

Borstvoeding



www.nwz.nl

Wat je moet weten



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Borstvoeding, een goede start	2
Anatomie van de borst	2
Hoe komt de melkproductie op gang?	2
Wanneer start je met borstvoeding?	2
Voeden op verzoek	2
Aanleggen	2
Verzorging van de borsten	2
Kolven	2
Flesvoeding	2
Advies van de lactatiekundige	2
Meer weten?	4
Notities	4

Je kindje is geboren en je hebt gekozen voor borstvoeding. Borstvoeding gaat meestal vanzelf. Maar soms heb je wat extra kennis en begeleiding nodig. In deze folder vind je daarom alles wat je moet weten over borstvoeding kort en bondig op een rij. Niet alleen om je de eerste dagen op weg te helpen, maar ook om vertrouwen te krijgen in jouw mogelijkheden. Natuurlijk kun je met eventuele vragen ook bij de verpleegkundigen terecht. Zo nodig komt ook een lactatiekundige (borstvoedingspecialist) op de afdeling bij je langs voor advies.

Stel je vragen aan de verpleegkundige

Je ziet bij elk hoofdstukje voorbeelden van veelgestelde vragen van andere moeders. Misschien zitten ook jouw vragen erbij. Stel ze gerust aan de verpleegkundige!

■ Borstvoeding, een goede start

Moedermelk is de beste melk voor je baby. Alles wat je baby voor een gezonde groei en ontwikkeling nodig heeft, zit erin. Naast voedingsstoffen bevat moedermelk ook afweerstoffen die bescherming bieden tegen infecties. De samenstelling van moedermelk verandert al naar gelang de leeftijd van de baby.

Voordelen korte termijn

Behalve de ideale samenstelling heeft borstvoeding nog meer voordelen. Zo is borstvoeding licht verteerbaar. Dit is prettig voor de baby. Verder stimuleert het zuigen aan de borst het samentrekken van de baarmoeder. Hierdoor krijgt de baarmoeder eerder zijn oude vorm terug en heb je minder bloedverlies.

Voordelen lange termijn

Op de lange termijn zijn er nog meer gezondheidsvoordelen voor moeder en kind. Bijvoorbeeld bij allergieën. Wil je hier meer over weten? Vraag er de verpleegkundige dan gerust naar.

■ Anatomie van de borst

Borsten bestaan uit klierweefsel, ondersteunend bindweefsel, bloedvaten en beschermend vetweefsel. Net zoals vrouwen in lengte en lichaamsbouw verschillen, zijn er ook verschillen in de grootte en vorm van borsten. Maar of je nu kleine, grote, brede of smalle borsten hebt, dit zegt helemaal niets over de hoeveelheid melk die geproduceerd kan worden. Dit geldt ook voor de tepels. Twijfel je of jouw borsten en/of tepels wel geschikt zijn voor borstvoeding? Vraag er de verpleegkundige dan gerust naar.

■ Hoe komt de melkproductie op gang?

Colostrum

De productie van moedermelk begint bij elke vrouw al halverwege de zwangerschap. Deze eerste melk heet colostrum. Colostrum zit boordevol eiwitten en afweerstoffen. Het komt de eerste 2 dagen na de bevalling meestal druppelsgewijs op gang. Vaak is het wat geel van kleur. De hoeveelheid is aangepast aan de grootte van het maagje van de pasgeboren baby, ongeveer zo groot als een kersje. Een paar druppels colostrum zijn voor een pasgeboren baby dus voldoende. Colostrum beschermt de baby tegen infecties en stimuleert tegelijkertijd de opbouw van zijn immuunsysteem.

Van colostrum naar rijpe moedermelk

De melkproductie neemt elke dag wat toe en colostrum verandert na ongeveer 3 tot 4 dagen in zogenoemde overgangsmelk. Dit is wat witter van kleur. Na ongeveer 10 dagen verandert de overgangsmelk in zogenoemde rijpe moedermelk.

Vraag en aanbod

Het drinken van de baby aan de borst stimuleert het lichaam om nieuwe melk aan te maken. Hoe vaker je de baby aanlegt, gemiddeld 8 tot 12 keer per dag, des te beter komt de voeding op gang.

Zo worden vraag en aanbod mooi op elkaar afgestemd.

Een fopspeen wordt afgeraden om geen voeding/voedingssignaal te missen.

Om dezelfde reden wordt het samenzijn van moeder en kind, rooming in, juist aangeraden.

Het kan zijn dat de melkproductie in sommige situaties wat later op gang komt. Wil je hier meer over weten? Vraag er de verpleegkundige dan gerust naar.

Hormonen

Door het zuigen aan de borst komen er bij de moeder twee soorten hormonen vrij: prolactine en oxytocine.

Prolactine

Het hormoon prolactine speelt een belangrijke rol bij het op gang brengen en houden van de melkproductie. Prolactine hecht zich aan de melkcellen, waardoor ze geactiveerd worden en melk produceren. Hoe meer melkcellen geactiveerd zijn, hoe meer melk de moeder kan maken. Ook op langere termijn. Prolactine zit vooral de eerste 2 weken na de geboorte in het bloed en het niveau is vooral 's nachts hoog. Daarom is 's nachts voeden (of kolven) aan te raden.

Oxytocine

Oxytocine zorgt voor het toeschieten van de melk. Om de melk te laten stromen, is het soms nodig om je even te ontspannen. We adviseren je daarom om je telefoon uit te zetten, zodat je niet gestoord kan worden. Wat verder kan helpen, zijn warmte en massage van de borst én knuffelen van de baby. Oxytocine zorgt er ook voor dat de moeder zich rustig en relaxed voelt. Dit komt het voeden ten goede. Het hormoon wordt daarom ook wel het 'feel good-hormoon' genoemd.

Veelgestelde vragen

- Hoe weet ik of mijn melk toeschiet?
- Ik wil 's nachts wel kolven. Moet ik hiervoor mijn wekker zetten?
- Wat als de melk niet toeschiet, ondanks massage enzovoort?

Stuwing

Vaak neemt de melkproductie na 3 tot 4 dagen flink toe. Een voorbode is soms zogenoemde stuwing. De borsten kunnen door de stuwing vol, gespannen en soms pijnlijk aanvoelen. De stuwing neemt meestal na 24 tot 48 uur weer af.

Veelgestelde vragen

- Heb ik invloed op het ontstaan van stuwing?
- Ik heb geen stuwing. Komt mijn voeding nu wel goed op gang?
- Wat kan ik doen aan mijn volle gestuwde borsten?

■ Wanneer start je met borstvoeding?

Na de geboorte is de baby vaak wakker en alert. De baby ligt dan bloot met een warme doek over zich heen bij de moeder. In principe blijft de baby het eerste uur zo liggen. De baby gaat dan instinctief op zoek naar de tepel en wil beginnen met zuigen. Het huidcontact stimuleert dit gedrag. Een goed begin is het halve werk. De baby onthoudt deze eerste pogingen. Daar kun je de volgende dagen profijt van hebben. Misschien verloopt de geboorte van jouw baby anders en zijn jullie door omstandigheden eerst gescheiden geweest. Stimuleer het zuigen dan alsnog door je baby bloot op je borst te leggen.

■ Voeden op verzoek

In Noordwest Ziekenhuisgroep stimuleren we 'voeden op verzoek'. Dit houdt in dat je voedt als je baby hierom vraagt. In de praktijk zal dit meestal neerkomen op 8 tot 12 keer per dag. Mogelijk in de beginperiode wat vaker. De aanmaak van melk wordt zo goed gestimuleerd en de baby krijgt regelmatig een beetje voeding.

Soms slaapt je baby veel, vooral de eerste 24 uur na de geboorte. We maken de baby dan elke 3 tot 3,5 uur wakker om toch even de borst aan te bieden.

Kijk naar je baby en niet naar de klok

Baby's die vaak op eigen initiatief mogen drinken, zijn ontspannen, groeien goed, huilen minder, slapen rustiger en zullen na verloop van tijd vanzelf in

een ritme komen. Je kunt aan bepaalde hongersignalen zien of je baby voeding nodig heeft. Bijvoorbeeld:

- sabbelen op zijn handjes
- smakgeluidjes
- draaien met het hoofdje
- huilen (huilen is een laat hongersignaal)



Veelgestelde vragen

- Mijn baby wil steeds drinken. Heb ik te weinig voeding?
- Ik gebruik medicijnen. Mag ik toch voeden?
- Waarom is huid-op-huidcontact zo belangrijk?

Voldoende voeding?

De eerste dagen na de geboorte valt een baby af. Dat is normaal. Meestal beginnen baby's na 3 tot 4 dagen weer te groeien en zijn binnen 14 dagen weer terug op hun geboortegewicht. Veel ouders vragen zich af of hun baby wel genoeg

voeding krijgt. Over het algemeen mag je ervan uitgaan dat je baby bij 'voeden op verzoek' voldoende binnenkrijgt als je baby:

- aankomt in gewicht
- tevreden is
- voldoende plas- en poepluiers heeft

Voldoende plasluiers, betekent in de praktijk:

- 1e dag 1 natte luier
- 2e dag 2 natte luiers
- 3e dag 3 natte luiers

Om de eerste zwarte ontlasting (meconium) kwijt te raken, poept de baby vaak meerdere malen per dag. Daarna wordt de ontlasting bruin/groenig van kleur. Als de borstvoeding goed op gang is, krijgt de baby mosterdkeurige tot gele ontlasting.

Veelgestelde vragen

- Mijn baby lijkt hongerig. Heeft hij geen bijvoeding nodig?
- Mijn baby is te veel afgevallen (meer dan 7% van het geboortegewicht). Wat moet ik nu doen?

■ Aanleggen

Een belangrijke basis voor geslaagde borstvoeding is een goed aangelegde baby. Neem rustig de tijd om dit samen met je baby onder de knie te krijgen. Vraag de verpleegkundige gerust om even mee te kijken.

Aanleggen in stappen: houding, aanhappen, melkstroom

Houding

Als je net begint met borstvoeding is het fijn als je zo min mogelijk afgeleid wordt. Bijvoorbeeld door bezoek, telefoon, de TV, enzovoort. Zo hebben de baby en jij alle tijd en aandacht voor elkaar en kunnen jullie samen een goed team

vormen. Zorg dat je ontspannen zit, eventueel met behulp van kussens. Voeden kan in verschillende houdingen. Het is een kwestie van uitproberen waar jullie je prettig bij voelen. In het algemeen geldt dat je de baby het beste met zijn buik naar je toe kunt draaien met het neusje op tepelhoogte. Zorg dat zijn oor, schouder en heup in een rechte lijn liggen.



Voorbeelden van houdingen

Aanhappen

Strijk met de tepel langs de bovenlip van de baby. De baby zal dan zijn mondje opendoen. Wacht tot zijn mondje wijd openstaat en trek de baby dan naar je toe. Behalve de tepel zal hij ook een stuk tepelhof in de mond nemen. Alleen dan heeft de baby toegang tot alle melkkanalen en komt er niet onnodig veel druk op de tepel. Deze 'grote hap' is dus heel belangrijk.

Een goed aangelegde baby ligt met zijn kinnetje in de borst en zijn lipjes zijn naar buiten gekruld. Het neusje heeft zo voldoende ruimte om te ademen en het hoofdje kan vrij bewegen.

Melkstroom

Eerst zal de baby snelle, oppervlakkige zuigbewegingen maken. Dit is belangrijk om de toeschietreflex op te wekken. Zodra er melk uit de borst komt, zuigt de baby met diepe teugen. Je ziet de kaakjes op en neer gaan. Als de baby voldaan is, laat hij zelf los. Soms bepaal jij het moment.

Bijvoorbeeld als de pauzes tussen het zuigen steeds langer worden of als de baby aan het sabbelen is. Doe je pink voorzichtig via de mondhoek tussen de kaakjes en verbreek zo het vacuüm. Daarna kun je je borst veilig terugtrekken. Laat je baby het liefst eerst 1 borst goed leegdrinken. Bied daarna je andere borst aan. Je wekt op die manier ook in je andere borst een toeschietreflex op en de baby kan de borst dan leegdrinken. Je profiteert zo van de prolactine (zie

ook het kopje ‘Hormonen’ hierboven). Begin de volgende voeding met de borst waarmee je geëindigd bent.

Veelgestelde vragen

- Hoe kan ik controleren of mijn baby goed aangelegd is?
- Mijn baby valt in slaap aan de borst. Wat moet ik doen?
- Mijn baby stopt na een paar teugen met drinken. Wat moet ik doen?
- Als ik mijn baby van de borst wil halen, begint hij weer te zuigen. Wat kan ik het beste doen?
- Na het drinken is mijn tepel wat afgeplat. Klopt dit?
- Ik hoor mijn baby niet slikken tijdens de voeding. Is dit normaal?

■ Verzorging van de borsten

Uitgebreide verzorging van de borsten is niet nodig. Dagelijks wassen met water is voldoende. Laat de tepels na de voeding drogen aan de lucht. Je kunt eventueel een druppel moedermelk uit de borst masseren en deze ter verzorging op de tepel smeren. Gebruik je zoogkassen? Vervang deze dan regelmatig.

Veelgestelde vragen

- Ik heb een kloofje. Wat kan ik hieraan doen?
- Heb ik een verzorgende crème nodig voor mijn tepels?
- Wanneer gebruik ik een tepelhoedje? Wat zijn de voor- en nadelen?

■ Kolven

Soms lukt het om wat voor reden dan ook nog niet om borstvoeding te geven. Of misschien kun je alleen gedeeltelijk borstvoeding geven. Om ervoor te zorgen dat je melkproductie toch op gang komt, kun je dan kolven. Kolven kan met de hand, met een elektrisch kolfapparaat of beide. De combinatie is vooral de eerste dagen een goede optie. Dit zorgt voor een extra stimulans en levert uitein-

delijk de grootste melkproductie op.

Kolven met de hand

Kolven met de hand is met recht een handigheidje:

- masseer eerst je beide borsten
- plaats daarna je duim en wijsvinger ongeveer 4 tot 5 cm aan weerszijden van de tepel
- duw je vingers naar binnen richting borstkas
- druk de vingers naar elkaar
- en rol naar voren

Door het maken van deze ritmische duw-, knijp- en rolbeweging met duim en wijsvinger op de rand van de tepelhof, masseer je de melk eruit. De verpleegkundige doet het je graag even voor. Daarna kun je het zelf oefenen.

Kolfapparaten

In het ziekenhuis gebruiken we professionele dubbelzijdige elektrische kolfapparaten met een zogenoemd 2 fasensysteem. Dit houdt in dat het apparaat het drinkgedrag van een baby nabootst. Dus eerst een kort en snel kolfrimme om de toeschietreflex op te wekken. Daarna een langzamer en krachtiger kolfrimme om de melk comfortabel en efficiënt af te kolven. Ben je voor de melkproductie helemaal afhankelijk van een kolfapparaat? Dan adviseren we je om minimaal 6 tot 8 keer per dag te kolven. Liefst 's nachts ook een keer. Globaal komt dit neer op elke 3 uur.

Veelgestelde vragen

- Hoe werkt het kolfapparaat?
- Hoe gebruik ik mijn disposable kolfset en hoe houd ik deze schoon?
- Mijn baby drinkt niet elke voeding. Zal ik gaan kolven?
- Hoe masseer ik mijn borsten?
- Waar kan ik na ontslag uit het ziekenhuis een kolfapparaat huren?

■ Flesvoeding

Een alternatief voor borstvoeding is flesvoeding. Dit kan afgekolfdde moedermelk zijn of kunstvoeding. Net als bij borstvoeding is ook het voeden met de fles een geschikt moment om contact te maken met je baby en elkaar beter te leren kennen. Zorg ook bij flesvoeding voor zoveel mogelijk huidcontact.

Hygiëne

In het ziekenhuis wordt de flesvoeding per dag en per portie onder strikte hygiënische voorwaarden klaargemaakt. Dit is belangrijk omdat je baby nog niet veel weerstand heeft opgebouwd. Als je weer thuis bent, kan de kraamhulp je ook alles uitleggen over de richtlijnen voor het klaarmaken, opwarmen en bewaren van flesvoeding. Ook krijg je uitleg over het schoonmaken van de flessen en spenen.

Houding bij flesvoeding

Zorg voor een ontspannen houding. Ondersteun je arm zo nodig met een (voedings)kussen. Probeer je baby afwisselend op de rechter- en linkerarm te voeden. Dit is belangrijk om een voorkeurshouding van je baby te voorkomen. Zorg dat de speen tijdens het voeden steeds gevuld is met melk, zodat je kindje niet te veel lucht binnenkrijgt.

Flessen en spenen zijn er in vele soorten en maten. Soms is het even zoeken en uitproberen wat jullie bevalt. Vraag hier gerust hulp bij.

Boertje

Soms is het fijn om de voeding te onderbreken om je baby een boertje te laten doen. Zet je baby even rechtop en klop zachtjes tussen de schouderbladen. Laat je baby ná de voeding altijd een boertje doen. Dit is belangrijk om overtollige lucht kwijt te raken.

Veelgestelde vragen

- Mijn baby drinkt snel. Is dat wel goed?
- Mijn baby drinkt langzaam. Is dat wel goed?
- Wat als er geen boertje komt?
- Moet ik mijn baby wakker maken om te drinken?
- Na het drinken is mijn baby onrustig. Kan ik hier wat aan doen?

Hoeveelheid

Afhankelijk van de situatie krijgen de meeste pasgeborenen elke 3 uur een voeding.

De hoeveelheid wordt bepaald door het geboortegewicht en de leeftijd van de baby.

■ Advies van de lactatiekundige

In het ziekenhuis werken borstvoedingsspecialisten, oftewel lactatiekundigen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant). De verpleegkundigen kunnen bij hen terecht voor overleg en advies. Maar je kunt ook zelf een afspraak maken met een lactatiekundige. Zij kan al je vragen beantwoorden en hulp bieden bij de borstvoeding. De verpleegkundige maakt op jouw verzoek graag een afspraak voor je.

■ Meer weten?

Boeken

- Borstvoeding geven, een antwoord geven op heel veel vragen - Adrienne de Reede
- Borstvoeding - Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes

Websites

- www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- www.borstvoeding.com
- www.nvlborstvoeding.nl

■ **Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling verloskunde
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 231697/2021.01

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.