

Borstvoeding

Geachte (aanstaande) ouders,

U heeft één van de delen van de serie GroeiGids in handen. De GroeiGids bestaat uit zeven handzame boekjes:

- Kinderwens
- Zwanger
- Borstvoeding
- Kraam
- 0-4 jaar
- 4-12 jaar
- Puberteit

In de GroeiGids vindt u veel informatie over de zwangerschap en over de ontwikkeling, gezondheid en opvoeding van uw kind in de verschillende levensfasen. Ook kunt u praktische tips vinden voor de soms lastige en moeilijke momenten in de opvoeding.

De GroeiGids kan daarnaast dienst doen als een vraagbaak bij veel kleine en grote twijfels of zorgen waarmee alle ouders in de praktijk te maken krijgen.

Door de overzichtelijke inhoudsopgave bent u snel bij het onderwerp waarover u meer wilt weten.

Achter in de verschillende delen van de GroeiGids kunnen onderzoeksgegevens worden genoteerd. Zo heeft u die altijd bij de hand.

Elk deel biedt ook ruimte voor uw eigen aantekeningen en voor het opbergen van vaccinatiepapieren en voor berichten, notities of verslagen van andere instellingen waarmee uw kind te maken krijgt. Op deze manier heeft u een mooi overzicht hoe uw kind zich vanaf het allereerste begin ontwikkelt.

Om de GroeiGids prettig leesbaar te houden, is besloten om in de tekst niet telkens zowel 'hij' als 'zij' te gebruiken als het over uw kind gaat. Een kind duiden we daarom consequent met 'hij' en 'hem' aan. Vanzelfsprekend bedoelen we daarmee net zo goed de meisjes.

Wij wensen u veel leesplezier!

Aan het einde van de kraamzorgperiode draagt de kraamverzorgende de zorg over aan de Jeugdgezondheidszorg. De kraamverzorgende vult een Overdrachtsformulier voor de borstvoeding in, zodat het consultatiebureau ook hiervan op de hoogte is. U kunt op het consultatiebureau ook terecht met vragen over de borstvoeding.

Tip

Informatie over speciale onderwerpen zoals bijvoorbeeld over borstvoeding aan een tweeling vindt u op de website www.groeigids.nl



Deze GroeiGids is van

Onze verloskundige(n):

ruimte voor stempel

Onze kraamverzorgende(n):

Jeugdgezondheidszorg:

Inhoud

Voordelen van Borstvoeding	11
Ook goed voor de moeder	11
Hoe werkt borstvoeding?	12
Aanleggen	14
Hoe ziet u of de baby goed is aangelegd?	15
De eerste dagen	18
Voor het eerst aan de borst	18
Hoe weet u of de baby genoeg krijgt?	20
Regeldagen: vraag en aanbod	21
Zuigverwarring	23
Een kort tongriempje	24
Borstvoeding tijdens een zwangerschap	25
Voedingshoudingen	27
Ondersteuning bij problemen	36
Spugen	36
Darmkrampjes of regeldag? Of clustervoeden?	36
Spruw: een pijnlijk mondje	37
Ondersteuning bij problemen	38
Goed zorgen voor mama	41
Verstandig eten en drinken	41
Lekkende borsten	42
Verstopt melkkanaal of borstontsteking	43
Anticonceptie	44
Zuigbehoefte	47
Duimen of een fopspeen?	47

Nachtvoeding en bijvoeding	48
Elke baby een eigen ritme	48
Vitaminen	48
Een half jaar moedermelk	49
Hapjes erbij	50
Kolven	51
Veel soorten kolven	51
Borstvoeding en werken	52
Rechten en plichten	52
Werken en kolven	53
Hoe vaak moet u kolven?	54
Hoeveel melk moet u afkolven?	55
Voorraadge moedermelk	55
Combinatie borstvoeding en kunstvoeding	56
Noodrantsoen	56
Bewaren en vervoeren van moedermelk	57
Opwarmen van moedermelk	57
Stoppen met borstvoeding	61
Checklist bij borstvoeding	64
Informatie via internet	65
Eigen aantekeningen	67
Trefwoordenlijst	70
Colofon	78

Vooraf

De WHO en UNICEF hebben tien vuistregels voor het welslagen van borstvoeding opgesteld. Bij het maken van deze GroeiGids zijn deze vuistregels als uitgangspunt aangehouden.

Op <http://www.zorgvoorborstvoeding.nl> kunt u er uitgebreid over lezen. In het kort gaat het hierom:

Alle instellingen voor moeder- en kindzorg dienen er zorg voor te dragen:

1. dat zij een borstvoedingsbeleid op papier hebben, dat standaard bekend wordt gemaakt aan alle betrokken medewerkers.
2. dat alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren, die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.
3. dat alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. dat moeders binnen een uur na de geboorte van hun kind worden geholpen met borstvoeding geven.
5. dat aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder moet worden gescheiden.
6. dat pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op

medische indicatie.

7. dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven.
8. dat borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. dat aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen wordt gegeven.
10. dat zij contacten onderhouden met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en dat zij de ouders verwijzen naar borstvoedingorganisaties.

Voordelen van borstvoeding

Borstvoeding is de beste start voor een kind. Het wordt aanbevolen tenminste zes maanden borstvoeding te geven. Hoe langer een baby borstvoeding krijgt, hoe meer hij profiteert van de voordelen hiervan. Moedermelk bevordert een gezonde groei en ontwikkeling en beschermt bovendien tegen veel ziekten. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die borstvoeding krijgen beduidend minder vaak en minder ernstig ziek zijn. Borstvoeding biedt ook bescherming tegen allergische aandoeningen. De voedingsstoffen uit de melk worden gemakkelijk opgenomen en de samenstelling is afgestemd op de leeftijd van het kind. De vetzuren uit de borstvoeding zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen. Verder is het zuigen aan de borst goed voor de kaakontwikkeling van de baby en dus later voor het spreken. Allemaal voordelen van borstvoeding!

Ook goed voor de moeder

Door het geven van borstvoeding herstelt de baarmoeder zich sneller na de bevalling. Borstvoeding geven zorgt ervoor dat u de zwangerschapskilo's eerder weer kwijt bent. Er is ook een beschermend effect aangetoond tegen

botontkalking en eierstok- en borstkanker als een moeder geruime tijd borstvoeding heeft gegeven. En het blijkt dat er op latere leeftijd minder kans is op onder andere hart- en vaatziekten, suikerziekte en overgewicht.

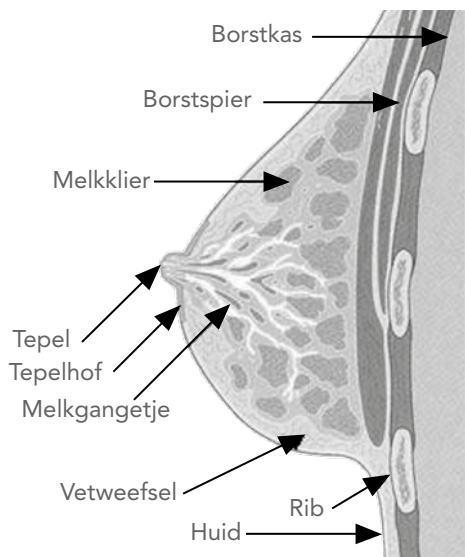
Uw partners rol

Ook uw partner is belangrijk tijdens de borstvoedingsperiode. Het is niet zo dat hij/zij minder kans krijgt om een band met de baby op te bouwen, doordat hij de voeding niet kan geven. Door de baby te verzorgen, te knuffelen, te spelen en tegen hem te praten zijn er momenten genoeg om contact te maken. Uw partner kan de baby bijvoorbeeld ook 's nachts uit bed halen voor de voeding. Zijn steun zorgt ervoor dat u de borstvoeding langer kunt blijven geven. Nog een voordeel: omdat de baby bij hem geen melk ruikt en dus niet op zoek gaat naar de borst, komt de baby bij hem vaak makkelijker tot rust. Beheerst de baby de techniek van het drinken goed (vanaf 4 tot 6 weken), dan kan uw partner ook eens afgekolfde melk in een flesje geven.

Hoe werkt borstvoeding?

In elke borst liggen trosjes melkklieren. Hierin wordt de moedermelk gemaakt. De 'bouwstoffen' komen uit het bloed. De melk stroomt via melkkanaaltjes naar ongeveer tien uitgangen van de tepel. De melkproductie wordt voornamelijk geregeld door twee hormonen: prolactine zorgt voor de aanmaak van melk uit het bloed en oxytocine zorgt dat de melk naar voren wordt gestuwd: de toeschietreflex. Als de baby aan de borst drinkt of als er gekolfd wordt, krijgen de hersenen van de moeder een sein om deze hormonen te maken.

Zowel grote als kleine borsten kunnen voldoende melk maken om een of meer baby's te voeden.



Aanleggen

Het is heel belangrijk om uw baby op de juiste manier aan de borst te leggen. Waarschijnlijk wordt u de eerste keren wel geholpen.

Weet u waarop u moet letten?

- Zorg dat u prettig en ontspannen kunt zitten of liggen.
- Met voldoende steun van kussens brengt u de baby met zijn neusje op de hoogte van de tepel.
- De baby ligt met zijn hoofd en lichaam op één lijn met zijn buik tegen u aan, zodat hij zijn nek niet hoeft te draaien bij het happen naar de tepel.
- Hij ligt dicht tegen u aan, zijn kin drukt iets tegen de borst, zijn neus raakt de borst aan.
- Steun uw borst eventueel met een open hand of laat hem op een kussen rusten. Een voldragen baby wordt geboren met reflexen, die gericht zijn op het vinden van de tepel, zoals de zoek- en hapreflex.
- Strijkt u met de tepel langs zijn lipjes, dan zal hij zijn mond wijdopen doen en zijn tong een beetje uitsteken.
- Zo kan hij met een grote hap een zo groot mogelijk deel van de tepelhof in zijn mond nemen.
- Bij het drinken zijn de lipjes naar buiten gekruld.

Wanneer de baby op deze manier wordt aangelegd en goed toehapt, voorkomt u pijnlijke tepels.

Hoe ziet u of de baby goed is aangelegd?

Wanneer een baby goed aan de borst drinkt, ligt hij buik tegen buik met zijn neus en kin tegen uw borst. Hij heeft een grote hap van de tepelhof in zijn mond, zijn lipjes zijn naar buiten gekruld en zijn tong is onder de borst. U hoort hem regelmatig slikken en zijn ogen zijn open. Let ook op het zuigritme. De baby zal beginnen met in een snel ritme oppervlakkig te zuigen. Zo wekt hij de toeschietreflex op. Zodra de melk stroomt, ziet u dat hij grote slokken gaat nemen, zijn hele kaak beweegt. Korte pauzes zijn niet erg. Aan het eind van de voeding worden de pauzes langer en het zuigritme verandert. U ziet dan geen grote kaakbewegingen meer, maar kleine, korte bewegingen alleen met zijn mond. Dit is het moment om de baby van de borst te halen. Vaak heeft hij zich stevig vastgezogen. U kunt het vacuüm dan verbreken door voorzichtig met een schone pink in zijn mondhoek te duwen. Trek nooit de baby van de borst! Vaak valt een baby aan het eind van de voeding in slaap en laat hij zelf de borst los. Houd hem overeind voor een boertje. Daarna, eventueel na het verschonen van de luier, biedt u hem de andere borst aan.

Aan uw tepel kunt u ook zien dat uw baby de borst goed in de mond heeft gehad: de tepel moet er rond, niet afgeplat en ongeschonden uit komen. Doet de tepel pijn, is er een duidelijke streep op zichtbaar, of is de tepel wit (bloedeloos), dan betekent dit dat de baby de techniek nog niet helemaal onder de knie heeft. Laat een deskundige dan eens meekijken naar het aanleggen. Tepelproblemen wilt u liever voorkomen!

De beste bescherming voor de tepels is trouwens om na iedere voeding één druppel moedermelk over de tepel uit te smeren en dit aan de lucht te laten drogen.



Tip

Het is goed om tijdens de zwangerschap naar een voorlichtingsbijeenkomst over borstvoeding te gaan. Uit onderzoeken is gebleken dat vrouwen die goed geïnformeerd zijn beter en langer borstvoeding geven. Eventuele problemen kunt u dan namelijk zelf oplossen. Informeer bij de verloskundige of het kraambureau waar bij u in de buurt zulke bijeenkomsten worden georganiseerd.



De eerste dagen

De eerste dagen na de geboorte noemen we moedermelk 'colostrum'. Deze eerste melk is zeer rijk aan antistoffen en andere factoren die moedermelk zo bijzonder maken. Antistoffen beschermen de baby tegen ziekten. Deze eerste melk is eiwitrijk, vetarm en daardoor licht verteerbaar. Bovendien werkt colostrum laxerend, zodat de baby zijn eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt.

Baby's 'vertellen' hun moeder dat ze honger hebben door signalen te geven. Wakker worden is zo'n signaal, net als smakgeluidjes maken, zoeken met hun mondje en pas in het laatste geval huilen. Huilen is eigenlijk een te laat voedingssignaal. Als u de baby bij u op de kamer houdt, kunt u zijn signalen makkelijk opmerken. Het is het beste om uw kind 24 uur per dag dicht bij u te houden. Op die manier leert u uw kind het best kennen en de vroege voedingssignalen herkennen. Vraag gerust om tips en hulp aan de kraamverzorgende, verpleegkundige of verloskundige.

Voor het eerst aan de borst

Na de geboorte wordt uw baby bloot bij u neergelegd; huid-op-huid-contact is heel belangrijk voor de binding. In de loop van het eerste uur gaat uw kind op zoek naar de

borst. Hij is dan wakker en alert en zal deze eerste poging goed onthouden. De eerste dagen zijn oefendagen waarin de melkproductie op gang komt. Het is verstandig om deze periode goed te gebruiken en de baby vaak aan de borst te leggen. Zowel de baby als de moeder moeten het leren. Kunstvoeding is niet nodig en verstoort juist het evenwicht tussen vraag en aanbod. Moet er toch kunstvoeding gegeven worden, dan moet er gestart worden met kolven. Als uw baby in de eerste dagen zoveel mogelijk de kans krijgt om bij u te drinken (acht tot twaalf keer per 24 uur is normaal), komt de melkproductie sneller op gang en voorkomt u ernstige stuwings. Het is normaal dat uw tepels in het begin (20-30 seconden) wat gevoelig zijn. Dit wordt 'aanzuigpijn' genoemd en komt doordat de kleine spiertjes in de tepel worden uitgerekt. Na een paar dagen is dit over en mag borstvoeding geven geen pijn meer doen.

Stuwings

Stuwings is het natuurlijke verschijnsel dat op de derde tot vierde dag na de bevalling optreedt door het vollopen van de borsten met melk. De bloedvaten gaan ook extra werken om ingrediënten voor de melk aan te voeren. De borsten kunnen dan hard en erg vol aanvoelen. Dat kan pijnlijk zijn, een warme doek erop of een warme douche

kan verlichting geven bij stuwning. Helpt dit niet genoeg, dan mag u gerust paracetamol slikken (max. 3000 mgr per 24 uur). Door de borsten regelmatig goed leeg te laten drinken zal de stuwning verminderen en binnen één à twee dagen verdwijnen. Is de melkproductie eenmaal goed op gang gekomen en vraag en aanbod zijn op elkaar afgestemd geraakt, dan zal de baby ongeveer iedere drie uur vragen om voeding. Vaker, of minder vaak, kan natuurlijk ook. Baby's kunnen ook hierin veel van elkaar verschillen. Uw borsten zullen dan niet meer de hele dag zo vol aanvoelen, ze zijn gewend geraakt aan hun nieuwe taak. Toch zit er voldoende melk in.

Hoe weet u of uw baby genoeg krijgt?

Het is goed om de baby bij elke voeding beide borsten aan te bieden. Laat hem de eerste borst drinken tot hij voldaan is of niet meer actief drinkt. Meestal duurt dit 10 tot 20 minuten. Verschoon dan de baby en laat hem een boertje doen. Daarvan wordt hij weer goed wakker. Bied dan de tweede borst aan zolang hij nog wil drinken. Bij de volgende voeding begint u met de borst die u het laatst hebt gegeven. En daarna drinkt de baby natuurlijk ook nog aan de andere borst. Het is wel belangrijk dat bij elke voeding één borst goed wordt leeggedronken. Dan krijgt de baby de voor- én de achtermelk. De voormelk is de