

Borstvoeding, de beste start!

Algemene informatiefolder borstvoeding

Inleiding

De verloskundigenpraktijk stimuleert het geven van borstvoeding, want borstvoeding is de optimale start voor je baby.

Borstvoeding is een samenspel tussen moeder en kind. Het slagen van borstvoeding hangt ook af van de steun die de moeder krijgt van haar partner en familie. Heb je besloten om je baby borstvoeding te geven, dan is het verstandig je hierop tijdens de zwangerschap goed voor te bereiden. In deze brochure komen de volgende zaken aan bod:

1. Borstvoeding geven tijdens de eerste weken
2. Informatie over voorlichtingsbijeenkomsten
3. Informatie over de voorbereiding
4. Boekentips

Heb je speciale wensen op het gebied van borstvoeding geven? Bespreek dit tijdig met ons.

Riëlle Pruisscher
Berlinde Paalman
Roelienke Middag

Gemmare, praktijk voor verloskunde

Vorbereiding in de zwangerschap

Borstvoeding geven is een heel natuurlijk proces. Zowel voor moeder als kind zal het een leerproces zijn. Belangrijk is dat je jezelf hierop goed voorbereidt.

Wij adviseren om je hierin wat meer te verdiepen.

Enkele goede voorbeelden zijn:

- Brochures van de Vereniging La Leche League
- Brochures van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
- Het boek 'Borstvoeding geven, een antwoord op veel vragen'
- Adriene de Reede, ISBN 90.325.0758.3
- Het boek 'Borstvoeding', Liddie Austin, ISBN 90.269.2149.7

Ook kan je goede informatie vinden op het internet, bijvoorbeeld op:

- www.borstvoeding.nl
- www.borstvoeding.com

Wij adviseren je om een voorlichtingsbijeenkomst of een cursus over borstvoeding bij te wonen. Wij hebben een overzicht van voorlichtingsbijeenkomsten bij jou in de buurt.

Waarom borstvoeding?

Borstvoeding is voor zuigelingen de meest natuurlijke en daarom de meest geschikte voeding. Moedermelk is een uniek product. Het is precies aangepast aan de behoefte van jouw baby. Zuigelingen die met de borst gevoed worden, krijgen bescherming van antistoffen, eiwitten en immuuncellen in de moedermelk.

Bij kinderen met een erfelijke aanleg voor allergische aandoeningen heeft borstvoeding een beschermende werking. En als ze toch voorkomen zijn de klachten minder ernstig. In zekere mate beschermt het op latere leeftijd tegen hart- en vaatziekten, suikerziekte en overgewicht.

Als je begint met andere voedingsmiddelen voordat het kind 6 maanden oud is, kan deze natuurlijke bescherming verstoord worden.

Het geven van borstvoeding heeft ook voor de moeder voordelen. Geef je minimaal zes maanden borstvoeding, dan heb je een verminderde kans op eierstokkanker, borstkanker, botontkalking en je bent sneller op je oude gewicht. Ook zorgt het geven van borstvoeding ervoor dat je minder bloed verliest na de geboorte.

Bovendien is moedermelk altijd beschikbaar, heeft het de juiste samenstelling en exact de juiste temperatuur. Borstvoeding is de lekkerste babymelk, liefde en lichaamscontact ineen. Zelf voeden is leuk, gemakkelijk en voordelig: gratis de beste kwaliteit!

Tepel-/borstverzorging

- Het is niet nodig om de tepels voor te bereiden op de borstvoedingsperiode. Het krijgen van tepelkloven kan je niet voorkomen door bijvoorbeeld het harden van de tepels. Wij raden het gebruik van crèmes tijdens de zwangerschap af.
- Zorg ook tijdens de zwangerschap voor een goed passende beha. Een beugelbeha is minder geschikt.

Borstvoeding: de eerste weken / hoe gaat borstvoeding in zijn werk

In elke borst liggen de melkklieren in trosjes rond de melkkanaaltjes. Deze komen in de tepel uit. Om de melkklieren heen bevinden zich spiercellen die ervoor zorgen dat de melk naar voren gebracht kan worden.

Voor de melkproductie zijn twee hormonen belangrijk:

- Prolactine om melk te maken
- Oxytocine om melk te geven

Als de baby aan de borst drinkt, gaat er een seintje naar de hersenen om deze hormonen aan te maken.

Vraag en aanbod

Om de borstvoeding goed op gang te brengen is het belangrijk dat je jouw baby goed en regelmatig aanlegt. Borstvoeding geven is dus een spel tussen vraag en aanbod. Dus: hoe vaker de baby de borst leeg drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt.

De toeschietreflex

Oxytocine zorgt ervoor dat de spiercellen rond de melkklieren samentrekken. Hierdoor wordt de melk via de melkkanaaltjes richting tepel vervoerd. Dit vrijkomen van de melk wordt 'toeschieten' genoemd. Dit kan een stekend of prikkelend gevoel in de borst geven. Vaak zie je op dat moment dat de borsten gaan lekken, soms komt de melk met straaltjes uit de borsten. De baby krijgt zo met weinig inspanning zijn/haar voeding.

Ditzelfde oxytocine zorgt er voor, dat de baarmoeder zich samentrekt. Dit veroorzaakt in het begin vaak naweeën op het moment dat de baby aan de borst drinkt.

Wanneer voor het eerst voeden?

Jouw baby wordt direct na de geboorte op je blote buik gelegd. Dit eerste huid op huid contact is erg belangrijk. De meeste baby's hebben het eerste uur na de geboorte een sterk zuigreflex en zijn vaak erg helder. Het is belangrijk om de baby binnen 1 uur na de bevalling aan te leggen. Als je baby snel na de geboorte wordt aangelegd, blijkt de borstvoeding sneller op gang te komen. Mocht het aanleggen binnen het eerste uur niet lukken, dan wil dit niet zeggen dat de borstvoeding niet zal slagen! Als de baby binnen 24 uur nog niet heeft gezogen aan de borst, dan is het raadzaam om met kolven te beginnen.

Colostrum

De eerste dagen krijgt de baby colostrum. Dit is een dik gelig vocht, dat zeer rijk is aan antistoffen, extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Antistoffen beschermen je baby tegen ziekten. De eerste melk is ook vetarm en daardoor licht verteerbaar. Bovendien werkt colostrum laxerend, zodat de baby de eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijt raakt.

De eerste dagen

Alle kinderen vallen de eerste dagen af, voordat ze gaan groeien. Je hoeft hier niet van te schrikken. Een gezonde voldragen baby heeft een vocht- en vetreserve voor deze eerste periode, zodat moeder en kind ruim de tijd hebben om het het borstvoeden te kunnen leren.

Bijvoeding is in normale situaties niet nodig. Voor gezonde baby's is er vanaf het begin voldoende melk, ook al lijkt het dat jouw baby maar weinig of kort drinkt. Door vaak aan te leggen verklein je tevens de kans op ernstige stuwings. Stuwings kan pijnlijk zijn en maakt het voor de baby wat moeilijker de borst goed aan te pakken. Voor veel baby's geldt dat zij 8 tot 12 keer worden aangelegd in de eerste dagen. Sommige baby's zijn zo moe van de bevalling, bijvoorbeeld na een kunstverlossing, dat zij soms de eerste 24 uur (bijna) helemaal niet willen drinken. Beide gevallen zijn heel normaal en zijn geen reden tot ongerustheid.

Het is van belang goed te kijken naar je baby en te letten op voedingssignalen. Voedingssignalen zijn: likken, happen, zoeken, smakken enhuilen. Huilen is een laat voedingssignaal!

Aanleggen

Het goed aanleggen van jouw baby is erg belangrijk. Hierbij word je ondersteund door de kraamverzorgende. Het aanleggen kan even gevoelig zijn, maar mag geen pijn doen. Goed aanleggen kan problemen voorkomen!

Voordat je de baby aanlegt, is het belangrijk dat je de handen goed wast. Zorg ervoor dat je prettig zit of ligt met voldoende steun van kussens in een vertrouwde en rustige omgeving.

Aangeboren reflexen

Een gezonde voldragen baby wordt geboren met een aantal reflexen, die gericht zijn op het vinden van voedsel, waaronder de zoek- en hapreflex. Als de baby iets voelt op het gezicht of rond de mond, zoekt het de tepel. Strijk je langs de lippen, dan zal de baby de mond wijd open doen en de tong een beetje uitsteken. Als de baby de mond wijd open heeft, breng je de baby naar de borst door de arm waarmee je de baby ondersteunt, naar je toe te trekken.

Borstvoeding 'geven'

Het toeschieten kan beïnvloed worden door emoties. Je denkt aan je baby en ... de melk schiet toe. Als je gespannen bent, kan de toeschietreflex geremd worden. Een rustige omgeving, warmte en ontspanning kunnen een positief effect hebben. Pijn tijdens het voeden, waarschijnlijk omdat de baby is aangelegd, zorgt er ook voor dat de toeschietreflex op zich laat wachten.

Samenstelling van de voeding

Een baby die goed is aangelegd, drinkt totdat het voldaan is en zal dan vanzelf de borst los laten, in slaap vallen of een beetje blijven zuigen om de zuigbehoefte te bevredigen. Tijdens de duur van een voeding verandert de melk van samenstelling. De eerste melk die een baby krijgt, is om de dorst te lessen. Als de melk toeschiet komt de vettere melk beschikbaar.

Beide borsten geven

Het is goed om in het begin beide borsten tijdens iedere voeding aan te bieden. Laat je baby aan de eerste borst drinken tot het voldaan is of niet meer actief drinkt. Meestal duurt dit ongeveer 20 minuten gedurende de eerste weken. Pas geboren baby's vallen daarna vaak al in slaap, omdat drinken aan de borst heel vermoeiend is. Je kunt je baby verschonen en laten boeren om het een beetje wakker te maken. Vaak begint het dan met hernieuwde belangstelling aan de tweede borst. Bij de volgende voeding begin je met borst die je laatst hebt gegeven.

Als je twee borsten per voeding geeft:

- Komt de melkproductie eerder op gang. •
- Heb je vaak minder last van stuwings.

Stuwings

Rond de derde dag na de bevalling kunnen je borsten plotseling vol, hard en gespannen zijn. Leg de baby vaak aan en laat de borst goed leeg drinken. Tussen de voedingen door kunnen koude kompressen verlichting geven. Gebruik vlak voor het voeden een warm kompres om de doorstroming van de melk te bevorderen. Een goed ondersteunende beha kan prettig zijn. Een gestuwde borst maakt het moeilijk voor de baby om de tepelhof goed te pakken.

Soms wordt het gebruik van een tepelhoedje geadviseerd als hulpmiddel. De nadelen hiervan zijn:

- De borst wordt minder goed gestimuleerd door het ontbreken van huidcontact.
- Het kost de baby veel meer inspanning om de borst goed leeg "te melken".

Het is beter om eerst een beetje melk af te kolven totdat de tepel wat soepeler aanvoelt.

Bij aanhoudende melkstuwings kan het verlichting geven om de borsten één keer 'leeg' te kolven met een borstkolf.

Voeden op verzoek

De meeste pasgeboren baby's zullen om de twee à drie uur om een voeding vragen. Het is belangrijk dat je geen limiet stelt aan het voeden. De baby mag zo vaak en zo lang drinken als het maar wil, mits het op de juiste wijze aanligt. We adviseren rooming-in, dat wil zeggen dat de baby dag en nacht bij jou op de kamer staat, zodat je het goed kunt observeren en in kunt spelen op de behoefte van je baby. Je baby geeft zelf aan wanneer het honger heeft. Dit merk je doordat de baby wakker is, op de vuistjes sabbelt of andere mondbewegingen maakt. Wacht liever niet tot het begint te huilen.

Bij borstvoeding geldt wel een minimum aantal voedingen, maar géén maximum. Als de melkproductie goed op gang is, ontstaat er geleidelijk een bepaalde regelmaat (regelmaat is niet altijd een ritme) in de voedingstijden. Het is normaal dat je baby de eerste maanden 's nachts niet doorslaapt.

Slaperige baby's

De meeste baby's zijn de eerste dagen een beetje slaperig. Zorg in ieder geval dat de baby een minimum van acht voedingen per 24 uur krijgt. Na een paar dagen zal de baby vaker wakker zijn en enthousiaster gaan drinken.

Sommige baby's blijven echter overdag maar om de vier of vijf uur om een voeding vragen. Dit is te weinig voor een pasgeboren baby. Maak de baby wakker, zodat het voldoende voedingen krijgt. Een goed moment om een kind te wekken en aan te leggen is tijdens de actieve slaaperperiode, deze is te herkennen aan:

- Snelle oogbewegingen
 - Bewegen van armpjes en beentjes
- Het maken van geluidjes

Een baby met geelzucht is vaak een beetje suf. Daarom is het belangrijk om het kindje regelmatig wakker te maken voor een voeding. Hoe meer het drinkt, hoe sneller de geelzucht verdwijnt. Het colostrum werkt laxerend, zodat de baby de bilirubine (galkleurstof) via de ontlasting gemakkelijk kwijt raakt.

Een slaperige baby kan je wakker maken door te verschonen en enkele kleertjes uit te doen. Ook als het nog slaperig is, zal het meestal wel gaan drinken als je met je tepel over de lippen strijkt. Een beetje afgekolfde melk in het mondje druppelen kan interesse wekken. Het kan ook helpen om de baby op de rug op je schoot te leggen en het voorzichtig een aantal keren in zithouding te brengen met het hoofdje goed gesteund. Of leg je kind bloot, huid op huid tegen je borst.

Tepel/speenverwarring

Het is beter om de eerste weken geen fopspeen of fles aan te bieden. De kans bestaat dat het daardoor een verkeerde zuigtechniek aanleert. De tong speelt bij het zuigen aan een speen een andere rol dan bij het drinken aan de borst. Hierdoor wordt de kans op pijnlijke tepels verhoogd.

Hoe weet je dat jouw baby genoeg krijgt?

Regelmatig controle op het consultatiebureau is belangrijk. Je kunt zelf op de volgende punten letten:

- Je baby drinkt de eerste weken minstens acht keer per etmaal. Meer mag ook, veel baby's hebben ook 's nachts behoefte aan voeding.
- Je hoort en/of ziet je baby ritmisch slikken of kloppen tijdens het drinken.
- Je laat je baby uit de eerste borst drinken zolang het wil en daarna bied je de tweede borst aan.
- De borsten voelen na de voeding soepeler aan dan voor de voeding.
- Alle baby's vallen de eerste dagen af, dit mag niet meer dan 10% van het geboortegewicht zijn.

Na de eerste week hoort je baby niet meer af te vallen. Bij frequent voeden op verzoek is je baby weer op het geboortegewicht rond de twee/drie weken.

- De eerste maanden komt je baby gemiddeld tussen de 100 en 200 gram per week aan.
- Je baby is alert en tevreden.
- Je baby moet minimaal zes kletsnatte katoenen of vier zware wegwerpluiers vol plassen per 24 uur.
- Tijdens de eerste weken moet je baby iedere dag een paar keer ontlasting hebben, vanaf een week of vier is ook één poepluier per week normaal.

Regeldagen

Het kan gebeuren dat je baby ineens niet meer tevreden is met de hoeveelheid melk die je geeft. Je merkt dat je baby steeds vaker om een voeding vraagt. Je baby heeft op bepaalde momenten meer melk nodig, omdat het een groeispurt heeft, actiever is en langer wakker blijft. Rond de tien dagen, zes weken en drie maanden na de geboorte zijn bekende tijdstippen voor regeldagen, maar deze kunnen ook op andere tijden voorkomen. Door twee borsten aan te bieden en vaker te voeden, overdag om de twee uur en 's nachts als de baby wakker wordt, ga je automatisch meer melk produceren. Binnen enkele dagen heb je weer voldoende melk om je kindje tevreden te stellen.

Onnodige twijfel

Het is een misverstand dat je te weinig melkt hebt als:

- Het gespannen gevoel in de borsten van de eerste twee dagen weg is. Je borsten hebben zich gewoon aangepast aan de vraag van je baby.
- De melk er anders uitziet. Rijpe moedermelk ziet er wateriger uit dan colostrum, maar is perfect van kwaliteit.
- Je baby vaker wil drinken in de loop van de dag. Veel baby's hebben in de eerste maanden een onrustige periode aan het eind van de dag.
- De zuigbehoefte van je baby is groter dan je verwacht had. Laat het gerust langer aan de borst drinken.

Bijvoeden

Een gezonde, op tijd geboren baby heeft de eerste 6 maanden geen extra voeding naast de borstvoeding nodig.

Bijvoeding met (glucose) water of kunstvoeding verstoort het evenwicht tussen vraag en aanbod, waardoor de borstvoeding minder snel op gang komt of zelfs terugloopt. Zelfs bij warm weer heeft een baby geen extra water nodig. Je baby zal waarschijnlijk vaker om een voeding vragen.

Soms is het medisch noodzakelijk om bij te voeden. Geef eerst beide borsten en daarna afgekolfde melk of kunstmatige zuigelingenvoeding, liefst met een cupje, vingervoeden of lepeltje, dit in verband met tepel/speenverwarring.

Verzorging van de borsten

Voor de verzorging van je borsten hoef je geen speciale maatregelen te treffen. Twee keer per dag wassen met schoon water is voldoende.

Houd de tepel droog: laat ze na een voeding opdrogen aan de lucht en gebruik eventueel (katoenen) zoogkompresen om lekkage van moedermelk op te vangen. Draag een goed ondersteunende beha. Pas op met beugelbeha's. Na het voeden een druppel moedermelk op de tepel doen en goed laten drogen.

Pijnlijke tepels en tepelkloven tijdens de eerste dagen

De eerste dagen kunnen sommige moeders last hebben van pijnlijke tepels. Pijn en/of beschadiging van de huid ontstaat wanneer op de verkeerde plaats druk wordt uitgeoefend, dus meestal door verkeerd aanleggen. Het kan ook komen door een gevoelige huid of huidirritatie door crèmes, zoogkompresen of wasmiddelen. Een verkeerde drinktechniek van de baby kan ook een oorzaak zijn. Bij pijn niet dapper doorvoeden, maar opnieuw aanleggen!

Adviezen:

- Leg de baby goed aan, vraag hier hulp van de kraamverzorgende
- Begin met voeden aan de minst pijnlijke kant.
- Voed in wisselende houdingen.
- Leg niet minder vaak aan, het is beter om vaker en korter aan te leggen. De baby is dan minder hongerig en zal wat rustiger aan de borst drinken.
- Na de voeding een paar druppels moedermelk op de tepel uitsmeren en de tepel goed laten drogen. Dit heeft een antibacteriële en genezende werking.
- Bij bloedende kloofjes doorvoeden. Bij veel pijn voeding afkolven
- Eventueel een dun laagje lanoline/wolvet op de tepel smeren na iedere voeding.
- Voor de voeding de tepel kort met een nat ijsklontje masseren, dit heeft een verdovend effect.
- Het gebruik van een tepelhoedje kan voor korte tijd geadviseerd worden.

Verstopte melkkanaaltjes

Controleer je borsten dagelijks op harde, pijnlijke of rode plekken. Deze kunnen wijzen op een verstopt melkkanaaltje. Geef een pijnlijke borst bij de volgende voeding eerst, zodat de borst goed leeg wordt gedronken. Warmte en voorzichtig masseren in de richting van de tepel, zowel vóór als tijdens de voeding bevorderen het doorstromen van de melk.

Een verstopt melkkanaaltje kan leiden tot een borstontsteking. Door alert te zijn en tijdig te handelen kan je dit herkennen en voorkomen. Waarschuw tijdig je verloskundige/huisarts.

Voeding van de moeder

Borstvoedende vrouwen hebben een hogere energiebehoefte. Voor je eigen conditie is het belangrijk dat je gezond en gevarieerd eet, met voldoende calorieën.

Drink naar behoefte (minimaal twee liter / 24 uur).

Het is af te raden om tijdens de periode dat je borstvoeding geeft een streng vermageringsdieet te gaan volgen. Meestal verdwijnen de extra kilo's van de zwangerschap vanzelf, als de borstvoeding de vetreserves aanspreekt.

Tenslotte

Als je met de borstvoeding begint is het vaak moeilijk voor te stellen hoe lang je ermee door zult gaan: een paar maanden, een half jaar of misschien nog wel wat langer. Ook na introductie van vast voedsel (na zes maanden) blijven de voordelen van moedermelk aanwezig. Tijdens de hele borstvoedingsperiode blijven de antistoffen aanwezig. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe meer je kind beschermd is tegen bepaalde ziektes. Als je op een gegeven moment wilt stoppen met het geven van borstvoeding, doe het dan zo geleidelijk mogelijk, het liefst door niet meer dan één voeding per week te minderen.

Afbouwen kost meestal een paar weken, afhankelijk van de leeftijd van je baby en het aantal voedingen die het krijgt.

Wat te doen bij problemen

Soms zijn er omstandigheden waarbij ondanks hulp en advies van hulpverleners toch problemen ontstaan. In zo'n geval kan de lactatiekundige met haar specialistische kennis hulp bieden. Je kunt telefonisch of via een huisbezoek advies krijgen. Een lactatiekundige is specifiek opgeleid en kan je adviseren en begeleiden bij probleemsituaties rondom de borstvoeding.

Nuttige adressen en telefoonnummers

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (landelijk adres)

Postbus 119

3960BC Wijk bij Duurstede

Telefoonnummer: 0343 576626

Telefoonnummers van contactpersonen in de regio kunt u vinden op:

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

La Leche League

Postbus 212

4300AE Zierikzee

Telefoonnummer: 0111 413189 www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Postbus 5243

2701GE Zoetermeer

Telefoonnummer: 0900 5228284 www.nvl.borstvoeding.nl

Locatie ZGT Almelo

Mw. A. Mulder (kraam- en zuigelingenafdeling) Lactatiekundige

IBCLC

Telefoonnummer: 0546 693553 of 06 20705391

Thuiszorgwinkels

Telefoonnummer: 0900 0678

De 10 vuistregels

De WHO en UNICEF ontwikkelden Tien vuistregels voor het welslagen van de borstvoeding. Alle instellingen voor moeder- en kindzorg dienen zorg te dragen voor:

1. Een beleid voor borstvoeding op papier en dit bekend maken bij alle betrokken medewerkers.
2. Het aanleren van de noodzakelijke vaardigheden voor het uitvoeren van het beleid bij alle betrokken medewerkers.
3. Het geven van voorlichting aan alle zwangere vrouwen binnen de instelling over de voordelen en de praktijk van het geven van borstvoeding.
4. Het begeleiden van moeders binnen één uur na de geboorte van hun kind met het geven van borstvoeding.
5. Het geven van uitleg aan de moeder over hoe zij haar baby moet aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kan houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden wordt.
6. Aan pasgeborenen wordt geen andere voeding gegeven dan borstvoeding: ook geen extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op één kamer blijven ('rooming-in').
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. Aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen wordt geen speen of fopspeen gegeven.
10. Vanuit de verloskundige worden contacten onderhouden met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en eventueel het doorverwijzen van ouders naar borstvoedingorganisaties.

Tot slot

De verloskundigen en iedereen die je begeleid hebben tijdens de zwangerschap en bevalling wensen jou en je baby

- een plezierige kraamperiode
- de beste start met borstvoeding!