

## Borstvoeding geven

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

Lang dacht men 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. Borstvoeding biedt niet alleen voordelen voor uw baby maar ook voor uzelf, uw gezin en de samenleving. Bovendien is het zo dat, hoe langer er borstvoeding gegeven wordt hoe groter het gezondheidsvoordeel voor moeder en baby is.

De afdeling Meander Moeder Kind stimuleert het geven van borstvoeding. Wij zijn ervan overtuigd dat borstvoeding de beste start geeft voor uw baby. Borstvoeding is een samenspel tussen moeder en kind.

Op de afdeling B1 Moeder Kind kunt u samen met uw partner en uw baby dag en nacht bij elkaar op één kamer verblijven. Dit noemen we ook wel rooming-in. Door rooming-in vangt u sneller signalen op dat uw baby gevoed wil worden. U leert uw baby en zijn gedrag sneller kennen en interpreteren. U verblijft samen op een moeder-kindkamer. Leest u hier meer over in de folder 'De afdeling B1 Moeder Kind' op onze site [www.meandermoederkind.nl](http://www.meandermoederkind.nl). Kijk onder 'patiënteninformatie'.

## Voordelen van borstvoeding

### Voordelen voor de baby

- Moedermelk is rijk aan afweerstoffen die uw baby tijdens de eerste maanden beschermen tegen allerlei infecties. Studies hebben aangetoond dat borstvoeding de kans op en/of de ernst van diarree, middenoor- en hersenvliesontstekingen, lucht- en urineweginfecties en van darminfecties vermindert. Hoe langer de baby aan de borst gevoed wordt, hoe groter de voordelen zijn.
- Borstvoeding oefent en ontwikkelt ook de kaak- en tongspieren van de baby.
- Borstvoeding lijkt te beschermen tegen allergie. Uitsluitend borstvoeding, waarbij vaste voeding pas wordt ingevoerd vanaf vier tot zes maanden, vermindert het risico op koemelkeiwit allergie.
- Moedermelk is lichter verteerbaar dan kunstvoeding. De hoeveelheid en de samenstelling zijn altijd aangepast aan de behoefte van de baby. Hij heeft daardoor minder last van maag- en darmproblemen.
- Er zijn sterke argumenten die doen vermoeden dat borstvoeding de kans op overgewicht bij kinderen en adolescenten doet verminderen maar meer onderzoek is noodzakelijk.
- Borstvoeding zorgt voor een innig contact en versterkt het gevoel van veiligheid bij het kind en de band tussen moeder en kind.
- Een aantal studies wijst ook op een beschermend effect van borstvoeding tegen wiegendoed en tegen insulineafhankelijke suikerziekte. Dit moet nog verder worden onderzocht.
- Borstvoeding garandeert een optimale hygiënische voeding.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://mijn.meandermc.nl)

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 Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

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

### Voordelen voor de moeder

Het geven van borstvoeding heeft ook voordelen voor de moeder. Geeft u minimaal zes maanden borstvoeding? Dan zijn er de volgende voordelen van het geven van borstvoeding:

- Een verminderde kans op eierstokkanker, borstkanker en osteoporose.
- Het geven van borstvoeding zorgt ervoor dat de baarmoeder sneller samentrekt zodat u minder bloed verliest na de geboorte.
- Moedermelk is altijd beschikbaar, heeft de juiste samenstelling en exact de juiste temperatuur.
- Borstvoeding is de lekkerste baby melk, liefde en lichaamscontact in één.
- Zelf voeden is leuk, gemakkelijk en voordelig; gratis de beste kwaliteit!

### Borstvoedingsprotocol Meander Medisch Centrum

Meander Medisch Centrum heeft een borstvoedingsprotocol opgesteld aan de hand van de tien internationale vuistregels van de WHO/UNICEF. Hierin staat hoe er omgegaan wordt met het geven van borstvoeding. Meander Medisch Centrum is sinds 2009 in het bezit van het WHO/UNICEF certificaat Zorg voor Borstvoeding (kwaliteitskeurmerk). Dat betekent dat het ziekenhuis werkt en handelt volgens de tien internationale vuistregels:

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.*

### Het eerste uur na de geboorte

Het grote moment is daar! Uw baby is net geboren en wordt op uw blote buik gelegd. Dit eerste huid-op-huidcontact is van groot belang, vandaar dat wij spreken van het 'gouden uur'. Indien de baby een goede start heeft laten we hem het liefst minstens een uur ongestoord op uw borst liggen. We noemen dit 'buidelen'. Wel moet er goed geobserveerd worden dat de baby comfortabel ligt zodat hij goed kan doorademen. Samen met de hulpverleners heeft u daar ook een rol in. Er zijn verschillende fases te herkennen in dat eerste uur:

1. De eerste ademteug
2. Ontspanning
3. Ontwaken
4. Activiteit
5. Rust
6. Kruipen
7. Vertrouwd raken
8. Zuigen
9. Slapen

Het is van belang dat er rust is op de kamer. Wij raden u aan om uw mobiele telefoon uit te zetten om ten volle te genieten van dat eerste uur.

Het eerste uur is een goed moment om de baby voor de eerste keer aan te leggen. Zo zal de melkproductie goed op gang komen en zorgen voor een goede start. Uw baby ligt op uw buik dan ziet u dat hij zelf met zijn mondje naar de borst zoekt. In het begin zal hij misschien alleen maar wat likken en snuffelen aan de tepel. Geef hem de tijd en dan zal hij spontaan beginnen met happen. Denk eraan dat de eerste dagen oefendagen zijn. U produceert de eerste dagen kleine hoeveelheden colostrum. Door uw baby vaak aan te leggen kan hij zijn drinktechniek oefenen en krijgt hij alles wat hij nodig heeft. Zijn maagje kan zo langzaam wennen aan grotere hoeveelheden voeding. Colostrum is met kleine hoeveelheden rijk aan antistoffen en voedingsstoffen. Soms kan het wel even duren voordat de borstvoeding echt op gang komt. De kraamverzorgende of verpleegkundige zal in overleg met de verloskundige de ontlasting, de urineproductie en het gewicht van de baby in de gaten houden zodat u niet bang hoeft te zijn dat uw baby iets tekort komt.

### Huid-op-huidcontact (buidelen)

Tijdens het huid-op-huidcontact, ook wel buidelen genoemd, wordt uw kind bloot bij u op de borst gelegd. De knieën van uw kind liggen opgetrokken en het hoofdje ligt opzij waardoor de ademweg niet belemmerd wordt. Op deze manier ligt uw kind heel veilig en comfortabel en heeft het eigenlijk de houding aangenomen zoals in de baarmoeder. Om warm te blijven worden u en uw kind goed toegedekt met een omslagdoek en deken. Probeer tijdens het buidelen uw kind stevig vast te houden. Steun uw kind liever met handen die een lichte druk uitoefenen dan met wrijvende bewegingen.

Buidelen contact is heel ontspannend voor uw kind, maar ook voor u als ouder. Een intensief huid-op-huidcontact heeft de volgende voordelen:

- Bevordert het hechtingsproces en brengt u dichterbij elkaar.
- Uw kind ervaart minder stress.
- Uw kind hoort uw stem.
- Uw kind ruikt uw geur.
- Temperatuur van uw kind is stabiel en normaler.
- De hartslag en de ademhaling van uw kind zijn stabiel.
- Bloedsuikerwaarden van uw kind hoger.
- Heeft een positief effect op de moedermelkproductie en op de voedingsreflexen (zoeken, happen, zuigen) van uw kind.

Huid-op-huid contact is niet zonder gevaren. We geven u de volgende instructies om het buidelen zo veilig mogelijk te laten verlopen:

- Zorg er altijd voor dat het hoofdje van uw kind opzij ligt zodat het ademen niet belemmerd wordt. Het is belangrijk dat het neusje van uw kind goed vrij ligt. Let goed op of het neusje van uw kind niet in de borst drukt en er geen doeken over het gezichtje liggen.
- Als u moe wordt en in slaap dreigt te vallen of u voelt zich niet zo lekker, dan is het verstandig dat uw partner het kind overneemt of dat u uw kind op de rug in het bedje legt.
- Tijdens het geven van borstvoeding of buidelen adviseren we u altijd om uw telefoon tijdelijk uit te zetten of weg te leggen. Als u net begint met borstvoeding is het belangrijk dat u zo min mogelijk afgeleid wordt door bijvoorbeeld bezoek, telefoon, de TV, enzovoort. Zo hebben u en uw kind alle tijd en aandacht voor elkaar.
- Let ook **altijd** zelf op uw kind! Ziet uw kind blauw, lijkt het niet te ademen of is het slap geeft u dit dan **direct** door aan de verpleegkundige!

---

## Het op gang komen van de melkproductie

### 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 twee 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 u even te ontspannen. We adviseren u daarom om bijvoorbeeld uw telefoon uit te zetten zodat u niet gestoord kan worden. Wat verder kan helpen zijn warmte en massage van de borst én knuffelen of buidelen met 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.

## Hoe komt de melkproductie op gang?

### *Colostrum*

De productie van moedermelk begint bij elke vrouw tijdens de zwangerschap. Deze eerste melk heet colostrum. Dit is een dik gelig vocht dat boordevol eiwitten en afweerstoffen zit. De eerste melk is eiwitrijk, vetarm en daardoor licht verteerbaar. Bovendien werkt colostrum laxerend, zodat de baby de eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijt raakt. Colostrum komt de eerste twee dagen na de bevalling meestal druppelsgewijs op gang. De hoeveelheid is aangepast aan de grootte van het maagje van de pasgeboren baby, ongeveer zo groot als een kleine knikker. 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 drie tot vier dagen in zogenoemde overgangsmelk. Dit is wat witter van kleur. Na ongeveer tien dagen verandert de overgangsmelk in zogenoemde rijpe moedermelk.

### **Stuwing**

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

## Voeden op verzoek

Het is gunstig voor de melkproductie en het leerproces aan de borst als u de baby zo vaak en zo lang als hij wil laat zuigen aan de borst. 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.

Meldt de baby zich niet vaak genoeg uit zichzelf dan zult u de baby de eerste weken minstens elke 3 uur wakker moeten maken. De baby heeft de eerste dagen minimaal acht tot twaalf voedingsmomenten per dag nodig. Zijn maag is nog klein waardoor er niet veel tegelijk in kan. Daarom is vaak voeden noodzakelijk.

Geef u één borst totdat de baby klaar is en biedt hem ook de andere borst aan. Sommige baby's hebben genoeg

aan één borst, andere willen twee borsten 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).

### Kijk naar uw 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. U kunt aan bepaalde hongersignalen zien of de baby voeding nodig heeft. Bijvoorbeeld:

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

### Het aanleggen

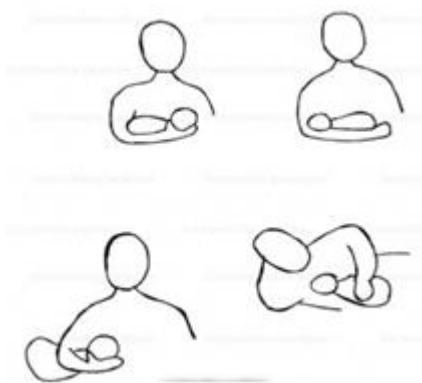
Een belangrijke basis voor geslaagde borstvoeding is een goed aangelegde baby. Neem rustig de tijd om dit samen met uw baby onder de knie te krijgen. De verpleegkundige helpt u de eerste paar keer de baby aan de borst te leggen. Als u genoeg zelfvertrouwen heeft kunt u zelf de baby aanleggen of de verpleegkundige vragen even mee te kijken. Ook uw partner zou u kunnen helpen de baby aan de borst te leggen.

Goed aanleggen in 3 stappen:

1. Houding
2. Aanhappen
3. Melkstroom

#### 1. Houding

Zorg voor zo min mogelijk afleiding. Als u net begint met borstvoeding is het belangrijk dat u zo min mogelijk afgeleid wordt door bijvoorbeeld bezoek, telefoon, de TV, enzovoort. Zo hebben de baby en u alle tijd en aandacht voor elkaar en kunnen jullie samen een goed team vormen. Zorg dat u ontspannen zit, eventueel met behulp van kussens. Voeden kan in verschillende houdingen. Het is een kwestie van uitproberen waar u zich prettig bij voelt.



Afbeelding 1: Verschillende voedingshoudingen

#### 2. Aanhappen

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 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 kan het aanzuigen soms oncomfortabel aanvoelen maar voeden mag in principe geen pijn doen. Als u pijn blijft voelen kunt u het beste de baby opnieuw aanleggen.

Zorg ervoor dat de baby kan ademen; niet door de borst in te drukken (er kan dan een melkkanaaltje dichtgedrukt worden wat de afvoer van melk kan belemmeren) maar door de houding van de baby te corrigeren. Een goed aangelegde baby ligt met zijn kinnetje in de borst en zijn lipjes naar buiten gekruld. Het puntje van de neus ligt tegen de borst en heeft zo voldoende ruimte om te kunnen ademen en het hoofdje vrij te bewegen.

### 3. 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. U ziet de kaakjes op en neer gaan. Als de baby voldaan is laat hij zelf los. Soms bepaalt u het moment. Bijvoorbeeld als de pauzes tussen het zuigen steeds langer worden of als de baby aan het sabbelen is. Doe uw pink voorzichtig via de mondhoek tussen de kaakjes en verbreek zo het vacuüm. Daarna kunt u uw borst veilig terugtrekken. Laat de baby het liefst eerst één borst goed leegdrinken en bied daarna uw andere borst aan. U wekt op die manier ook in de andere borst een toeschietreflex op en de baby kan de borst dan leegdrinken. U profiteert zo van de prolactine (zie ook het kopje 'Hormonen' hierboven). Begin de volgende voeding met de borst waarmee u geëindigd bent.

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

De gevolgen van aanlegproblemen kunnen groot zijn: pijnlijke tepels, een zwakke toeschietreflex, geringe melkproductie, te weinig groeien ofwel teveel afvallen, een ontevreden baby en ernstige stuwung.

Leg de baby daarom altijd opnieuw aan als:

- U pijn heeft tijdens de hele voeding. Probeer niet 'door te zetten' maar begin opnieuw.
- De baby alleen de tepel en daarbij niet een groot gedeelte van de tepelhof in zijn mondje heeft. 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.
- De baby de wangetjes naar binnen zuigt. Dit betekent dat de baby onvoldoende vacuüm zuigt. Let dan op of het tongetje niet naar boven gekruld is. De tepel ligt dan onder de tong en drinken is zo onmogelijk.
- U een smakkend geluid hoort.

### Geen (fop)speen

Het heeft de voorkeur om de eerste vier weken geen (fop)speen of zuigfles te gebruiken. 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. De kans bestaat dat de baby door het zuigen op een fopspeen een verkeerde zuigtechniek ontwikkelt en dat hij niet meer weet hoe hij goed aan de borst moet zuigen. Dit noemen we zuigverwarring. Beter is het dus om uw baby bij zuigbehoefte wat vaker de borst aan te bieden.

### Voldoende voeding

De eerste dag na een geboorte valt een baby af. Dit is normaal. Meestal beginnen baby's na drie tot vier dagen weer te groeien en zijn binnen tien dagen weer op geboortegewicht. Veel ouders vragen zich af of hun baby wel genoeg voeding binnen krijgt. Over het algemeen mag u ervan uit gaan dat uw baby bij 'voeden op verzoek' voldoende binnenkrijgt als wordt voldaan aan de volgende richtlijnen:

- Uw baby ziet er tevreden en ontspannen uit.

- Uw baby produceert minimaal één plasluier op de eerste dag.
- Uw baby produceert na de vierde dag minstens vier tot zes plasluiers per dag. uw baby poept de eerste twee dagen snel en vaak. Dit is de eerste ontlasting van de baby en wordt ook wel meconium genoemd. Dit ziet er zwart uit en is geurloos. Vanaf dag vier wordt de ontlasting mosterdgeel en zacht.
- Uw baby is alert.
- Uw baby meldt zichzelf voor een voeding.
- Nadat het geboortegewicht weer bereikt is, zal uw baby > 150 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 hij wil 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 om bijvoeding, zoals een fruithapje, te geven. Maar dit mag wel. Uit onderzoek blijkt dat als u na vier tot zes maanden start met het geven van bijvoeding en borstvoeding blijft geven er minder kans is op het ontstaan van voedselallergieën. 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:

Als u borstvoeding geeft, is het belangrijk om evenwichtig en gevarieerd eten. U hebt voldoende energie nodig om te herstellen van de bevalling. Als u niet goed eet gaat de melkproductie wel verder maar worden de eigen lichaamsreserves aangesproken.

Vermoeidheid, neerslachtigheid en snel afvallen zijn daarvan het resultaat. De gifstoffen die vet oplosbaar zijn komen in uw bloed en in de moedermelk terecht. Het is dus onverstandig te gaan lijnen in de borstvoedingsperiode.

Per dag heeft u wat extra calorieën nodig. Dit kan door wat meer melkproducten, voldoende vlees, ei of vis, een grote portie groenten, minstens twee stukken fruit, aardappelen en brood te eten.

Melkproducten zorgen voor calcium (kalk) en fosfor. Eieren, vis en vlees leveren vooral eiwitten. Vitamines en mineralen zitten in groenten en fruit. Na enkele weken drinkt een baby ongeveer 1 liter per dag. Dit vocht komt uit uw lichaam. U zult dus vaker dorst hebben. Drink zeker voldoende om de eigen vochtreserves aan te vullen; de melkproductie zelf wordt hier niet door beïnvloed. Kies voor water, melk, bouillon of lichte thee. Wees matig met cola, thee en koffie- want die bevatten cafeïne. Deze stof maakt uw baby onrustig en prikkelbaar en kan slapeloosheid veroorzaken.

**Afgeraden wordt:**

- Het gebruik van alcohol. Dit komt in de borstvoeding terecht.
- Teveel cafeïne (> 4 eenheden per dag) kan baby's prikkelbaar of onrustig maken. 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. Nicotine kan ook de melkproductie negatief beïnvloeden.
- Het gebruik van verdovende middelen.
- Medicijngebruik zonder overleg met arts of verloskundige.
- Gebruik van bepaalde kruiden of homeopathische middelen die niet geschikt zijn bij borstvoeding.

**Verzorging van de borsten**

Uitgebreide verzorging van de borsten is niet nodig. Wel kunt u de volgende dingen doen om infecties en/of ontstekingen zoveel mogelijk te voorkomen:

- 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 de tepels aan de lucht laten drogen. Evt. een druppel melk uit de borst masseren en deze ter verzorging op de tepel smeren.

**Afkolven**

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

Om ervoor te zorgen dat uw melkproductie op gang komt of op gang blijft, kunt u starten met 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 extra stimulatie en levert uiteindelijk de grootste melkproductie op. Zie voor meer informatie de folder 'Afkolven van moedermelk' en 'Steunpunten verhuur van borstkolven' op onze site [www.meandermoederkind.nl](http://www.meandermoederkind.nl) onder 'Patiënteninformatie'.

**Afbouwen van de borstvoeding**

Als u met borstvoeding begint is het vaak moeilijk voor te stellen hoelang u ermee door zult gaan. Ook na introductie van vast voedsel blijven de voordelen van moedermelk aanwezig. Tijdens de hele borstvoedingsperiode blijven de antistoffen aanwezig. Hoe langer u borstvoeding geeft hoe meer uw kind beschermd is tegen bepaalde ziekten. Als u op een gegeven moment wil 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 uw baby en het aantal voedingen die hij krijgt.



## Meer informatie over borstvoeding geven

Borstvoeding geven is heel natuurlijk. Voor moeder en kind is het een leerproces waar u zich op voor kunt bereiden. Wij adviseren u een voorlichtingsavond over borstvoeding te bezoeken en informatie over borstvoeding te lezen. Ook tijdens uw borstvoedingsperiode kan het handig zijn om te weten waar u terecht kunt met vragen.

### Voorlichtingsavond

Als voorbereiding op het geven van borstvoeding is het raadzaam om een borstvoedingscursus te volgen. De lactatiekundigen van Meander Medisch Centrum verzorgen elke zes weken een voorlichtingsavond. Wij nodigen u en uw partner van harte uit voor deze avond. Aan de hand van de 10 vuistregels van de WHO geven wij door middel van een aantrekkelijke presentatie met veel foto en filmmateriaal uitleg over de basis van borstvoeding geven. U kunt zich opgeven voor deze voorlichtingsbijeenkomst via onze website [www.meandermoederkind.nl](http://www.meandermoederkind.nl). Ga naar de oranje knop 'Voorlichtingsavonden'. Hier vindt u de voorlichtingsavond borstvoeding. De toegang is gratis.

Verder worden er ook door tal van andere organisaties waaronder verloskundigenpraktijken, Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en La Leche League, borstvoedingscursussen aangeboden.

### Informatie bij problemen met de borstvoeding

Mochten zich problemen voordoen op het gebied van borstvoeding dan kunt u telefonisch of via een huisbezoek advies krijgen van een lactatiekundige. Een lactatiekundige is specifiek opgeleid en kan u adviseren en begeleiden bij probleemsituaties rondom de borstvoeding. U kunt contact opnemen met onze lactatiekundigen maar ook een lactatiekundige zoeken bij u in de buurt. Gaat u naar de site van De Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl) en zoekt u daar een erkend lactatiekundige bij u in de buurt. Aan het inschakelen van een lactatiekundige zijn kosten verbonden. Het is mogelijk dat uw zorgverzekering dit vergoedt. Kijkt u hiervoor in uw polisvoorwaarden.

### Lactatiekundigen verbonden aan Meander

De mogelijkheid bestaat om al tijdens de zwangerschap of tijdens problemen met de borstvoeding een afspraak te maken met één onze lactatiekundigen. 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

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

### Informatie bij vragen over borstvoeding

Na de kraamtijd is het soms prettig om adviezen en hulp te ontvangen bij het (blijven) geven van borstvoeding. Contact met andere moeders is hierbij erg belangrijk. Dit kan op verschillende manieren. U kunt contact zoeken met een borstvoedingsorganisatie of u kunt één van de mamacafé's of het borstvoedingscafé in Amersfoort bezoeken.

### Borstvoedingsorganisaties

De borstvoedingsorganisatie Borstvoeding Natuurlijk en La Leche League geven gratis hulp en informatie over borstvoeding op basis van moeder-tot-moedercontact. Beide organisaties houden regionale informatiebijeenkomsten en hebben een telefonische hulpdienst.

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl) of op <http://www.facebook.com/VBNAmersfoort>

De vereniging borstvoeding natuurlijk afdeling Amersfoort bestaat uit drie vrijwilligers. De vrijwilligers van de VBN Amersfoort geven informatie over en steun bij borstvoeding voor (aanstaande) moeders. Bel 0610899437, 0334622959 of 0334613709.

- Stichting La Leche League Nederland  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)  
Contactpersoon regio Amersfoort: 06-46620237.  
<https://www.facebook.com/lalecheleague.nl>

#### **Mamacafé's en borstvoedingscafé**

- Mamacafé Vathorst [www.mamacafe.nl](http://www.mamacafe.nl)
- Mamacafé Amersfoort Zuid
- Ouder en kindcafé Amersfoort Noord
- Mamacafé Soesterkwartier [www.mamacafesoesterkwartier.nl](http://www.mamacafesoesterkwartier.nl)
- Borstvoedingscafé Corazon

#### **Literatuur**

Ook kunt u literatuur lezen over het geven van borstvoeding. Enkele goede voorbeelden zijn:

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

#### **Informatie op internet**

Wilt u meer informatie over het geven van borstvoeding dan bevelen we deze sites bij u aan:

- [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)
- [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)
- [www.Borstvoedingsforum.nl](http://www.Borstvoedingsforum.nl)
- [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)
- [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)
- [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

#### **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.