

Borstvoeding

Kinderafdeling / Gynaecologie / Obstetrie

Inhoudsopgave

	pagina
Voorwoord	3
De eerste voeding	3
Aanleggen	3
De eerste dagen	3
Voeden op vraag	4
Bijvoeden?	4
De hygiënische verzorging	4
Uw baby op de kinderafdeling	5
Kolven	5
Adviezen voor thuis	6
Informatie over borstvoeding	7

Mocht de borstvoeding onverhoopt niet goed verlopen, vraag dan eerst om hulp. Dan kunt u gerust overstappen op flesvoeding. Flesvoeding is een goed alternatief.

Vitamine K en D komen in onze streken in onvoldoende mate in moedermelk voor. Vandaar dat kinderen die uitsluitend moedermelk drinken extra vitamine K en D krijgen, meestal vanaf de leeftijd van twee weken. Vitamine K wordt gegeven tot de leeftijd van drie maanden.

Roken

In het algemeen kan gesteld worden dat roken door de ouders en huisgenoten slecht is voor de gezondheid van uw kind. Rook in geen geval in ruimtes waar de baby verblijft.

Uw eigen voeding

Via de borstvoeding eet en drinkt uw baby met u mee. Bepaalde producten die u eet kunnen voor darmkrampen en/of diarree bij uw kind zorgen. Met te veel fruit of fruit dat erg laxeert (bijv. druiven, sinaasappels, mandarijnen of pruimen) kunt u beter voorzichtig zijn. Maar van een enkele sinaasappel of een paar pruimen per dag zullen de meeste baby's echt geen last hebben. Ook groenten die gasvorming veroorzaken, zoals kool, broccoli, spruitjes, koolraap en uien kunnen uw baby wat buikkrimp bezorgen. Hetzelfde geldt voor kruiden als sambal, knoflook en kerrie. Maar het gaat ook om de hoeveelheden: van één uitje door de sla merkt uw baby meestal niets, van een scherpe rijsttafel kan het mogelijk wel last krijgen.

Informatie over borstvoeding

Telefoonnummers borstvoedingsbegeleidingsgroepen:
La Leche League: 0111- 413189
Borstvoeding Natuurlijk: 0492 - 362423

Internet pagina (gezamenlijke pagina van alle borstvoedingsorganisaties): www.borstvoeding.nl

Telefoonnummer Jeugdgezondheidszorg (JGZ): 0900-8801

uw kind, datum en tijd. Buiten de koelkast is de borstvoeding acht uur houdbaar. (In het vriesvak van de koelkast: max. twee weken, in de vriezer: drie maanden; in de diepvriezer: -18 graden Celsius: max. zes maanden). Invriezen moet in ieder geval binnen 24 uur na het kolven. Het nadeel van invriezen is dat bijna altijd een aantal antistoffen verloren gaat.

Ontdooien van borstvoeding kunt u het best doen in de koelkast. Wanneer het snel moet gebeuren: eerst onder koud stromend water, het koud stromende water kan van koud steeds warmer worden gezet. Wanneer u de afgekolfd borstvoeding aan uw kind geeft dient u dit in de fles in een pannetje met heet water op te warmen (nooit in de magnetron).

U mag opgewarmde melk niet een tweede keer opwarmen. Een hand- of elektrische kolf kunt u regelen bij de thuiszorgwinkel.

Adviezen voor thuis

Eenmaal thuis krijgt u vaak goedbedoelde, soms tegenstrijdige adviezen. Belangrijk om te onthouden is dat uw eigen gevoel uw belangrijkste richtlijn is. Doe wat uzelf het beste lijkt. Vertrouwt u het niet dan kunt u het beste de verloskundige of huisarts om raad vragen. Ook kunt u contact opnemen met de wijkverpleegkundige jeugdgezondheidszorg.

Neem de tijd voor het voeden. Ga er rustig bij zitten of liggen. Trek u eventueel even terug in een andere kamer, bijv. de slaapkamer. Extra rust is voor u als moeder heel goed.

Als uw baby vaak huilt na de voeding kan het zijn dat hij buikkrampen heeft. Dit is geen reden om te stoppen met de borstvoeding.

Uw baby kan de eerste weken één of twee dagen erg hongerig zijn en vaak willen drinken. Dit worden 'regeldagen' genoemd. Deze regeldagen komen meestal voor rond de twee weken, rond de zes weken en rond de drie maanden. Afhankelijk van de groei en de voedingsbehoefte van uw baby kunnen er ook tussentijds regeldagen zijn. Tijdens die regeldagen zorgt uw hongerige baby ervoor dat u meer melk gaat aanmaken. Het is belangrijk dat u dan in geen geval flesvoeding gaat geven ook al denkt u dat u uw kind tekort doet.

Voorwoord

U heeft besloten borstvoeding te geven aan uw kind. Borstvoeding is 'natuurlijk'. Moedermelk is zo compleet, dat uw baby de eerste zes maanden van zijn leven geen ander voedsel nodig heeft. De voeding is hygiënisch, altijd op de juiste temperatuur beschikbaar, en het beschermt een baby tegen allerlei infecties.

Het geven van borstvoeding helpt bij het herstel van uw lichaam. Om het geven van borstvoeding aangenaam te laten verlopen willen wij in deze folder een aantal punten met u doornemen.

De eerste voeding

Na de bevalling is uw baby rustig, wakker en heeft een sterke zuigreflex. Wij zullen uw baby dan ook zo snel mogelijk na de bevalling bij u laten drinken.

Met deze eerste voeding krijgt uw baby colostrum. Het bevat veel glucose en lactose. De lactose zorgt ervoor dat de darmen (snel) gaan werken, zodat uw kind vrij snel zijn eerste ontlasting krijgt. Door aan te leggen komt bij u het hormoon oxytocine vrij. Dit hormoon helpt bij het samentrekken van uw baarmoeder. U zult hierdoor minder gaan vloeien. Dit samentrekken geeft vaak naweeën tijdens het voeden. Dit is vervelend, maar geen reden om u ongerust te maken. Na een paar dagen is dit over.

Aanleggen

Als uw baby goed is aangelegd doet het voeden geen pijn. De baby ligt goed als: het hoofdje en lijfje in één lijn, dicht tegen u aan ligt (buik tegen buik) en uw baby de tepel en de tepelhof goed in de mond heeft: de tong onder de tepelhof waarbij zijn kin en neus uw borst raken. Het is van groot belang dat de baby goed zuigt. Uw baby mag niet sabbelen. Zijn kaken moeten rustige kauwbewegingen maken.

De eerste dagen

Na de bevalling duurt het een paar dagen voordat de echte voeding op gang komt. Uw baby heeft voldoende reserves meegekregen om deze tijd te overbruggen. U en uw kind kunnen tijdens deze dagen oefenen.

Het is belangrijk de baby de eerste dagen minimaal 8 keer per dag aan de borst te leggen, om de voeding zo snel mogelijk op gang te

krijgen.

Borstvoeding wordt in principe op verzoek gegeven, een baby hoeft niet altijd te huilen, maar als hij wat kleine bewegingen maakt kunt u hem makkelijk wakker maken om te laten drinken.

Vanaf de tweede of derde dag krijgt u waarschijnlijk last van stuwings. Uw borsten zijn vol, hard en gespannen. Dit is een teken dat de klieren met de melkproductie bezig zijn. Dit duurt ongeveer één à twee dagen. Nu is het van belang dat uw kind voldoende tijd krijgt om te drinken. Op die manier krijgt hij niet alleen de waterige 'voormelk' binnen, maar ook de calorierijke 'achtermelk'. Na ongeveer 15 tot 20 minuten zal uw baby de borst loslaten. U kunt daarna de andere borst aanbieden. U begint de volgende voeding met de borst waar u de vorige keer mee geëindigd bent of met de niet gegeven borst.

Voeden op vraag

Na een dag of vier is de borstvoeding volledig op gang gekomen. Uw baby regelt zelf de voeding door vraag en aanbod. Meestal betekent dit dat de baby 's morgens minder vaak drinkt dan in de loop van de middag of avond. Ook 's nachts zal uw baby zich melden als hij honger heeft.

Door dit 'voeden op vraag' kan het dus gebeuren dat uw kind honger heeft tijdens het bezoeken. Natuurlijk kunt u hem dan gewoon zijn voeding geven. Vindt u het vervelend om met bezoek erbij te voeden, dan kunt u zich terugtrekken op de babykamer.

Bijvoeden?

Gemiddeld heeft een baby de eerste dagen acht voedingen per 24 uur nodig. Om de borstvoeding alle kans van slagen te geven voeden wij de baby niet bij. Bijvoeden gebeurt alleen op indicatie van de kinderarts (bijv. na 24 uur niet plassen, laag geboortegewicht, lage bloedsuikers of bij moeders die ziek zijn).

De hygiënische verzorging

Bij borstvoeding is hygiëne belangrijk. De borsten eenmaal daags zonder zeep wassen. Na de voeding een druppel melk op de tepel uitsmeren helpt tepelkloven te voorkomen. Zorg dat uw handen gewassen zijn voordat u de baby opneemt. Daarnaast is het belang-

rijk dat u een schone en droge BH aan heeft. Een speciale voedingsbeha is niet noodzakelijk. De meest comfortabele keuze is een katoenen BH met voorsluiting. Katoen is een stof die niet broeit, hierdoor blijven uw tepels droog waardoor mogelijke problemen voorkomen worden. Om deze reden zijn katoenen zoogkassen ook beter dan celstof zoogkassen.

Uw baby op de kinderafdeling

Soms is het noodzakelijk dat uw baby naar de kinderafdeling wordt overgeplaatst. U kunt dan rustig doorgaan met het geven van borstvoeding. Ook als uw baby in het ziekenhuis moet blijven en u naar huis kunt, hoeft u niet te stoppen met borstvoeding. U kunt thuis doorgaan met kolven. De afgekolde moedermelk wordt via een fles of sonde aan de baby gegeven.

Kolven

Kolven is nodig om uw borstvoeding op gang te brengen en in stand te houden. Het wordt vooral gedaan wanneer uw kind om de een of andere reden niet uit de borst kan drinken, bijv. omdat uw kind op de kinderafdeling ligt. Uw kind kan dan uw voeding met behulp van de fles of voedingssonde toch binnen krijgen.

Wanneer u om bovenstaande redenen gaat kolven, doe dit dan minimaal zes keer per dag. De keren dat uw kind goed aan de borst trekt, mag u minder kolven. Hoe vaker u kolft en/ of aanlegt, hoe eerder de voeding op gang komt. Wanneer de voeding goed op gang is, kolft u tot de melkstroom afneemt. Als u niet dubbelzijdig kolft is het verstandig twee keer van borst te verwisselen (vijf minuten per borst). In totaal kolft u dan tien minuten per borst. De borstvoeding is na één of twee uur weer aangemaakt. De toeschietreflex kunt u bevorderen door o.a.: borst -en tepelmassage, warme kassen, het nemen van een warme douche en ook het kijken naar een foto van de baby kan het toeschietreflex bevorderen.

Voor het kolven dient u uw handen te wassen, na het kolven kunt u het kolfsetje met koud en daarna met heet water afspoelen en afdrogen. Eén keer per 24 uur moet de kolfset uitgekookt worden. In het ziekenhuis wordt de set gesteriliseerd. De afgekolde voeding is 48 uur houdbaar in de koelkast. Op een sticker zet u de naam van