

Borstvoeding

Beste (aanstaande) ouder,

Je hebt een van de delen van de GroeiGids in handen. De GroeiGids bestaat uit een serie van zeven boekjes en een verzamelbox. In deze GroeiGids vind je informatie over borstvoeding en hoe je je samen met je partner zo goed mogelijk voorbereidt op het geven van borstvoeding. Ook hoe je borstvoeding kunt geven als je weer gaat werken. Welke voorzieningen zijn er bij jou op het werk? Via de trefwoordenlijst ben je snel bij het onderwerp waarover je meer wilt weten. Wij vinden het belangrijk dat de informatie in de GroeiGids betrouwbaar is. Daarom werken we samen met de landelijke kennis- en thema-instituten. Zie voor meer informatie het colofon, pagina 86-87. Achterin op pagina 75-76 vind je de groeicurves van de WHO.

Om de GroeiGids prettig leesbaar te houden, is besloten om in de tekst niet telkens zowel 'hij' als 'zij' te gebruiken als het over de verloskundige, de arts of je kind gaat.

Download de GroeiGids app en maak een groeialbum voor je kind met groeicurves, vaccinaties, mijlpalen, foto's, informatieve berichten en meer.



We duiden de verloskundige, de huisarts en de gynaecoloog daarom consequent met 'zij' en 'haar' aan en je toekomstige kind met 'hij' en 'hem'.

Hier vind je de Engelse GroeiGids:



Jeugdgezondheidszorg

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 hierover op de hoogte is. Je kunt op het consultatiebureau ook terecht met vragen over de borstvoeding, bijvoorbeeld op het weegspreekuur.



Informatie over speciale onderwerpen zoals bijvoorbeeld over borstvoeding geven aan een tweeling of na een borstoperatie vind je op de website groeigids.nl. Achter in deze GroeiGids op blz 71 vind je betrouwbare websites waar je extra informatie vindt.

Deze GroeiGids is van

Onze verloskundige(n):

ruimte voor stempel

Onze kraamverzorgende(n):

Jeugdgezondheidszorg:

Inhoud

Effecten van Borstvoeding	9
Ook goed voor de moeder	10
Hoe werkt borstvoeding?	12
Aanleggen	13
Hoe zie je of de baby goed is aangelegd?	15
De eerste dagen	18
Voor het eerst aan de borst	18
Hoe weet je of de baby genoeg krijgt?	21
Regeldagen: vraag en aanbod	22
Drinken aan de borst	24
Een kort tongriempje	25
Borstvoeding tijdens een volgende zwangerschap	26
Voedingshoudingen	29
Ondersteuning bij problemen	38
Spugen	38
Darmkrampjes of regeldag? Of clustervoeden?	39
Spruw: een pijnlijk mondje	40
Ondersteuning bij problemen	41
Goed zorgen voor mama	45
Verstandig eten en drinken	45
Lekkende borsten	47
Verstopt melkkanaal of borstontsteking	47
Anticonceptie	49
Zuigbehoefte	50
Duimen of een fopspeen?	50

Nachtvoeding en bijvoeding	52
Elke baby een eigen ritme	52
Vitaminen	52
Een half jaar moedermelk	53
Hapjes erbij	54
Kolven	56
Veel soorten kolven	56
Kolven met de hand	57
Borstvoeding en werken	58
Rechten en plichten	58
Werken en kolven	60
Hoe vaak moet je kolven?	61
Hoeveel melk moet je afkolven?	62
Voorraadge moedermelk	63
Combinatie borstvoeding en kunstvoeding	63
Noodrantsoen	64
Bewaren en vervoeren van moedermelk	64
Opwarmen van moedermelk	65
Stoppen met borstvoeding	68
Checklist bij borstvoeding	70
Informatie via internet	71
WHO curves	73
Eigen aantekeningen	76
Trefwoordenlijst	78
Colofon	86

Vooraf

De WHO en UNICEF hebben regels en vervolgens standaarden opgesteld voor het goed verlopen van borstvoeding.

Standaard 1: over de organisatie

In beleid is vastgelegd dat extra aandacht wordt gegeven aan voeding voor een baby in de eerste twee jaar. Medewerkers zijn geschoold zodat ze ouders goed kunnen begeleiden bij het voeden van hun baby en kind tot twee jaar. De WHO-code wordt nageleefd. Ouders krijgen reclamevrije informatie, zodat zij op grond van neutrale informatie kunnen kiezen hoe zij hun kind willen voeden.

Standaard 2: goede start van de pasgeborene

De baby mag direct na de geboorte bloot op de huid van de moeder liggen. Dit huidcontact duurt minstens een uur. Ondertussen laat de zorgverlener zien wanneer de baby aan een voeding toe is. Als ouders willen, krijgen zij hulp bij de eerste voeding.

Standaard 3: informatie en praktijk van het voeden

Ouders krijgen uitleg over wat de baby nodig heeft, zoals informatie over voeding op verzoek en over het dichtbij houden van de baby. Ouders wordt geleerd hoe zij de baby kunnen aanleggen of de melk kunnen afkolven, zodat

de borstvoeding kan worden voortgezet als moeder en baby gescheiden zijn. Wanneer ouders kiezen voor het voeden met de fles, wordt hun geleerd hoe zij dat het beste kunnen doen. Ook krijgen ouders informatie over de normale groei en ontwikkeling van de baby.

Standaard 4: bijvoeding en voeding voor het oudere kind

Ouders krijgen informatie over het starten met vaste voeding zodat zij goede beslissingen kunnen nemen.

Standaard 5: hechting en zeggenschap

Ouders krijgen hulp en informatie bij het opbouwen van een goede band met hun baby, tijdens de zwangerschap en daarna. Daarnaast zorgt de organisatie ervoor dat ouders op een dusdanige manier geïnformeerd zijn over de verzorging en behandeling van hun kind, dat zij op basis daarvan beslissingen kunnen nemen.

Effecten van borstvoeding

Borstvoeding is de beste start voor een kind, blijkt uit onderzoek. Vandaar dat je nogal eens het advies hoort en leest om tenminste zes maanden borstvoeding te geven. Hoe langer een baby borstvoeding krijgt, hoe meer hij profiteert van de positieve effecten hiervan. De WHO adviseert om twee jaar borstvoeding te geven, zolang moeder en kind het leuk vinden. Moedermelk bevordert zowel lichamelijk als verstandelijk een gezonde groei en ontwikkeling en beschermt bovendien tegen veel ziekten. Er is overtuigend bewijs dat borstvoeding beschermt tegen maagdarminfecties bij kinderen jonger dan twee jaar en luchtweginfecties en middenoorontsteking bij jonge kinderen. Waarschijnlijk heeft moedermelk ook een gunstige invloed op een gezond gewicht en treden astmaklachten en piepende ademhaling minder op. Er zijn ook aanwijzingen dat een borstgevoed kind later minder kans heeft op kanker, ziekte van Crohn en diabetes. 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 gunstige effecten van borstvoeding!

Ook goed voor de moeder

Door het geven van borstvoeding herstelt de baarmoeder zich sneller na de bevalling en zal er minder bloedverlies zijn. Borstvoeding geven zorgt ervoor dat je 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. Ook diabetes, hoge bloeddruk en reuma komen minder voor bij moeders die geruime tijd borstvoeding hebben gegeven.

Je partners rol

Je partner is belangrijk tijdens de borstvoedingsperiode. Jij geeft weliswaar de voeding, maar je partner kan ook een band opbouwen met de baby. Er zijn momenten genoeg om contact te maken door de baby te verzorgen, te knuffelen, te spelen en met de baby te praten. Hij/zij kan de baby bijvoorbeeld ook 's nachts uit bed halen voor de voeding. Als jullie baby last van krampjes heeft,

troost huid-op-huid-contact met je partner je baby net zo goed. De hulp en steun van je partner zorgt ervoor dat jij de borstvoeding langer kunt blijven geven. Nog een voordeel: omdat de baby bij je partner geen melk ruikt en dus niet op zoek gaat naar de borst, komt de baby bij je partner vaak makkelijker tot rust. Beheerst de baby de techniek van het drinken goed (vanaf 4 weken), dan kan je partner ook eens afgekolfde melk in een flesje geven. De techniek om uit een fles te drinken is anders. Daarover lees je meer op pagina 60-61.



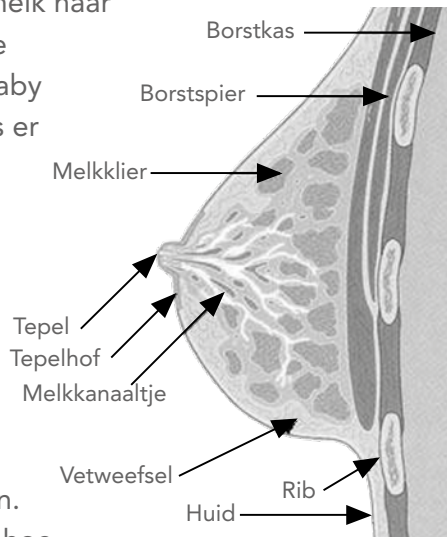
Laat de apotheek en huisarts weten dat je borstvoeding geeft voor het geval je medicijnen moet gebruiken. Of kijk op lareb.nl met zoekwoord 'geneesmiddelen en borstvoeding'.

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.

Zie ook een filmpje over hoe borstvoeding gemaakt wordt: voedingscentrum.nl/filmpjeborstvoeding



Aanleggen

Er zijn verschillende manieren van aanleggen. Als jij en de baby comfortabel zijn, stroomt de melk beter. Het is belangrijk om je baby op de juiste manier aan de borst te leggen. Waarschijnlijk word je de eerste keren wel geholpen door verloskundige, kraamverzorgende of verpleegkundige. Je kunt als moeder actief de baby aanleggen, waarin jij de regie neemt. Je kunt de baby ook zelf naar de borst laten kruipen. Dit noem je 'baby led attachment'. En natuurlijk alles daartussenin. Houd je je blote baby tegen je blote huid, dan zul je zien dat de baby zelf actief en instinctmatig naar de borst gaat zoeken. Als je voelt dat de baby niet goed aanhapt en het voeden pijn doet, neem je als moeder de regie.

Weet je waarop je kunt letten?

- Zorg eerst dat je prettig en ontspannen kunt zitten of liggen.
- Als het nodig is - bijvoorbeeld de eerste dagen - kun je met kussens de baby met zijn neusje op de hoogte van de tepel brengen.
- De baby ligt met zijn hoofd en lichaam op één lijn met zijn buik tegen jou aan, zodat hij zijn nek niet hoeft te draaien bij het happen naar de tepel.
- Hij ligt dicht tegen je aan, laat zijn kin de borst het eerst raken, zodat hij vanaf die kant aanhapt. De wangen mogen de borst raken, dus houd je baby maar fijn dichtbij.

- Steun je borst eventueel met een open hand.
- Een voldragen baby wordt geboren met reflexen, die gericht zijn op het vinden van de tepel, zoals de zoek- en hapreflex.
- Strijk je met de tepel langs zijn lipjes, dan zal hij zijn mond wijd open 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.

Iedere borst en ieder babymondje is anders. Het kan zijn dat het bij jullie net even anders gaat. Als je borst wat zwaarder is bijvoorbeeld, kun je die aan de onderkant wat steun geven voor een goede aanhap.

Wanneer de baby op deze manier wordt aangelegd en goed toehapt, voorkom je pijnlijke tepels. Zie ook op voedingscentrum.nl/borstvoedingmagazine of lalecheleague.nl

Als het voeden pijn doet of steeds gevoeliger wordt, laat dan eerst opnieuw en groter aanhappen. Gaat het niet beter? Vraag hulp aan de kraamverzorgende of verloskundige. Of ga op zoek naar meer informatie of begeleiding via de Jeugdgezondheidszorg of een lactatiekundige (zoek op postcode op nvlborstvoeding.nl/)

Hoe zie je 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 je borst. Hij kijkt iets omhoog, ongeveer in rechte lijn met zijn rug. Hij heeft een grote hap van de tepelhof in zijn mond, zijn lipjes zijn naar buiten gekruld en zijn tong is onder de tepel. Je hoort hem regelmatig slikken en de ogen zijn open als de baby actief drinkt. 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, zie je 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. Je 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. Je kunt het vacuüm dan verbreken door voorzichtig met een schone pink in zijn mondhoek te duwen. Vaak valt een baby aan het eind van de voeding in slaap en laat hij zelf de borst los. Houd hem zo nodig overeind voor een boertje. Daarna, na een korte pauze of na het verschonen van de luier, bied je hem de andere borst aan.

Aan je tepel kun je ook zien dat je 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 je het aanleggen moet veranderen. Het kan ook zijn dat de tongriem of lipriem zo strak of kort is, dat de baby minder goed aan kan happen. Meer hierover lees je op pagina 25. Bij een witte en daarbij pijnlijke tepel kan het ook zijn dat er sprake is van een vaatkramp (syndr. van Raynaud). Laat een kraamverzorgende, lactatiekundige of verloskundige eens meekijken naar het aanleggen en vraag advies. Tepelproblemen wil je liever voorkomen!



Het werkt 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 kun je dan mogelijk voorkomen of zelf oplossen. Je verloskundige of het kraambureau heeft informatie over voorlichtingsbijeenkomsten bij jou in de buurt. Ook op internet (lalecheleague.nl/ en Facebook) vind je hier natuurlijk informatie over.



De eerste dagen

De eerste dagen na de geboorte noemen we moedermelk 'colostrum'. Deze eerste melk - al aanwezig tijdens de zwangerschap - 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. Door deze colostrum te laten drinken en de borst te legen en te activeren, komt na een aantal dagen de moedermelk op gang.

Het is het beste om de baby de eerste maanden dichtbij te houden. Op deze manier leer je je kind het best kennen en de vroege voedingssignalen herkennen. 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. Vraag gerust om tips en hulp aan de kraamverzorgende, verpleegkundige of verloskundige.

Voor het eerst aan de borst

Na de geboorte wordt je baby bloot bij je neergelegd; Veel huid-op-huid-contact is heel belangrijk voor de binding. Het zorgt er bovendien voor dat je baby op temperatuur blijft en laat de stress van de bevalling

wegvloeien. In de loop van het eerste 'gouden' uur gaat je kind op zoek naar de borst. Hij is dan wakker en alert en zal deze eerste poging goed onthouden. Laat - als het mogelijk is - je baby daarom ongestoord het eerste uur huid-op-huid liggen, dus zonder te wegen of na te laten kijken. Gewoon bij jou of, als dat niet kan, bij je partner met ontblote borst.

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 hebben tijd nodig om het te leren. Kunstvoeding is niet nodig en verstoort juist het evenwicht tussen vraag en aanbod. Ook kan het de darmen irriteren. Moet er toch extra voeding gegeven worden, dan kun je starten met kolven; alleen op medisch advies, of op wens van de ouders, mag er donormelk of kunstvoeding worden bijgegeven. Als je baby in de eerste dagen zoveel mogelijk de kans krijgt om bij je te drinken (acht tot twaalf keer per 24 uur is normaal), komt de melkproductie sneller op gang en voorkom je ernstige stuwings. Het is normaal dat je tepels in het begin (20-30 seconden) wat gevoelig zijn. Dit komt doordat de kleine spiertjes in de tepel worden uitgerekt. Na een paar dagen is dit over en mag borstvoeding niet meer gevoelig zijn.

Stuwing

Stuwing is het natuurlijke verschijnsel dat op de derde tot vierde dag na de bevalling optreedt. De bloedvaten in de borsten gaan wijd openstaan. Dit zorgt voor extra vocht, waardoor je borstweefsel strak gespannen kan gaan staan. Daarnaast vullen je borsten zich ook nog eens met meer melk. De borsten kunnen dan voller en warmer aanvoelen. Dat kan pijnlijk zijn, een warme doek erop of een warme douche vóór het voeden kan verlichting geven. Ná de voeding mag je er een koelend kompres op leggen als je dat prettig vindt. Helpt dit niet genoeg, dan mag je gerust paracetamol slikken (max. iedere 4-6 uur 500-1000 mgr). Of in overleg met de verloskundige 3x400 mgr ibuprofen. Door de borsten regelmatig goed leeg (soepel) te laten drinken zal de stuwing verminderen en binnen één à twee dagen verdwijnen. Als de stuwing langer duurt, neem dan contact op met de verloskundige. 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. Je 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 je of je baby genoeg krijgt?

Zeker in het begin is het goed om de baby bij elke voeding beide borsten aan te bieden. De hormonen zorgen er dan voor dat er voldoende voeding aangemaakt gaat worden. Laat hem de eerste borst drinken tot hij voldaan is of niet meer actief drinkt. Je hoort en ziet de baby dan zuigen, maar ook echte slokjes nemen. Als de baby minder vaak slikt, kun je ook een beetje mee masseren om een extra slokje te geven. Meestal duurt het actieve drinken 10 tot 20 minuten. Verschoon dan de baby en laat hem zo nodig een boertje doen. Daarvan wordt hij weer goed wakker. Bied dan de tweede borst aan zolang hij nog wil drinken. Dat is meestal korter dan aan de eerste borst. Bij de volgende voeding begin je met de borst die je het laatst hebt gegeven. En daarna drinkt de baby natuurlijk ook weer aan de andere borst. Naarmate de voeding vordert wordt de melk vetter. Het is dus wel belangrijk dat bij elke voeding één borst goed 'soepel' wordt gedronken. Voel het verschil voor en na de voeding maar eens. Iedere baby heeft zijn eigen drinkpatroon en -snelheid. Je gaat dat steeds beter herkennen als je op het gedrag van je baby let. Je kunt ervanuit gaan dat de baby voldoende voeding binnenkrijgt: als hij groeit, de eerste twee weken elke dag minimaal acht voedingen krijgt en daarna (goed op de voedingssignalen blijven letten) minimaal zes voedingen.