



Borstvoeding

Inleiding

U gaat uw baby borstvoeding geven. In deze folder vindt u informatie die u kan helpen bij het geven van borstvoeding. Wij gaan in deze folder uit van gezonde zuigelingen: baby's die rond de uitgerkende datum zijn geboren met een normaal geboortegewicht.


Voordelen borstvoeding

De voordelen van borstvoeding zijn:

- Er zitten antistoffen in borstvoeding. Deze beschermen de baby tegen oorontstekingen, luchtweginfecties, eczeem en allergieën.
- De samenstelling van de voeding is altijd goed: het is licht verteerbaar en het past zich vanzelf aan aan de groei van de baby.
- U heeft de voeding altijd bij de hand en het is altijd op de juiste temperatuur.
- De baby heeft op latere leeftijd minder kans op overgewicht, suikerziekte of hart- en vaatziekten.
- Het geven van borstvoeding is goed voor de hechting van uw baby aan u en andersom: het bevordert het contact tussen u en uw baby.
- De baarmoeder herstelt zich sneller na de bevalling. Dit komt omdat deze zich samentrekt door het zuigen aan de borst. Dit zijn de zogenoemde 'naweeën'.
- Borstvoeding is hygiënisch. Het is belangrijk goed te zorgen voor uw persoonlijke hygiëne, zoals bijvoorbeeld het dragen van een schone beha.
- U heeft als moeder op latere leeftijd minder kans op borstkanker, eierstokkanker en/of botontkalking.

Vraag en aanbod

U kunt uw baby binnen een uur na de geboorte al aan de borst leggen. De zuigreflex is dan het sterkst en de melkproductie wordt zo goed gestimuleerd. Sommige baby's zijn na de bevalling zo moe dat het zuigen even niet lukt. Maar het 'aanmaken en vrijgeven' van melk is gebaseerd op het principe van 'vraag en aanbod'. Anders gezegd: hoe vaker u de baby laat drinken, hoe sneller de melkproductie op gang komt.





Huid-op-huid contact

Na de geboorte is het goed zoveel mogelijk huid-op-huid contact met uw baby te hebben. Het moederlichaam is een perfecte warmtebron. De baby kan ook op uw buik worden afgedroogd en toegedekt met een warme doek (ook het hoofd). Dit geeft u en uw baby de mogelijkheid om bij te komen van de bevalling.

Uit onderzoek is gebleken dat ongestoord huid-op-huid contact de band tussen moeder en kind bevordert. Het heeft ook een positieve invloed op de borstvoeding.

Colostrum


De eerste gelige, gekleurde melk na de geboorte heet colostrum. Dit bevat veel eiwitten en antistoffen (tegen ziekteverwekkers). Deze vaak kleine hoeveelheden melk bevatten voldoende voedingsstoffen. Bijvoeden is daarom niet nodig. Colostrum heeft een laxerende werking, waardoor de eerste poep (meconium) goed op gang komt.

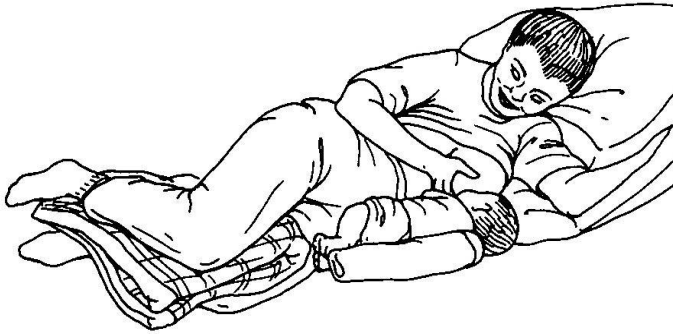
Rooming-in

Rooming-in wil zeggen dat u en uw baby samen dag en nacht op één kamer verblijven. Dit is om het gedrag en de voedingssignalen van uw baby sneller te leren kennen, zodat u daar goed op in kunt spelen.

Aanleggen van de baby

Bij het 'aanleggen' krijgt u – indien nodig – ondersteuning van de kraamverzorgende of verpleegkundige, zodat u met de 'aanlegtechnieken' vertrouwt raakt. Er zijn verschillende houdingen om uw baby te voeden. Kies altijd een houding die voor u het prettigst is.





Liggend voeden

Als u de baby voedt terwijl u ligt, zijn de volgende punten van belang:

- Zorg dat u en uw baby beiden goed op de zij naar elkaar toe gedraaid liggen.
- Voorkom dat uw baby op de rug draait door een opgerolde handdoek in de rug te leggen.
- Uw baby ligt met het hoofdje, buik en beentjes naar u toegedraaid. Trek daarbij de billen en beentjes goed tegen u aan.
- Uw hoofd ligt op het hoofdkussen en de arm waarop u steunt, ligt omhoog. Uw schouder ligt niet op het kussen.
- Het neusje van uw baby bevindt zich tegenover uw tepel.



Zittend voeden (Madonna-houding)

Wanneer u in een zittende houding voedt, zijn de volgende punten van belang:

- Zorg dat u goed rechtop en ontspannen zit.
- Hou het buikje van uw baby tegen uw buik. Zo nodig kunt u de arm waarmee u de baby vasthoudt, ondersteunen met een kussen.
- Breng de baby naar de borst en niet de borst naar de baby.
- Ondersteun uw borst met vier vingers aan de onderkant. Uw duim ligt losjes bovenop naast de tepelhof.
- Kietel eventueel het onderlipje of druk zachtjes op het onderkinnetje van uw baby. Wacht tot het mondje breed opengaat met het tongtje naar beneden.
- Laat de baby de tepel en een deel van de tepelhof in het mondje nemen. Zo kan de baby goed drinken. Lijkt het neusje teveel te verdwijnen in het borstweefsel, trek dan de billen van de baby meer naar u toe.
- Zorg voor voldoende steun onder uw voeten zodat u niet voorover gaat leunen.
- Met uw vrije hand kunt u de borst sturen.



Zittend voeden (Rugby- of bakerhouding)

De Rugby- of bakerhouding is een goede houding wanneer u via een keizersnede bent bevallen. Uw baby ligt in deze houding namelijk niet op het litteken van de buikwond. Let op de volgende punten:

- Uw baby ligt op een kussen of op uw onderarm.
- Het gezichtje is naar u toegekeerd en de beentjes liggen onder uw arm door.
- Met uw onderarm (waar de baby op ligt) houdt u het hoofdje vast.
- De rug en het nekje van de baby vormen een rechte lijn. Uw baby kan de tepel zo met het mondje pakken.
- Zorg voor voldoende steun onder uw voeten zodat u niet voorover gaat leunen.
- Met uw vrije hand kunt u de borst sturen.

Hoe vaak aan de borst?

De eerste dagen geeft u de baby onbeperkt de borst. Dit kan wel 8 tot 12 keer per 24 uur zijn. Over het algemeen duren deze voedingen niet zo lang. De baby drinkt in het begin steeds kleine beetjes. Wanneer de melkproductie goed op gang komt, zullen de pauzes tussen de voedingen langer worden. Uw baby laat zien wanneer het weer wil drinken.

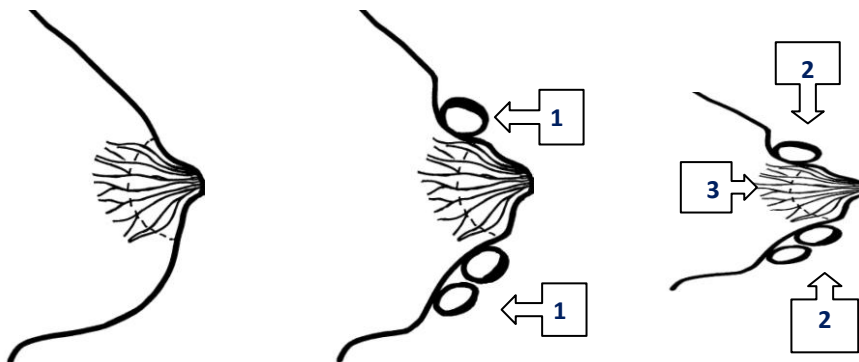
Hiervoor geeft het 'voedingssignalen' af: bewegen (likken) met het mondje, smakkende geluidjes maken, bewegen met de oogjes (wakker worden) of zuigen op de handjes. Huilen is vaak een laat signaal van willen drinken. Als u deze voedingssignalen ziet, biedt u de borst aan. Wacht niet te lang, want de baby kan moe worden.

Stimuleren met de hand

1. Zet duim en wijsvinger van één hand tegenover elkaar op de rand van de tepelhof (of 3 cm achter de tepelaanzet).
Beweeg de hand nu door de borst heen naar de borstkas (de borst wordt wat platter gedrukt).
2. Duw uw duim en wijsvinger naar elkaar toe; de vingers moeten op dezelfde plaats op de huid blijven.
3. Melk nu richting de tepel (de melkvoorraadholten worden op deze manier gelegegd).

Herhaal de beweging met duim en wijsvinger telkens op een andere plaats rond de tepel.

Probeer wrijving van de huid te voorkomen.



Hoe lang aan de borst?

Dit bepaalt uw baby zelf. In het begin zal de baby kort en vaak de borst willen. Een baby die goed is aangelegd, zuigt tot hij voldaan is en laat vanzelf los.



De baby van de borst nemen

In principe laat de baby vanzelf los als het genoeg heeft gedronken. Wil uw baby nog meer drinken dan kunt u de andere borst aanbieden. Wanneer u het voeden wilt beëindigen, kunt u dit doen door uw pink in de mondhoek van uw baby te steken, zodat het loslaat. Als de baby oppervlakkig zuigt, smakgeluidjes maakt en de wangen naar binnen zuigt, is het beter de baby van de borst te nemen en opnieuw aan te leggen. De baby drinkt dan niet goed, doet lang over een voeding en blijft honger houden.

Te weinig borstvoeding


Als uw baby meer behoefte heeft aan voeding dan u kunt geven, kunnen hier diverse oorzaken voor zijn:

- Uw baby drinkt niet vaak, niet lang of niet goed genoeg.
- Uw baby is niet goed aangelegd.
- De toeschietreflex is niet optimaal door bijvoorbeeld stress of pijn.
- Uw baby krijgt bijvoeding.
- U gebruikt een tepelhoedje.
- Uw baby zit in de regeldagen (zie verderop in deze brochure).

Signalen

- Te weinig natte luiers.
- Uw baby is niet tevreden, kan veel huilen, slaperig of lusteloos zijn.
- Uw baby groeit nauwelijks of valt af.

Advies

- Bied bij elke voeding beide borsten aan. Geef de tweede borst pas als uw baby goed aan de eerste heeft gedronken en uit zichzelf loslaat of nauwelijks meer slikt.
 - Leg uw baby goed en vaak (elke 2 of 3 uur) aan.
 - Geef uw baby geen bijvoeding.
 - Neem zelf voldoende rust.
 - Drink en eet zelf goed.
- 



Te veel borstvoeding

U heeft meer moedermelk dan uw baby nodig heeft. Het duurt ongeveer een week voordat uw melkproductie is aangepast.

Signalen

- Uw baby geeft een gedeelte van de voeding terug.
- Veel natte luiers en groene ontlasting.
- De baby heeft darmkrampjes (zie verderop) en huilt veel.
- Uw borsten zijn gespannen, ook na de voeding.

Advies

- Voed alleen op verzoek en niet tussendoor.
- Geef één borst per keer en laat deze goed leegdrinken.
- Draag een goed passende, niet knellende beha.
- Leg na de voeding koude doeken op uw borsten.
- Verschoon regelmatig de zoogkrompen.
- Varieer in uw houdingen (zitten en liggen).


Regeldagen

Uw baby kan zogenaamde 'regeldagen' hebben. Hierdoor kan uw voedings-schema gedurende 1 of 2 dagen in de war raken. Dit gebeurt meestal tussen de 10e en 14e dag, bij 6 weken en bij 3 maanden. Tijdens deze 'regeldagen' heeft uw baby grotere behoefte aan borstvoeding. Het aantal voedingen is dan ook hoger dan normaal en de aanmaak van moedermelk wordt extra gestimuleerd.

Uw baby kan onrustig zijn en veel huilen. Het kan ook gebeuren dat uw baby 's nachts weer gevoed wil worden. Het beste kunt u gewoon doorgaan met voeden als uw baby daarom 'vraagt'. Blijf er vooral rustig onder, het gaat echt weer over. Bijvoeden is niet nodig tijdens de regeldagen.

Extra vitamines

Bij borstvoeding heeft uw baby extra vitamines nodig: vanaf 1 week na de geboorte vitamine K en vanaf 2 weken na de geboorte vitamine A en D. Dit zijn landelijke richtlijnen die u meekrijgt als u het ziekenhuis verlaat. Het is het beste om de vitaminedruppels met een lepeltje vóór de voeding aan uw baby te geven. Aan het einde van een voeding kan uw baby namelijk in slaap zijn gevallen.





Darmkrampjes

Elke baby kan last hebben van darmkrampjes.

Signalen

- Uw baby huilt veel met opgetrokken knietjes en is niet te troosten. De ontlasting kan dun, schuimig en groen zijn.

Advies

- Leg een warme doek op de buik van uw baby.
- Laat uw baby extra boeren.
- Wieg de baby zachtjes of draag de baby in buikligging op uw arm.
- Beperk zelf het drinken van koffie en koolzuurhoudende dranken.
- Voed in een rookvrije omgeving en laat zelf het roken achterwege.

Eten en drinken

Als de baby geboren is, mag u in principe alles weer eten en drinken. Wees voorzichtig met het drinken van te veel koffie en koolzuurhoudende dranken. Let er wel op dat u goed en gevarieerd eet als u borstvoeding geeft. Ga niet op dieet, want dan kunt u een tekort aan energie krijgen en voelt u zich slap en lusteloos.


Bij borstvoeding heeft u ongeveer 2 liter vocht per dag nodig. Meer drinken leidt overigens niet tot een verhoogde melkproductie. Let er ook op dat u ruim voldoende eet om te voorkomen dat u zelf tekort komt. Een voedende moeder verbruikt 200 tot 500 calorieën extra per dag.

Genotmiddelen

Alcohol wordt sterk ontraden tijdens het geven van borstvoeding. Net als roken.

Rust

Het is vooral in de eerste weken na de bevalling belangrijk dat u voldoende rust krijgt. Probeer tijdens het voeden te gaan liggen of rustig te gaan zitten. Het hormoon dat vrijkomt bij het geven van borstvoeding heeft een rustgevend effect.





Pijnlijke tepels en tepelkloven

Gevoelige tepels zijn de eerste dagen normaal. De spiertjes in de tepel worden uitgerekt, waardoor ze licht gevoelig kunnen zijn.

Pijnlijke tepels en tepelkloven horen niet bij het geven van borstvoeding.

Kapotte tepels kunnen worden veroorzaakt door:

- Aanlegproblemen
- Zuigproblemen
- Overgevoeligheid
- Schimmelinfectie

De verpleegkundigen/kraamverzorgenden kunnen u helpen bij het oplossen van het probleem.

Met goede zorg kunnen tepelkloven binnen een paar dagen genezen zijn.


Verzorging van de borsten

De verzorging van de borsten in de periode dat u borstvoeding geeft, is als volgt:

- Was de tepels alleen met water en niet met zeep.
- Draag overdag een goede, stevige en schone beha. Als u last heeft van volle, gespannen of pijnlijke borsten kunt u ook 's nachts een goede en stevige beha dragen.
- Als u zoogkassen gebruikt, moet u deze bij iedere voeding verschonen.
- Controleer minimaal één keer per dag de borsten op harde, pijnlijke plekken. Masseer deze zo nodig weg (richting de tepel met een vlakke hand of vingers) tijdens het voeden of douchen.

Stuwing

Bij stuwing is er sprake van een verhoogde toevoer van bloed en lymfevocht naar de borsten. Dit heeft tot gevolg dat u volle, gespannen en soms pijnlijke borsten heeft. Soms zijn er harde plekken of schijven voelbaar en zijn ze pijnlijk. Het kan in één of in beide borsten optreden. Een milde vorm treedt meestal op tussen de 3e en 5e dag na de bevalling. Het verdwijnt vanzelf. Stuwing is een teken van de overgang naar grotere hoeveelheden rijpe moedermelk.





Medicijnen

Overleg het gebruik van medicijnen in combinatie met borstvoeding altijd met uw behandelend arts.

Keizersnee

Ook na een keizersnee komt de melkproductie vanzelf op gang, maar soms kan het iets langer duren. Als u dan borstvoeding geeft, is het belangrijk erop te letten dat u een goede en ontspannen houding aanneemt.

Om het huid-op-huid contact te bevorderen terwijl u nog op de uitslaapkamer verblijft, is het raadzaam als uw partner de baby 'buidelt'. Verder biedt het HagaZiekenhuis de mogelijkheid om het wiegje met uw baby vast te klikken aan uw bed, een zogenoemde clib-on-crib. Dit is stimulerend voor uw zelfredzaamheid.

Borstvoeding bij probleemsituaties


Soms kan alles anders lopen dan u vooraf denkt. De baby kan bijvoorbeeld te vroeg geboren worden of er is veel bloedverlies geweest tijdens of vlak na de bevalling. Dit kan gevolgen hebben voor het geven van borstvoeding. Zo kan het soms langer duren voordat uw baby volledig aan de borst drinkt. Het is belangrijk om dan te gaan kolven zodat de melkproductie goed op gang komt of om de productie op gang te houden. Er is een aparte folder over kolven.

Borstoperaties

Als u in het verleden een borstoperatie heeft gehad, is het geven van borstvoeding niet onmogelijk. Wel kan het problemen geven met onder meer de hoeveelheid melkproductie. Informeer tijdens de zwangerschap bij uw chirurg, gynaecoloog of lactatiekundige naar de mogelijkheden om borstvoeding te gaan geven.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stelt u ze gerust aan een van de medewerkers op de afdeling. Al onze medewerkers zijn geschoold door onze lactatiekundigen (deskundigen op het gebied van borstvoeding). U kunt de lactatiekundigen van het HagaZiekenhuis ook mailen met uw vragen: lactatiekundige@hagaziekenhuis.nl





Handige adressen

Kijkt u eens op de sites van:

- Borstvoedingsorganisatie La Leche League: www.lalecheleague.nl
Telefoonnummer: 0111 – 41 31 89
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk: www.vbn.borstvoeding.nl
Telefoonnummer 0343 – 57 66 26
- Het forum over borstvoeding: www.borstvoedingsforum.nl

Kijk ook eens op www.hagaziekenhuis.nl

HagaZiekenhuis
Locatie Sportlaan en Juliana Kinderziekenhuis
Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag
H08.029-04

