Borstvoeding

Moeder en Kind Centrum

Ikazia ziekenhuis

In deze folder vindt u informatie over het geven van borstvoeding, en hoe wij u binnen het Moeder en Kind Centrum daarmee kunnen helpen. Hiervoor gebruiken wij de 10 vuistregels voor borstvoeding, gemaakt door de Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef.

Deze 10 vuistregels zijn:

1. Een goed omschreven borstvoedingsbeleid.

2. Goede begeleiding.

3. Borstvoedingsvoorlichting aan aanstaande ouders.

4. Huid–op–huid contact en hulp bij de eerste keer aanleggen.

5. Goed aanleggen en zo nodig kolven.

6. In principe geen bijvoeding.

7. Moeder en kind blijven dag en nacht op één kamer.

8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.

9. In principe geen speen of fopspeen.

10. Samenwerken met borstvoedingsorganisaties.

Waarom borstvoeding?

Met borstvoeding geeft u uw baby de meest natuurlijke voeding voor een gezonde groei en ontwikkeling. De moedermelk geeft bescherming tegen infecties en helpt tegen het ontstaan van allergieën. Borstvoeding heeft veel voordelen voor de gezondheid van de baby en de moeder.

Gezondheidsvoordelen voor de baby:

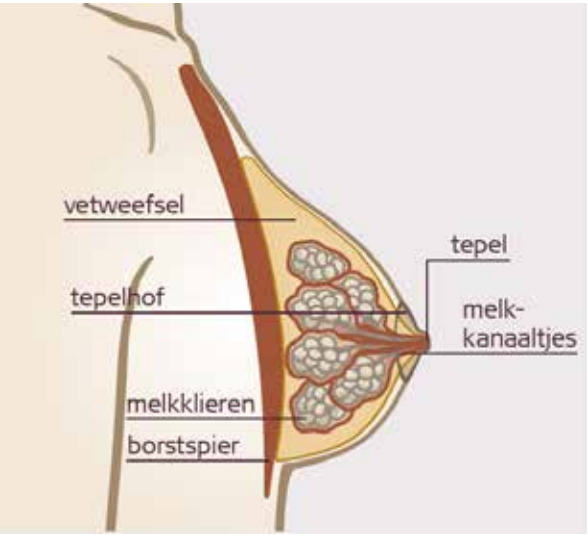
- Moedermelk heeft veel antistoffen die bescherming geven tegen infecties, zoals middenoorontstekingen en luchtweginfecties.
- Baby's die borstvoeding krijgen hebben minder kans op het ontwikkelen van allergieën, eczeem en astma.
- Baby's die borstvoeding krijgen hebben minder kans op het ontwikkelen van overgewicht en diabetes op latere leeftijd.
- De moedermelk verandert mee met de groei van uw baby zodat uw baby precies krijgt wat het nodig heeft.
- Door de bijzondere vetzuren die moedermelk heeft, ontwikkelen de ogen en de hersenen zich goed.

Gezondheidsvoordelen voor de moeder:

- Minder bloedverlies na de bevalling.
- Sneller terug op uw oude gewicht.
- Minder kans op eierstokkanker en borstkanker.
- Minder kans op botontkalking op latere leeftijd.

Hoe werkt de borstvoeding?

De borsten hebben melkklieren met afvoergangen die uitkomen in de tepels.
Tijdens de zwangerschap vinden veranderingen in de borsten plaats. Hierdoor kunnen de borsten groter, gespannen en ook gevoeliger worden. De tepel en de tepelhof kunnen donkerder van kleur worden. Kliertjes in de tepelhof geven talg af waardoor de tepel en tepelhof vettig worden gehouden. Daarom is het beter alleen water te gebruiken en je borsten niet met zeep te wassen. De borst en tepel hebben geen voorbereiding nodig in de zwangerschap.



Colostrum/ de eerste melk

De eerste melk wordt colostrum genoemd. Colostrum is een dikke geel–witte vloeistof die eiwitrijk en vetarm is en daardoor licht verteerbaar is. Deze eerste melk zorgt voor een goede start van de darmen van uw baby. Colostrum wordt tijdens de zwangerschap al aangemaakt. Het kan zijn dat de borsten al wat druppeltjes colostrum lekken. Na de geboorte is colostrum in voldoende hoeveelheden in de borsten aanwezig.

- Colostrum is rijk aan antistoffen waardoor uw baby in de kwetsbare eerste weken een extra dosis beschermende stoffen binnenkrijgt.
- Colostrum is in kleine hoeveelheden beschikbaar, aangepast aan de kleine maag van uw baby en aan het opstarten van de darmen.
- Het werkt laxerend op zijn darmen, waardoor uw baby het meconium (de eerste zwarte ontlasting) gemakkelijk kwijtraakt. Hierdoor is de kans op geelzien een stuk minder.

Per voeding kan het verschillen hoeveel colostrum er is. Dit kan tussen de 5 ml tot 30 ml zijn. Dit is voldoende voor een gezonde, op tijd geboren baby. Een gezonde, op tijd geboren baby heeft genoeg reserves voor de eerst 24 uur en heeft naast colostrum niets extra's nodig.

Rijpe melk

Meestal rond de derde of vierde dag begint het colostrum te veranderen en wordt de melk rijper. Dit noemen we overgangsmelk. De melk wordt een mix van colostrum en de rijpe melk. Na ongeveer twee weken wordt er geen colostrum meer aangemaakt en stroomt er rijpe melk uit de borst. Deze melk ziet er dunner en wateriger uit. Het heeft alle belangrijke stoffen die een baby nodig heeft voor een gezonde groei en een gezonde ontwikkeling van zijn organen.

Waaruit bestaat rijpe melk
De moedermelk verandert mee met de groei van uw baby zodat uw baby altijd precies krijgt wat het nodig heeft. In het begin van een voeding is de rijpe melk wateriger. Deze melk is vooral bedoeld om de dorst van de baby te lessen. Langzaam wordt de melk tijdens het drinken steeds vetter; hiermee wordt de honger van de baby gestild. Aan het eind van de voeding is de melk het meest vet.

Smaak
De smaak van moedermelk verandert steeds door wat de moeder heeft gegeten. Moeders mogen gewoon alles weer eten wat zij gewend waren voor de zwangerschap.

Hoe komt de borstvoeding op gang?

Borstvoeding wordt aangemaakt onder invloed van hormonen, namelijk oxytocine en prolactine.
Prolactine is verantwoordelijk voor de melkaanmaak. Oxytocine zorgt ervoor dat de melk naar buiten kan stromen (toeschietreflex). Dit proces start na de geboorte van de placenta.
Door het aanleggen van uw baby aan de borst komen beide hormonen vrij. Hoe vaker en hoe beter de baby drinkt, hoe sneller er veel melk wordt aangemaakt.
Wij geven daarom het advies de baby zo vaak en zo veel als hij/zij wil aan te leggen. In het begin betekent dit minimaal 8 tot 12 keer per 24 uur. Het kan voorkomen dat uw baby ieder uur wil drinken. Dit is in de eerste dagen heel normaal.

De eerste keer aanleggen van de baby

Het is belangrijk om het eerste uur na de geboorte zonder afleiding huid–op–huid contact te hebben. Als u of uw baby eerst medische zorg nodig hebben gaat dit voor. De baby wordt na de geboorte direct bij de moeder op de borst gelegd. Daar wordt hij/zij goed afgedroogd, krijgt een mutsje op en warme doeken over zich heen.

Dit huid–op–huid contact helpt voor het goed doorademen van de baby, het zorgt voor een goede lichaamstemperatuur en het helpt bij de borstvoeding (hormonen).

De baby is tijdens dit eerste uur zeer wakker en helder en heeft een sterke zoek– en zuigreflex. Als de baby een poosje bij u ligt kan het voeding signalen gaan laten zien. De baby kan zachte smakgeluidjes maken, zoekbewegingen maken met de mond, lik bewegingen met de tong of zelfs al de handjes naar de mond brengen. Zodra uw baby laat zien dat hij/zij wil drinken zullen wij u helpen bij het aanleggen. Het is belangrijk om goed op deze signalen te letten. Door hier direct op in spelen vergroot u namelijk de kans om de baby goed aan de borst te leren drinken.

Om de eerste kennismaking met uw baby in alle rust te laten verlopen, adviseren we om pas twee uur na de geboorte uw familie en vrienden te bellen.

Voedingshoudingen

Voedingshouding wil zeggen; de manier waarop u zit of ligt tijdens het voeden van uw baby. Zoek een houding die voor u en uw baby prettig aanvoelt. Er zijn verschillende houdingen waarin u uw baby kunt aanleggen. Hieronder volgen er een aantal.

Liggend voeden op uw zij

- Draai helemaal op uw zij, eventueel met een kussen in uw rug;
- Leg uw baby ook op de zij tegen u aan; u ligt buik tegen buik;
- De baby ligt helemaal op het matras, dus niet met het hoofdje op een kussen of uw arm;
- Leg uw schouder onder het hoofdkussen;
- Zorg dat het neusje van de baby tegenover uw tepel ligt.

Liggend op uw rug voeden (biological nuturing)

- Deze houding is vaak prettig als u een keizersnede heeft gehad;
- U ligt ontspannen op uw rug;
- U kunt uw benen iets optrekken als u dat wilt;
- Gebruik als u dat fijn vindt een kussen naast u voor steun;
- Ondersteun als het nodig is het voorhoofd van de baby met uw hand.

Zittend voeden (madonnahouding)

- Ga rechtop zitten met uw rug tegen de leuning;
- De baby ligt in uw armen;
- Het buikje van de baby ligt tegen uw buik;
- Oor, schouder en heup van de baby liggen in 1 lijn;
- Zorg dat de baby goed wordt gesteund.

Doorgeschoven madonnahouding

- Dit is een fijne houding voor als de baby nog wat hulp nodig heeft met aanleggen;
- Ga rechtop zitten met uw rug tegen de leuning;
- Houdt uw baby vast in de arm aan de andere kant dan de borst die u gaat geven;
- De baby ligt op uw hand;
- Het buikje van de baby ligt tegen uw buik
- Met uw vrije hand kunt u de borst ondersteunen.

Rugbyhouding

- Deze houding is erg fijn als u een buikwond heeft. Maar ook bij een kleine baby of grote borsten;
- Gebruik een voedingskussen als steun voor uw arm;
- Houdt uw baby vast met uw onderarm;
- Het hoofdje van de baby ligt in uw hand;
- De benen van de baby liggen onder uw arm

Plaats als dat kan pas een kussen onder uw arm als de baby goed aanligt.

Waar moet u op letten met aanleggen?

Zorg dat u goed ontspannen kunt zitten.

De baby ligt met zijn/haar oor, schouder en hoofdje in één lijn. De neus van de baby ligt ter hoogte van de tepel.
Met de tepel raakt u de lipjes van de baby aan, of onder het neusje hierop zal de baby zijn/haar mondje wijd open doen.
Als dit gebeurt, brengt u de baby naar de borst toe. Zorg ervoor dat de baby met een grote hap de tepel en een deel van de tepelhof in zijn/haar mondje kan nemen waardoor de baby gaat starten met zuigen.
Het aanzuigen kan de eerste week wat gevoelig zijn. Meestal wordt dit snel minder na het aanhappen. Als de pijn blijft dan kan het zo zijn dat de baby de borst niet goed in zijn/haar mondje heeft. Het is belangrijk de baby dan opnieuw aan te laten happen om kloven aan uw tepels te voorkomen.
Sommige vrouwen voelen het toeschieten van de melk, andere niet. Het kan een tintelend gevoel geven dat snel wegtrekt.
Video aanleggen van de baby.

Hoe kunt u controleren of de baby goed is aangelegd?

- Het doet geen pijn! Bij pijn haalt u de baby van de borst, door met uw pink in de mondhoek van de baby het vacuüm te verbreken en probeert u opnieuw aan te leggen. Het aanzuigen kan de eerste week wel gevoelig zijn;
- Uw baby ligt goed gesteund tegen u aan;
- Oor, schouder en heup liggen in één lijn;
- De lipjes zijn naar buiten gekruld;
- De kin drukt tegen de borst, het neusje ligt vrij;
- Tijdens het zuigen zijn er bewegingen zichtbaar bij de oortjes en slaap van de baby.

Hoe vaak en hoe lang mag mijn baby drinken?

Het is belangrijk dat de baby zo vaak drinkt als hij/zij wil. Dit kan in het begin 8 tot 12 keer per dag zijn. De baby heeft nog een kleine maag en kan door vaak kleine beetjes te drinken wennen aan voeding. Ook komt de melkproductie sneller op gang door de baby vaak aan te leggen.

Door uw baby aan te leggen wanneer hij/zij daarom vraagt krijgen uw borsten een teken voor het aanmaken van de melk. Op deze manier worden uw borsten iedere keer aangemoedigd melk voor uw baby te maken zodat er altijd genoeg is. Dit is het vraag en aanbod principe.

De meeste baby's hebben vooral in het begin geen regelmatig ritme. De ene keer willen ze na een half uur of een uur weer drinken, de andere keer laten ze ruim drie uur tussen de voeding; de ene keer drinken ze kort, de andere keer lang. In de avond willen bijna alle baby's veel vaker drinken omdat er dan minder melk wordt aangemaakt. Door vaak te drinken, krijgt de baby voldoende melk.

Het hormoon prolactine zorgt voor de melkaanmaak en deze waardes zijn in de nacht het hoogst. Daarom zijn nachtvoedingen, zeker in het begin, erg belangrijk.

Als uw baby voedingssignalen laat zien en dus duidelijk maakt dat het wil drinken is het belangrijk om de borst aan te bieden. Als u te lang wacht, zal de baby moe worden en daardoor minder goed aan de borst drinken.
Wij adviseren u om de eerste periode uw baby op dezelfde kamer als u te laten slapen. Zo leert u uw baby snel kennen en herkent u de voedingssignalen.

Wat zijn voeding signalen:

- Zoekende bewegingen met het mondje;
- Tongetje naar buiten steken;
- Smakkende geluidjes maken;
- Op de handjes zuigen;
- Huilen (dit is een laat voedingssignaal).

Als de baby begint met drinken zal hij/zij snelle en korte zuigbewegingen maken. Dit doet hij/zij om de melk te laten stromen. Het toeschietreflex komt zo op gang. Als de melk stroomt gaat de baby over op langere en grotere zuigbewegingen met pauzes tussendoor. Soms kunt u uw baby ook horen slikken.

Als de baby goed is aangelegd, zal hij/zij drinken tot hij/zij genoeg heeft gehad en dan zelf loslaten. Het is niet verstandig de baby eerder van de borst te halen, omdat de baby dan misschien nog honger heeft en de melkproductie zo minder goed aangemoedigd wordt. Laat de baby de eerste borst goed 'leegdrinken' en biedt dan de tweede borst aan. Het geeft niet als de baby de tweede borst niet wil, zolang hij/zij goed gedronken heeft aan de eerste.

Begin iedere voeding met de andere borst, dat wil zeggen als u de vorige voeding bij de rechterborst bent begonnen, begint u de volgende keer met de linkerborst ook al heeft de baby als laatste links nog een slokje genomen.

Hoe weet ik of mijn baby genoeg voeding krijgt?

U kunt niet meten hoeveel uw baby uit de borst drinkt.
Maar om te zien of een baby genoeg voeding krijgt, kijken wij naar de volgende aandachtspunten:

- De eerste dagen moet de baby zoveel plasluiers hebben als het aantal dagen dat hij/zij oud is. Dus op dag 1, 1 natte luier op dag 2, 2 natte luiers. Daarna 5 of 6 natte luiers per 24 uur.
- De baby zal de eerste zes weken meerdere keren per dag poepen (ontlasting hebben). Dit is eerst zwart (meconium) en verandert tijdens de eerste dagen naar dunne, gele ontlasting (spuitluiers).
- De baby zal de eerste dagen afvallen, dit is normaal. Het liefst niet meer dan 7% van het geboortegewicht. 10 % is echt te veel.
- De baby is na 10 – 14 dagen terug op zijn/haar geboortegewicht.
- De baby is tevreden en wakker.

Als blijkt dat uw baby onvoldoende voeding binnenkrijgt, zullen wij u het advies geven om de melkproductie extra te helpen door bijvoorbeeld vaker aan te leggen of te starten met kolven.

Bijvoeden

Het is het niet nodig om een gezonde baby extra voeding te geven naast de borstvoeding. Bijvoeden kan leiden tot minder goed drinken aan de borst en daardoor kan het zijn dat de melkproductie minder goed op gang komt.
Er zijn situaties waarbij de baby wel extra voeding nodig heeft.

Bijvoorbeeld:

- Als de baby te vroeg geboren is;
- Als de baby een te laag geboortegewicht heeft;
- Als de baby meer dan 10% is afgevallen;
- Als de baby een te lage bloedsuikerwaarde heeft;
- Als blijkt dat de melkproductie laat op gang komt. Dit kan o.a. voorkomen bij vrouwen die door middel van een keizersnede zijn bevallen of veel bloed hebben verloren tijdens de bevalling.

Als er gestart wordt met bijvoeden start dan eerst met kolven na het aanleggen.
De melkproductie wordt dan extra gestimuleerd. Zodra er moedermelk wordt opgevangen bij het kolven kan dit aan de baby worden gegeven als bijvoeding.
Als er nog geen moedermelk is zullen wij met kunstvoeding bijvoeden. U kunt ook voor donormelk kiezen, dit moet u dan wel zelf regelen.

De bijvoeding kan gegeven worden per fles of per cupje.
Als de bijvoeding per fles wordt aangeboden is het goed om dit op de borstvoeding vriendelijk manier te doen. Zie ook folder “leren drinken” of vraag de verpleegkundige om uitleg.

Gebruik de eerste tijd geen fopspeen, omdat de voedingsignalen hier door gemist worden . De baby zal zijn/haar energie verliezen met het zuigen op de speen terwijl het aan de borst had kunnen drinken. Stel de fopspeen in ieder geval uit tot de baby geleerd heeft goed aan de borst te drinken en de melkproductie goed op gang is gekomen.

NB; Voor de prematuur geboren kinderen kan een fopspeen juist wel aan te raden zijn omdat zij zich op deze manier goed kunnen troosten.

Problemen bij borstvoeding

Vlakke of ingetrokken tepels

Sommige vrouwen hebben vlakke of ingetrokken tepels. Dit hoeft geen probleem te zijn voor de borstvoeding. De baby zal misschien wat extra oefening nodig hebben.

Aanlegproblemen

Het kan voorkomen dat de baby na een aantal keer proberen nog niet aan de borst wil of kan drinken.
Het is belangrijk rustig te blijven en de baby zo vaak mogelijk te laten oefenen. Zorg voor veel huid–op–huid contact en ontspanning.
De eerste 24 uur heeft de baby genoeg reserves om te leren drinken aan de borst. Als na 6 uur de baby nog niet heeft gedronken aan de borst adviseren wij u om te starten met kolven. De afgekolfde moedermelk kan dan aan de baby worden gegeven.

Pijnlijke tepels

Meestal worden pijnlijke of kapotte tepels (tepelkloven) veroorzaakt door verkeerd aanleggen. Vraag advies en begeleiding van de verpleegkundige en/of lactatiekundige bij het aanleggen.
Gebruik bij pijnlijke of kapotte tepels een dun laagje zalf op basis van pure lanoline. Dit kan na elke voeding op de tepels gesmeerd worden.

Stuwing

Stuwing treedt meestal na 3 tot 4 dagen op. Bij stuwing voelen de borsten gespannen aan en zitten ze vol. Het is een natuurlijk proces en zal na enkele dagen weer verdwijnen. Wanneer de baby de eerste dagen vaak heeft gedronken en de melkproductie goed op gang is gekomen zal de stuwing minder heftig zijn. Het advies bij stuwing is vaak aanleggen en mogelijk gebruik maken van warme kompressen voor de voeding. De borsten masseren als de baby drinkt helpt bij het legen van de borsten.
Als u harde plekken in uw borst voelt tijdens de stuwing, kunt u deze plekken tijdens het voeden masseren richting de tepel.

Spruw
Spruw is een schimmelinfectie, die kan voorkomen in het mondje van uw baby of op de tepels van de moeder. In het mondje van de baby is een witte waas zichtbaar op gehemelte of tong die niet weggeveegd kan worden. Bij moeder veroorzaakt het pijn bij het voeden en jeuk. De tepel kan vurig verkleuren. Als u vermoedt dat er sprake is van spruw, neem dan contact op met uw verloskundige, huisarts en/of lactatiekundige. Belangrijk: moeder en baby moeten beiden behandeld worden.

Prematuriteit
Zie folder borstvoeding en prematuriteit.

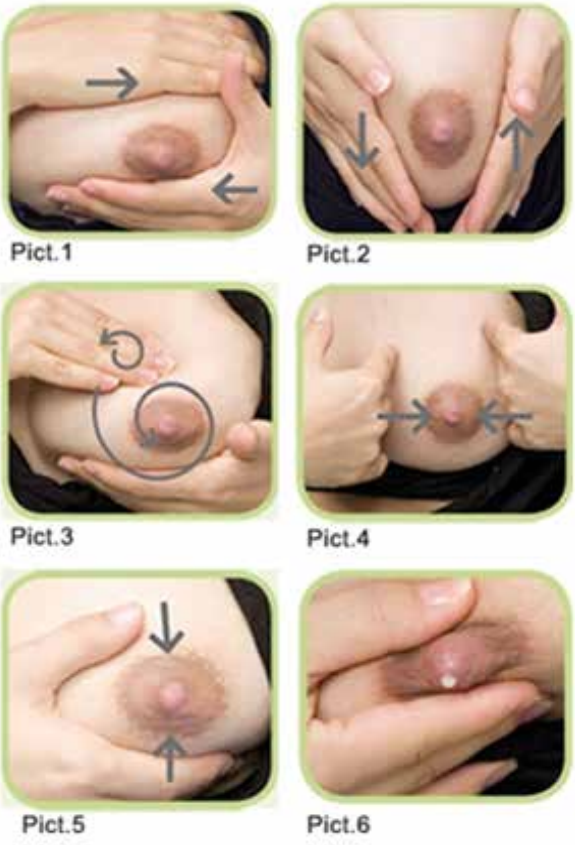
Keizersnede
Zie folder borstvoeding en keizersnede.

Kolven

Het kan nodig zijn om te kolven bijvoorbeeld om de melkproductie op gang te brengen of voor als u straks weer gaat werken. U kunt dan een kolf huren of kopen. Wij raden het af om al tijdens de zwangerschap een kolf aan te schaffen.
Kolven met uw eigen handen is ook zeer effectief en stimuleert de melk productie.

Bron: Medela

Handkolven



Het afkolven met de hand gaat als volgt:

- Vooraf kunt u uw borsten licht masseren.
- Laat de borst in uw hand rusten, met de vingers aan de onderkant van de borst en de duim aan de bovenkant.
- Plaats de wijsvinger en de duim op de overgang van de tepelhof en de borst, de middelvinger ligt achter de wijsvinger. De borst kan met de andere hand extra worden ondersteund.
- Duw met de vingers en de duim de borst naar de ribben toe, breng daarna de vingers en de duim in een vloeiende beweging naar voor en naar elkaar toe, zodat de melkkanalen worden leeggedrukt. Herhaal dit in een ritmische beweging.
- Verplaats de duim en vingers regelmatig rondom de tepelhof, zodat alle melkkanalen goed worden geleegd.
- Het mag geen pijn doen. Oefen geen druk uit op de tepel. Het is beter niet te glijden met de vingers over de borst tijdens het kolven om irritatie van de huid te voorkomen.
- Het kan even duren voordat de melk begint te druppelen of te stromen.

U kunt de melk opvangen in een kommetje.

Als er niet veel melk meer komt, kunt u even stoppen, de borst en hand droog maken, wisselen van borst en de toeschietreflex weer opwekken. Dat kunt u een aantal keer na elkaar doen. Het kolven zal ongeveer 20 à 30 minuten in beslag nemen.

Op YouTube kunt u filmpjes bekijken van handkolven.

Tot slot

Als u tijdens uw opname vragen of problemen heeft kunt u terecht bij de lactatiekundigen van het Moeder en Kind Centrum. Zij zijn elke dag aanwezig met uitzondering van ziekte en vakanties . Als u behoefte heeft aan een lactatiekundig consult tijdens uw verblijf in het ziekenhuis vraag dan aan de verpleegkundige of zij contact met de lactatiekundige opnemen. Na ontslag nemen uw verloskundige en de kraamzorg de zorg over. Veel kraamzorgorganisaties beschikken over lactatiekundigen die bij problemen om advies gevraagd kunnen worden.

Het is helaas niet mogelijk om alle informatie over borstvoeding in deze folder te vermelden. Als u meer informatie zoekt kunt u dit bijvoorbeeld op internet vinden:

www.borstvoeding.com

www.borstvoeding.nl

www.nvlborstvoeding.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.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Borstvoeding
801294-NL / 2015-02