

Borstvoeding geven

U bent zwanger en gaat binnenkort bevallen of u bent inmiddels bevallen. U wilt borstvoeding geven. In deze folder informeren wij u over het geven van borstvoeding en geven wij u adviezen.

Er is lang gedacht dat het niet uitmaakte of een baby met moedermelk of met kunstvoeding werd grootgebracht. Dankzij uitgebreid wetenschappelijk onderzoek weten we nu, dat borstvoeding wel degelijk verschilt van kunstvoeding. Moedermelk bevordert de groei van de baby en de ontwikkeling van de hersenen optimaal. Het beschermt uw baby onder andere tegen virale en bacteriële infecties, allergische aandoeningen, suikerziekte en hart- en vaatziekten. Daarnaast heeft borstvoeding aantoonbare voordelen voor de moeder, zoals sneller herstel van de baarmoeder en minder kans op borst- of eierstokkanker. Bovendien is borstvoeding hygiënisch, altijd beschikbaar, op de juiste temperatuur, goedkoop en milieuvriendelijk.

Uitgangspunten borstvoedingsprotocol Meander

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en UNICEF startten in 1991 een campagne om het geven van borstvoeding te beschermen, bevorderen en ondersteunen. In Meander Medisch Centrum steunen we deze campagne van harte. Daarom hebben wij de onderstaande tien vuistregels genomen als uitgangspunt voor ons borstvoedingsprotocol:

1. Ons beleid ten aanzien van borstvoeding staat op papier en is bekend gemaakt bij de medewerkers die ermee werken.
2. Alle betrokken medewerkers leren vaardigheden aan die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van het borstvoedingsbeleid.
3. Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Moeders worden binnen één uur na de geboorte van hun kind geholpen met aanleggen (dit is wel afhankelijk van de conditie van zowel moeder als kind).
5. Moeders leren hun baby aan te leggen en leren hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, ook als de baby van de moeder gescheiden moet worden.
6. De pasgeborene krijgt geen andere voeding dan borstvoeding, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar blijven (rooming-in).
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. De pasgeborene die borstvoeding krijgt, krijgt geen speen of fopspeen aangeboden.
10. Er worden borstvoedingsbegeleidingsgroepen (moedergroepen) gevormd en moeders worden hiernaar verwezen bij ontslag uit het ziekenhuis.

Instructies

De eerste keer aanleggen

Het grote moment is daar! Uw baby is net geboren en ligt op uw buik. Even bijkomen en elkaar leren kennen. Een pasgeborene is het eerste uur heel wakker, juist om zijn moeder te leren kennen. Dit is bij uitstek het moment om uw baby voor de eerste keer aan te leggen. Mede door het huid-op-huid contact en de rust zijn de zuig- en zoekreflexen nu sterk aanwezig. Als een soort 'oerdrang' zal uw baby gemakkelijk de tepel vinden en gaan zuigen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Het zogenaamde inprentingsvermogen wordt zo optimaal benut, dat wil zeggen dat als de baby een volgende keer aan de borst ligt, hij/zij dit drinkgedrag gemakkelijk zal herhalen. De baby mag de eerste keer net zolang aan beide borsten drinken als hij/zij wil. Colostrum (moedermelk gedurende de eerste dagen) is direct beschikbaar zodra de baby voor de eerste keer wordt aangelegd.

Huid-op-huid contact

Wij stimuleren na de geboorte zoveel mogelijk ongestoord huid-op-huid contact tussen moeder en kind. Dit geeft u en uw baby de mogelijkheid om bij te komen van de bevalling. U en uw partner kunnen in alle rust kennismaken met uw baby en hem goed bekijken. Als de baby er aan toe is, kan hij in alle rust beginnen met zoeken naar de borst en oefenen met het zuigen aan de borst. Het is gebleken dat door ongestoord huid-op-huidcontact de band tussen moeder en kind gemakkelijker tot stand komt. Het heeft ook een positieve invloed op de borstvoeding.

Hoe vaak en hoe lang laten zuigen

Het is gunstig voor de melkproductie en het leerproces aan de borst als de baby zo vaak en zo lang als hij wil, mag zuigen. Dit kan ieder uur zijn, of iedere twee tot drie uur, ook 's nachts. Dit is voeden op verzoek. Als de baby genoeg heeft gedronken, zal hij vanzelf loslaten of in slaap vallen.

Meld de baby zich niet vaak genoeg uit zichzelf, dan zal hij eerder wakker gemaakt moeten worden. De baby heeft minimaal acht voedingsmomenten per dag nodig. Zijn maag is nog klein waardoor er niet veel tegelijk in kan. Daarom is vaak voeden noodzakelijk. Geef één borst totdat de baby klaar is, leg hem dan aan de andere kant aan. Sommige baby's hebben genoeg aan één kant, andere willen twee kanten en weer andere willen verschillende keren van de ene naar de andere borst (marathonvoeden). Na een marathonvoeding slaapt de baby vaak voor een wat langere tijd (drie à vier uur).

Houding bij het aanleggen

Het aanleggen kan in verschillende houdingen plaatsvinden, maar het principe blijft hetzelfde. Neem een ontspannen houding aan, zonodig gesteund door kussens. Als u gaat zitten, dan heeft u meer zicht en controle op het goed toehappen van de baby. Leg de baby met het lijfje en het hoofdje in één lijn: buik tegen buik. Het neusje van de baby bevindt zich tegenover de tepel en het mondje net iets lager dan uw tepel. U streelt met de tepel langs de (boven-)lip van de baby. De baby zal hierdoor zijn mondje wijd open doen. Vervolgens trekt u hem/haar in zijn geheel naar u toe. Het tongetje en de onderkaak komen onder de tepelhof, die tussen tong en gehemelte tot een 'speen' gevormd wordt.

Dit is belangrijk omdat de melkkanalen onder de tepelhof zo goed leeg 'gemolken' kunnen worden. De eerste week geeft het aanzuigen vaak een kort stekend gevoel, maar voeden doet in principe geen pijn. Zorg ervoor dat de baby kan ademen, niet door de borst in te drukken (er kan dan een melkkanaaltje dichtgedrukt worden, wat de afvloed belemmert, maar door de houding van de baby te corrigeren. Het puntje van de neus moet de borst raken.

Van de borst nemen

In de meeste gevallen laat de baby zelf de tepel los. Indien dit niet het geval is, steek dan de pink via het mondhoekje van de baby tussen zijn/haar kaakjes om het vacuüm op te heffen.

Geef de baby de gelegenheid een boertje te laten. Het is goed om te weten dat baby's die borstvoeding krijgen over het algemeen minder boeren dan kinderen die flesvoeding krijgen omdat ze minder 'valse lucht' aanzuigen.

Problemen met aanleggen

- Pijn tijdens de hele voeding is een signaal dat uw baby niet goed is aangelegd. Probeer niet 'door te zetten' maar begin opnieuw.

- Ook als uw baby alleen de tepel en daarbij niet een groot gedeelte van de tepelhof in zijn/haar mondje heeft, is het belangrijk om opnieuw aan te leggen. De voeding bevindt zich namelijk in de melkkanalen in de borst. Als uw baby alleen op de tepel zuigt, kunnen deze melkkanalen niet leeg 'gemolken' worden.
- Wanneer uw baby de wangetjes naar binnen zuigt, betekent dit dat de baby onvoldoende vacuüm creëert en moet de baby opnieuw aangelegd worden. Let in deze situatie ook op of het tongetje niet naar boven gekruld is, de tepel ligt dan onder de tong en drinken is zo niet mogelijk.
- Een smakkend geluid wijst er op dat uw baby niet goed aanligt.
- De gevolgen van aanlegproblemen kunnen groot zijn: pijnlijke tepels, een zwakke toeschietreflex, geringe melkproductie, te weinig groeien c.q. teveel afvallen, een ontevreden baby en ernstige stuwings.

Voeden op vraag

Om borstvoeding zo snel mogelijk op gang te brengen is het van belang om 'op vraag' te voeden. Borststuwings wordt daarmee voorkomen en uw baby zal minder afvallen. Voeden op vraag houdt niet in dat u wacht met aanleggen totdat uw baby gaat huilen. Hij/zij is dan vaak al zo driftig/overstuurd, dat het aanleggen niet lukt. Als uw baby wakker is of wordt, is het een goed moment om aan te leggen. Daarom is het van belang dat moeder en kind zoveel mogelijk bij elkaar zijn, zodat u het gedrag van uw baby leert kennen. Omdat niet alle kinderen hetzelfde gedrag vertonen, kunt u de volgende richtlijnen aanhouden:

- Het minimale aantal voedingen is acht per etmaal, maar liever meer. Tien of twaalf voedingen is in de beginperiode normaal, evenals nachtvoedingen. Dit omdat de veelvuldige stimulatie er voor zorgt dat de borstvoeding snel toereikend zal zijn en omdat de 'porties' nog klein zijn.
- Als uw baby veel slaapt is het raadzaam om maximaal drie uur nadat u de vorige voeding begon, toch een poging te wagen. 's nachts kan maximaal vijf uur gewacht worden. Het is echter niet in het belang van de borstvoeding dat uw baby zo snel mogelijk doorslaapt, in tegendeel, de productie wordt extra gestimuleerd tijdens nachtvoedingen.
- Voeden gaat 'zonder klok'. Uw baby mag zolang drinken tot hij/zij verzadigd is en vanzelf loslaat. Hij/zij moet wel effectief drinken en niet voor de gezelligheid af en toe wat sabbelen. Langer dan een half uur zal uw baby, zeker de eerste dagen, niet effectief kunnen drinken. Laat de baby bij elke voeding de eerste borst leegdrinken en bied daarna de andere nog aan. Tijdens het drinken aan één borst krijgt de baby eerst voormelk en hierna komt de achtermelk. De voormelk is eiwitrijk, de achtermelk bevat veel vetten: deze zijn van belang voor de groei van de baby en geven een verzadigd gevoel.

Rooming-in

Rooming-in wil zeggen dat u en uw baby dag en nacht bij elkaar op één kamer verblijven. Door samen op één kamer te verblijven vangt u de signalen dat hij wil worden gevoed snel op. U leert uw baby en zijn gedrag sneller kennen en interpreteren. Sommige baby's hebben een rustig karakter, andere zijn temperamentvol. Door rooming-in kunt u vlotter inspelen op deze signalen.

Als de baby wordt aangelegd voordat hij begint te huilen, geeft u soms twee tot drie voedingen meer per dag, wat de melkproductie ten goede komt, het gewichtsverlies bij de baby beperkt zich en de kans op geel zien verkleint. Rooming-in wordt in ieder geval de eerst zes maanden geadviseerd (mede in verband met de preventie van wiegendood).

Geen (fop)speen

Het heeft de voorkeur om de eerste vier weken geen (fop)speen of zuigfles te gebruiken. De kans bestaat dat de baby daardoor een verkeerde zuigtechniek ontwikkelt. Soms weet hij na het gebruik van een (fop)speen, niet meer hoe hij goed aan de borst moet zuigen. Dit noemen we zuigverwarring. Door het zuigen op een fopspeen verbruikt de baby vaak kostbare energie, die hij nodig heeft om melk uit de borst te halen. Een ander nadeel van de fopspeen is dat u hongersignalen kunt missen. Hierdoor kan het gebeuren dat uw baby één tot twee voedingen minder krijgt per dag, waardoor hij minder goed zou kunnen groeien.

Voldoende voeding

Om te weten of uw baby voldoende voeding binnenkrijgt, volgen hier enkele richtlijnen:

- uw baby ziet er tevreden en ontspannen uit
- uw baby produceert minimaal één natte luier op de eerste dag
- uw baby produceert na de vierde dag minstens vier tot zes natte luiers per dag
- uw baby loost de eerste twee dagen snel en vaak meconium. Dit is de eerste ontlasting van de baby en wordt ook wel darmpek genoemd. Deze ontlasting ziet er zwart uit.
- vanaf dag vier wordt de ontlasting mosterdgeel, zacht,
- uw baby is alert
- uw baby meldt zichzelf voor een voeding
- afvallen gedurende de eerste dagen is normaal. Nadat het geboortegewicht weer bereikt is, zal uw baby negentig tot tweehonderd gram per week groeien.

Regeldagen

Veel baby's hebben zogenaamde 'regeldagen'. Voor zover er al sprake is van een ritme in de voedingen, wordt dit helemaal omgegooid. Dit verschijnsel houdt verband met een groeispuurt en/of de melkproductie is tijdelijk ontoereikend voor de baby.

Uw baby kan onrustig zijn en veel huilen. Ook zal hij vaak gevoed willen worden. Door hem zo vaak aan te leggen als zijn behoefte is, wordt de melkproductie op een voor hem noodzakelijk peil gebracht. De 'regeldagen' komen meestal voor rond tien tot veertien dagen na de geboorte, bij ongeveer zes weken en bij ongeveer drie maanden. Blijf er vooral kalm onder, blijf voeden op verzoek en neem zelf voldoende rust. Uw baby zal na twee tot drie dagen een nieuw ritme gevonden hebben.

Bijvoeding en vitamines

Als een baby groeit, is het de eerste zes maanden niet nodig en zelfs niet wenselijk om bijvoeding, zoals een fruihapje, te geven. Dit om overgevoeligheidsreacties zoveel mogelijk te voorkomen. Mocht u twijfelen, vraag dan advies op het consultatiebureau.

Vitamine K wordt gegeven voor de bloedstolling. Direct na de geboorte krijgt de baby een dosering voor één week, dit is 1 mg. Na 8 dagen start u met het geven van 150 µg per dag als u borstvoeding geeft. De hoeveelheid druppels verschilt per merk. Bekijkt u hiervoor de verpakking.

Na een week start u ook met Vitamine D druppels. Vitamine D is nodig voor een goede botontwikkeling.

Baby's hebben echter niet voldoende aan de hoeveelheid vitamine D die in de moedermelk zit. Geadviseerd wordt 10 microgram per dag toe te dienen. De hoeveelheid druppels kan per merk verschillen. Bekijkt u hiervoor de verpakking.

Adviezen voor de moeder

Algemeen:

- Het is belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet.
- U kunt uw eigen eetgewoonten aanhouden, maar u heeft wel vierhonderd tot zeshonderd kcal extra per dag nodig. Soms kan het gebeuren dat de baby krampjes krijgt als gevolg van iets wat de moeder gegeten heeft. Het effect hiervan komt tussen de acht en vierentwintig uur later in de moedermelk terecht.
- U heeft extra vocht nodig, geadviseerd wordt één glas vocht per voeding extra te drinken.
- Als u teveel melk of melkproducten gebruikt, kan dit krampen bij de baby veroorzaken. Gebruik liever aangezuurde melkproducten (bijvoorbeeld kwark, karnemelk yoghurt).
- Spanning en onrust, maar ook pijn en bezorgdheid hebben een negatieve invloed op de toeschietreflex. Deze toeschietreflex zorgt ervoor dat de voeding uit de borsten komt. Het is goed u te realiseren dat, als genoemde zaken op u van toepassing zijn, het op gang komen van de borstvoeding vertraagd kan worden.

Rust en ontspanningsoefeningen kunnen helpen (bijvoorbeeld: neem een ontspannen houding aan, eventueel ondersteund door kussens en rustig te ademen).

Afgeraden wordt:

- het gebruik van alcohol. Alcohol komt in moedermelk terecht.
- het gebruik van cafeïne. Dit maakt baby's prikkelbaar. Cafeïne zit in koffie, maar ook in thee, cola en chocolade.
- roken. Nicotine schaadt de gezondheid van moeder en kind en verhoogt de kans op wiegendood. Bovendien wordt door nicotine de melkproductie negatief beïnvloed.
- het gebruik van verdovende middelen.
- medicijngebruik zonder overleg met arts of verloskundige.

Verzorging van de borsten

- Voor het geven van borstvoeding goed handen wassen.
- Tepels en tepelhoven een keer per dag met water wassen of afspoelen, geen zeep gebruiken. Hierdoor wordt uitdroging van de huid voorkomen, zodat de huid elastisch blijft en er minder beschadiging optreedt.
- Draag een steunende (voedings-)beha. Deze mag nooit knellen.
- Als het gebruik van borstkompresen nodig is, verwissel deze dan na iedere voeding. Gebruik bij voorkeur katoenen borstkompresen.
- Na het voeden en zeker bij pijnlijke tepels een druppel moedermelk over de tepel uitsmeren en ongeveer tien minuten aan de lucht laten drogen.

Borstvoeding en een baan

Steeds meer moeders combineren hun baan met het geven van borstvoeding. Het is raadzaam om vanaf een maand na de geboorte regelmatig met een flesje te oefenen zodat uw baby ook deze techniek blijft oefenen en de fles niet weigert als u weer gaat werken.

Ook is het raadzaam om in deze periode, het kolven regelmatig te oefenen en alvast een melkvoorraadje aan te leggen.

De Nederlandse wetgeving voorziet in regelingen om dit mogelijk te maken. Voor praktische informatie verwijzen we u naar:

- Brochure nummer 58 'Een baan buitenshuis' van La Leche League
- Brochure nummer 9 'Borstvoeding en een baan' van de Vereniging borstvoeding natuurlijk.

Als u na het lezen van deze brochure nog met vragen zit, kunt u ook terecht bij onderstaande adressen.

Adressen

Borstvoedingsorganisaties

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
Postbus 119
3960 BC Wijk bij Duurstede
Telefoon 0343 - 57 66 26
- Stichting La Leche League Nederland
Postbus 212
4300 AE Zierikzee
Telefoon 0111 - 41 31 89

- Nederlandse vereniging voor lactatiekundigen
Landelijk algemeen nummer 0900 - 52 28 284
Borstvoedingscursussen
Door bovengenoemde borstvoedingsverenigingen en door de lactatiekundigen (borstvoedingsdeskundigen). Door de thuiszorg en sommige verloskundigen worden ook borstvoedingscursussen gegeven. De verloskundige of gynaecoloog kan u hierover ook informeren.

Lactatiekundigen verbonden aan Meander

Meander Medisch Centrum Maatweg 3 in Amersfoort.

Aanwezig op maandag, dinsdag en donderdag op de afdeling Meander Moeder Kind. U kunt ons bereiken via het algemene telefoonnummer 033 - 850 50 50. Vraagt u naar de lactatiekundigen.

De mogelijkheid bestaat om al tijdens de zwangerschap bij een van onze lactatiekundigen een afspraak te maken. Dit kan raadzaam zijn als er sprake is van:

- medicijngebruik tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode
- een eerdere mislukte borstvoedingservaring
- een meerlingzwangerschap
- na een borstoperatie

Literatuur

- 'Borstvoeding geven', auteur: Adrienne de Reede-Dunselman
Een antwoord op veel vragen, de Kern, 2005 , ISBN 9032510460
- 'Alles over borstvoeding, tips feiten en ervaringen uit de praktijk',
auteur: Mary Broekhuysen
Bert Bakker, 2002, ISBN 9035123093.

Informatie op internet

www.borstvoeding.nl
www.ill.borstvoeding.nl
www.vbn.borstvoeding.nl
www.borstvoeding.com

Tenslotte

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen heeft, dan kunt u contact opnemen met de lactatiekundigen via het algemeen telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50.