beste zuigelingenvoeding. Premature moedermelk is uniek en speciaal aangepast aan de behoefte van uw te vroeg geboren baby. Borstvoeding geven aan een prematuur geboren baby gaat niet vanzelf, het vraagt geduld en doorzettingsvermogen. In eerste instantie is uw baby wellicht niet in staat om zelf te drinken en moet de moedermelkproductie door middel van kolven op gang gebracht worden. De moedermelk wordt dan op een andere manier aangeboden, namelijk via cup, sonde en/of fles. De manier waarop uw baby gevoed wordt, is afhankelijk van de situatie van uw baby. Uw baby krijgt ondertussen wel de gezondheidsvoordelen mee die moedermelk te bieden heeft.

Belang van borstvoeding bij uw premature baby

- Colostrum is de eerste moedermelk direct na de geboorte en bevat hoge concentraties antistoffen (beschermende stoffen), vitaminen en mineralen. Antistoffen bieden bescherming tegen infecties. Een premature baby heeft door de kortere zwangerschapsduur minder afweerstoffen van de moeder meegekregen en zijn eigen afweersysteem is nog onvoldoende ontwikkeld. Moedermelk is daarom bijzonder gunstig voor de premature baby.
- Colostrum bereidt de darmen voor op het opnemen van voedingstoffen en beschermt de darmen tegen infecties.
- Moedermelk wordt beter verdragen en is licht verteerbaar.
- Moedermelk bevat groeifactoren; deze zijn van belang voor de rijping van het spijsverteringstelsel.
- Moedermelk bevat de juiste vetzuren die nodig zijn voor een goede hersenontwikkeling en gezichtsvermogen.
- Moedermelk draagt bij aan een grotere intellectuele en een betere motorische ontwikkeling in een latere levensfase.
- Het huid op huid contact en voeden aan de borst is goed voor de hechting tussen moeder en kind.

De voeding van de baby

Uw premature baby moet buiten de baarmoeder het drinken, slikken, zuigen en ademen leren coördineren. Bij prematuur geboren baby's maakt het gebrek aan energie het vaak lastig om goed aan de borst te kunnen drinken. Het hangt niet alleen van de leeftijd en/of het gewicht van de baby af maar ook van de ontwikkeling en stabiliteit van de baby. Zolang uw baby nog niet zelf kan drinken zal uw baby voeding krijgen via een maagsonde. Dit zullen in eerste instantie kleine hoeveelheden zijn. Hierdoor zal uw baby al wel de gezondheidsvoordelen krijgen die moedermelk geeft.

Rooming-in

Rooming-in of in-roomen betekent dat één van de ouders altijd bij uw baby blijft. In-roomen is belangrijk omdat u op deze manier uw baby het beste leert kennen. Ook het leren herkennen van de voedingssignalen is daarin erg belangrijk. In gezinsgerichte zorg staan de relaties die gezins- of familieleden met elkaar hebben centraal. Verwachtingen, verantwoordelijkheden en wensen worden met elkaar afgestemd.

Buidelen

Een goede binding tussen uw premature baby en u als ouders is van groot belang. Het vormt namelijk de basis voor een gezonde ontwikkeling. Naast het kolven is er nog iets wat alleen u en uw partner voor jullie baby kunnen doen, namelijk buidelen (of kangoeroeën genoemd). Bij het buidelen neemt u uw baby, die alleen een luier om heeft, op uw blote borst. Om warm te blijven dekt u jullie beiden af met een molton of deken. Nu is er intensief huid op huid contact.

Voordelen van het buidelen:

- De baby hoort uw stem, voelt uw hartslag en ervaart minder stress.
- De baby ruikt uw huid en de geur van moedermelk.
- Door het buidelen zal uw baby beter aanhappen en makkelijker zelf de borst nemen. De aangeboren reflexen reageren op het huid op huid contact.
- Regelmatig huid op huid contact leidt tot een langere borstvoedingsperiode.
- Het huid op huid contact zorgt ervoor dat uw baby de juiste antistoffen maakt. Als u buidelt met uw kind en hem streelt en knuffelt, zullen veel van de ziekenhuisbacteriën die uw baby bij zich draagt ook met u in contact komen. U maakt hier snel afweerstoffen (antistoffen) tegen. Deze antistoffen geeft u door aan uw baby via de moedermelk.
- Het intensieve contact versterkt uw toeschietreflex (waardoor de moedermelk begint te stromen) en werkt productieverhogend. Tip: Kolf daarom gelijk na het buidelen.

Kolven

Verwacht in het begin niet te veel. Het begint met druppels. Kolven is iets waaraan de meeste vrouwen een beetje moeten wennen. De eerste twee weken kunt u verwachten dat de hoeveelheid moedermelk per 24 uur steeds een beetje toeneemt. Gemiddeld drinkt een voldragen baby tussen de 570 en 900 ml per 24 uur. Als deze hoeveelheid eenmaal bereikt is, vormt dit de basis voor de verdere borstvoedingsperiode.

Als uw baby wel bij u aan de borst kan drinken, zal dit wellicht nog niet volledig lukken. Kolven na elke voeding is nuttig zodat het melkklierweefsel in de borsten dan optimaal gestimuleerd wordt. Voor meer informatie over het kolven kunt u extra informatie lezen in de folder 'Afkolven van moedermelk'.

Uw baby zal in het begin nog niet zo heel veel voeding krijgen en u zult meer moedermelk hebben dan dat de baby drinkt. Het teveel aan melk kan worden ingevroren voor later gebruik.

In het Ikazia ziekenhuis heeft u een Medela Symphonie kolf tot uw beschikking en wordt er elke dag gezorgd voor een schoon setje kolfmaterialen. Kiest u ervoor om thuis te slapen? Dan kunt u deze kolf ook huren bij verschillende thuiszorgorganisaties.

Stappenplan borstvoeding

Het stappenplan 'Borstvoeding voor een prematuur' is een hulpmiddel om inzichtelijk te maken in welke fase van ontwikkeling uw baby is ten aanzien van zelf drinken aan de borst. Het stappenplan is gebaseerd op onderzoek naar huid op huid contact bij pasgeborenen.

Elke baby neemt de stappen in dezelfde volgorde, in zijn eigen tempo. Niet alleen de leeftijd, maar ook de conditie van uw baby heeft invloed op de ontwikkeling en vaardigheden tijdens de borstvoeding.

Elke stap wordt na deze afbeelding kort toegelicht.



Stap 1: Huidcontact

Probeer dagelijks te buidelen met uw baby. Praat tegen de baby en streel de baby zacht. Uw baby herkent uw stem en geur en voelt zich veilig dicht bij u.

Stap 2: Mond en neus tegen tepel

Bij het buidelen kunt u het mondje en neusje van de baby ter hoogte van uw tepel leggen. Uw baby zal de moedermelk ruiken en zou al een beetje nieuwsgierig kunnen worden.

Stap 3: Melk laten proeven

Als uw baby ter hoogte van de tepel ligt, kunt u wat moedermelk uit de borst masseren. Uw baby zal de druppeltjes op gaan likken.

Stap 4: Ruik en sabbelen

De eerste 'hap-pogingen' worden genomen en soms wordt er een enkele zuigbeweging gemaakt. Als de melk dan toeschiet en uw borst gaat lekken, zal uw baby de melk oplikken.

Stap 5: Zoekreflexen stimuleren

In deze fase gaat de baby aanhappen. Leg de baby goed ter hoogte van de tepel, streel met de tepel over de lipjes. Uw baby zal het mondje wijd openen en de tong over de onderlip naar buiten steken. Dit is het moment om uw baby in zijn geheel voorzichtig dichterbij te schuiven zodat uw baby de tepel ver genoeg in het mondje kan nemen. Vaak zie je wel dat dit nog een oefening is: aanhappen, loslaten, aanhappen en loslaten.

Stap 6: Wakker en alert, voor het eerst drinken

Uw baby zal, mits hij goed wakker is, op een goed moment aanhappen en niet meer loslaten. Tijdens deze stap zal uw baby korte, snelle zuigbewegingen maken om de melk te doen toeschieten. De zuigreflex wordt geprikkeld als uw baby iets tegen zijn gehemelte voelt: de baby gaat dan automatisch zuigen. Een tepel die niet ver genoeg in het mondje komt, zal het gehemelte dus niet prikkelen. Hierdoor komt er geen zuigreflex en gaat uw baby dus niet zuigen. Dit is mogelijk een moment om tijdelijk een tepelhoedje te gebruiken omdat deze altijd het gehemelte raakt en zo de zuigreflex prikkelt.

Stap 7: Vasthouden van de tepel en tepelhof, zuigen en slikken

Oefening baart kunst! Uw baby kan al aan de borst drinken. De eerste voedingen zullen vaak niet meer dan een paar slokjes zijn. Maar het is beslist een goed begin! Kolven zal zeker nog nodig zijn.

Stap 8: Borstvoeding wegen, minderen van de sondevoeding

Als uw baby steeds vaker aan de borst drinkt, kan het verstandig zijn om te wegen voor en na de voeding om te kijken wat uw baby uit de borst drinkt. Zo kan uiteindelijk de sonde afgebouwd worden.

Stap 9: Borstvoeding deels op aanvraag

In deze fase zijn jullie al thuis of bijna thuis. Uw baby mag vaak bij u drinken maar het zal nog niet helemaal lukken om alles zelf uit de borst te halen. Bijvoeding zal nog nodig zijn.

Stap 10: Dag en nacht samen en frequent borstvoeding

Uw baby drinkt volledig uit de borst!

Beginnen met borstvoeding

Soms kan uw baby in de wieg of in de couveuse de eerste voedingssignalen afgeven: de lipjes bewegen, het tongtje komt naar buiten en het gaat op zoek naar de handjes. Dit is het moment om te oefenen aan de borst. Bij sommige baby's zie je deze reflexen pas als zij aan het buidelen zijn, ook deze reflexen moeten we niet zo maar voorbij laten gaan. Als uw baby dicht bij de tepel ligt, krijgt het de kans om aan de borst te likken, snuffelen of zelfs aanhappen.

Als uw baby er al aan toe is om echt te drinken, is het belangrijk dat uw baby met oor, schouder en heup in één lijn ligt zodat de melk ook goed doorgeslikt kan worden. De buik van uw baby ligt tegen uw buik en de neus van uw baby ligt ter hoogte van uw tepel. Net onder de neus zit de hapreflex en die kan zo nodig gestimuleerd worden door met de tepel onder de neus of op het bovenlipje te wrijven. Op het moment dat uw baby dan de mond open doet, brengt u de baby naar uw borst.

Het kost vaak veel tijd en geduld voordat een prematuur geboren baby in staat is om goed aan de borst te drinken. Wees geduldig en als het nog niet lukt, zie het dan als een goede oefening. Push uw baby nooit en stop als uw baby boos wordt en overstuur raakt. Het moet een positieve ervaring zijn.

Toeschietreflex

De toeschietreflex ontstaat doordat uw baby korte, snelle zuigbewegingen maakt. Hierbij komt het hormoon oxytocine vrij, wat zorgt voor het toeschieten van de melk. Voor een prematuur kan het nog te zwaar zijn om zelf een toeschietreflex op te wekken. U kunt zelf vast het toeschietreflex opwekken door vlak voor de voeding de borst warm te maken en te masseren totdat de eerste melk goed zichtbaar is. Dit stimuleert de baby ook om door te gaan met drinken.

Tepelhoedje

Sommige kleine premature baby's kunnen baat hebben bij het gebruik van een tepelhoedje. Een tepelhoedje kan ervoor zorgen dat de baby meer grip houdt. Een nadeel van het gebruik van een tepelhoedje is dat het huidcontact onderbroken wordt, waardoor de melkproductie minder gestimuleerd wordt. Nakolven zal nodig zijn als de melk nog niet op gang is of als de baby nog niet volledig de borst leeg drinkt.



Bron: www.medela.nl

Bijvoeding

Sonde

De meeste prematuur geboren baby's onder de 35 weken hebben een sonde nodig om ervoor te zorgen dat de baby voldoende melk binnen krijgt. Een sonde is een slangetje dat via de neus direct in de maag terecht komt, hier hoeft de baby dus niets voor te doen. Op het moment dat de voeding daadwerkelijk door de sonde gaat, kan het goed zijn om de baby dan aan de borst of op een fopspeen te laten zuigen om zo de zuigbehoefte tegemoet te komen.



Bron: www.babycareadvice.com

Borstvoeding hulpset



Bron: www.medela.nl

Wanneer uw baby wel al aan de borst kan zuigen maar niet de kracht en/of de energie heeft om er voldoende melk uit te krijgen, kan een borstvoedingshulpset (BHS) uitkomst bieden. Het is een plat plastic flesje dat gevuld is met afgekolfde moedermelk en om de hals van de moeder hangt. Het dunne slangetje wordt zo geplakt dat het uiteinde bij de tepel uitkomt. Zo kan uw baby oefenen met drinken aan de borst en wordt tegelijkertijd met voeding beloond.

Als het bijvoeden aan de borst kortdurend is en met kleine hoeveelheden, dan kan ervoor gekozen worden om dit via een sondeslangetje te doen dat bevestigd is aan een spuitje met moedermelk.

Cupfeeding

Een randpremaatuur (een baby tussen de 35 en 37 weken) kan al goed in staat zijn om aan de borst te drinken. Mocht het toch nodig zijn om bij te voeden, dan gaat dit bij voorkeur per cupje. Dit is een plastic bekertje dat tegen de lipjes van de baby wordt gehouden. Deze methode kan alleen gebruikt worden als de baby goed alert is, de baby zelf de melk uit het bekertje likt en de bijvoeding niet meer dan 30 ml is.

Fles

Bij de hele jonge prematuur geboren baby's ontkom je er haast niet aan om de voeding (gedeeltelijk) via de fles te geven. In het Ikazia ziekenhuis doen wij dit op de EFS manier (Early Feeding Skills). Dit is een meetinstrument om te kijken of de baby al toe is aan zelf voeding drinken. Als dit zo is, wordt er geoefend aan de borst maar er wordt ook gekeken of de baby zelf oraal (via de mond) voeding binnen kan krijgen.

Belangrijk is dat dezelfde reflexen die nodig zijn voor de borstvoeding ook bij het voeden met de fles gestimuleerd moeten worden. Eerst moet uw baby gestimuleerd worden om te zoeken, door aanraking met de fles onder de neus. Als uw baby dan zelf zijn mond open doet, wordt de fles aangeboden. Zijligging is de meest natuurlijke houding, denk maar aan een baby aan de borst, daarom wordt de fles ook het liefst in zijligging aangeboden.



Bron: www.childrentherapyworks.com

Naar huis!

Voor sommige moeders kunnen de verantwoordelijkheid en het wegvallen van de veiligheid van de ziekenhuisomgeving overweldigend zijn, voor andere moeders kan het juist een bevrijdend gevoel geven om eindelijk alle zorg voor de baby zelf te doen. Het kan lastig zijn om thuis een eigen ritme te vinden en de ziekenhuisroutines los te laten. Vaak is er ook nog maar kort recht op kraamzorg. Het is daarom fijn als u hulp inschakelt zodat u zoveel mogelijk aandacht kunt besteden aan het borstvoeden en eventueel nog het kolven.

Uw baby mag naar huis als het alles zelfstandig kan drinken en goed groeit. In de praktijk zien we dat het drinken vaak nog een combinatie is van drinken uit de borst en bijvoeden met een fles met afgekolfde melk. Als uw baby nog bij elke voeding wordt bijgevoed, kan dit afgebouwd worden door de baby vaker aan te leggen en om en om bij te voeden. Het is belangrijk om de plasluiers van uw baby goed in de gaten te houden en wekelijks te wegen op het consultatiebureau.

Bij vragen en/of onzekerheden kunt u contact opnemen met de lactatiekundigen.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, aarzel dan niet en stel ze gerust aan de verpleegkundige of één van de lactatiekundigen.

Ook als u thuis bent en vragen heeft, kunt u de lactatiekundige bellen of mailen.

T 010-2975693

Email: lactatiekundige@ikazia.nl



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.