



U ontvangt deze informatie, omdat u zich als (aankomend) ouder wilt voorbereiden op de voeding van uw (komende) kind. Hierin kunt u alles lezen over borstvoeding. Onderaan vindt u adressen en websites waar u meer informatie kunt vinden.

Waarom borstvoeding geven belangrijk is

In het Reinier de Graaf stimuleren wij het geven van borstvoeding.

Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding, precies afgestemd op de behoeften van uw baby. Het is altijd op de juiste temperatuur, vol met antistoffen voor een goede weerstand en bevat de voedingsstoffen, groeihormonen en levende cellen die uw baby nodig heeft.

De World Health Organisation (WHO) zegt het volgende over borstvoeding: "Exclusieve borstvoeding is aanbevolen tot de leeftijd van zes maanden, daarna moeten er naast de borstvoeding vaste voedingsmiddelen worden geïntroduceerd, terwijl met borstvoeding wordt doorgegaan tot de leeftijd van twee jaar of langer". Het Voedingscentrum beveelt borstvoeding aan tot minimaal zes maanden, daarna zolang moeder en kind dat willen en zich daar prettig bij voelen.

Tien vuistregels

In het Moeder en kind centrum hanteren wij deze 10 vuistregels als uitgangspunt van ons borstvoedingsbeleid. In bijzondere situaties en op de neonatologie- en kinderafdeling kan om medische redenen van de 10 vuistregels worden afgeweken.

Alle instellingen voor moeder- en kindzorg moeten ervoor zorgen:

1. dat zij een borstvoedingsbeleid op papier hebben, dat standaard bekend wordt gemaakt aan alle betrokken medewerkers
2. dat alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren, die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid
3. dat alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven
4. dat moeders binnen een uur na de geboorte van hun kind worden geholpen met borstvoeding geven
5. dat aan moeders wordt uitgelegd hoe zij hun baby moeten aanleggen. En hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder moet worden gescheiden
6. dat pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie
7. dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven
8. dat borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd
9. dat aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen wordt gegeven
10. dat zij contacten onderhouden met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en dat zij de ouders verwijzen naar borstvoeding organisaties.

Vorbereiding

Als u borstvoeding gaat geven is het natuurlijk fijn voor u en uw baby als dit soepel verloopt. Toch kunnen er bij het geven van borstvoeding problemen ontstaan. Voor de meeste problemen met borstvoeding zijn met de juiste kennis en begeleiding oplossingen te vinden. Veel problemen zijn te voorkomen door een goede voorbereiding.



U kunt zich bijvoorbeeld voorbereiden door:

- een voorlichtingsbijeenkomst bijwonen via de kraamzorginstelling, een borstvoedingsvereniging, een lactatiekundige in de buurt of uw verloskundige.
- folders van La Leche League lezen of boeken over borstvoeding.
- informatie inwinnen bij de verschillende websites die genoemd worden achter in de folder.
- als u daarvoor in aanmerking komt een prenataal consult aanvragen bij de lactatiekundige van het ziekenhuis.

Hoe werkt borstvoeding

Borstvoeding wordt beïnvloed door hormonen. Tijdens de zwangerschap veranderen de borsten om zich voor te bereiden op de borstvoedingsperiode. U kunt tijdens de zwangerschap al kleine beetjes melk uit uw borsten verliezen.

Na de bevalling stijgt het hormoon prolactine. Dit hormoon zorgt voor de aanmaak van moedermelk en zorgt ervoor dat er altijd moedermelk aanwezig is in de borsten. De eerste moedermelk heet Colostrum en is geel en plakkerig en bevat onder meer veel antistoffen voor uw baby. Colostrum wordt in een kleine hoeveelheid aangemaakt. Deze hoeveelheid is de eerste dagen voldoende; colostrum bevat veel voedingsstoffen en de maag van uw baby is nog klein. Door uw baby regelmatig aan de borst te laten drinken, zal er steeds meer moedermelk aangemaakt worden.

Een ander belangrijk hormoon is oxytocine. Dit hormoon zorgt voor een toeschietreflex (TSR) als uw baby aan de borst zuigt; hierdoor komt de melk uit de borst. Daarnaast zorgt oxytocine ook voor een warm ontspannen en loom gevoel bij de moeder, dat de baarmoeder samentrekt waardoor het bloedverlies na de bevalling minder is en mogelijk voor een dorstgevoel tijdens het voeden.

Na een paar dagen zult u merken dat uw borsten groter worden. Dit komt doordat er meer bloed naar de borsten stroomt en het colostrum overgaat in grotere hoeveelheden moedermelk. Uw borsten kunnen gespannen aanvoelen; dit heet stuwing. Stuwing kan soms pijnlijk zijn en problemen geven met drinken. Door uw baby vaak aan de borst te laten drinken, worden de borsten regelmatig leeg gedronken en zult u minder last hebben van de stuwing.

Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe vaker de baby drinkt, hoe meer melk u aanmaakt in uw borsten. Als het voeden goed verloopt, is de melk na ongeveer zes weken helemaal afgestemd op de behoefte van uw baby.

Wat heeft u nodig

Voor het geven van borstvoeding heeft u het volgende nodig:

- voedingsbeha
- kleding waarbij het geven borstvoeding gemakkelijk is
- (voedings)kussen
- zoogkompresen.



Rooming in

De WHO/Unicef geeft het advies om moeder en kind dag en nacht bij elkaar te houden. Dit biedt vele voordelen, zowel op korte als langere termijn. De voordelen zijn onder andere: een betere moeder-kind binding, het stimuleren en ondersteunen van borstvoeding en het verlagen van het risico op wiegendood.

In het Moeder en kind centrum streven we ernaar om u en uw baby 24 uur bij elkaar op dezelfde kamer te houden. Alleen als u of uw baby om medische redenen niet op dezelfde kamer kunnen blijven, worden u en uw baby van elkaar gescheiden. Maar ook dan is het meestal mogelijk om veel bij elkaar te zijn op de neonatologie- of kinderafdeling.

Ook streven we ernaar om bij een keizersnede moeder en kind zoveel mogelijk bij elkaar te houden, óók op de operatiekamer.

Wanneer u continu bij uw baby in de buurt bent, leert u uw baby kennen en herkent u aan de voedingssignalen die uw baby afgeeft wanneer hij weer zin heeft om te drinken.

- Vroege voedingssignalen: Lichte bewegingen, mond wijd open, hoofd draaien/zoeken
- Midden voedingssignalen: Uittrekken/gapen, meer bewegingen/geluidjes maken, hand naar de mond
- Late voedingssignalen: Huilen, geïrriteerde bewegingen, rood aanlopen.

De eerste keer aanleggen

Als het voor u en uw baby medisch gezien mogelijk is, leggen wij uw baby direct na de geboorte bij u neer. Uw baby wordt afgedroogd, krijgt een muts op en wordt bloot op uw borst gelegd en toegedekt met warme doeken. Op uw blote borst houdt u uw baby zo goed warm. Binnen een uur na de bevalling kan uw baby al aangeven dat hij wil drinken. De verpleegkundige van de verloskamer zal u hierbij begeleiden. Na de eerste uren waarschijnlijk heel wakker te zijn geweest, zal uw baby daarna in een diepe slaap vallen.

Het aanleggen zal misschien in het begin niet van zelf gaan; u en uw baby moeten aan elkaar wennen en het borst voeden leren. Neem hier rustig de tijd voor.

Wanneer uw baby goed heeft aan gehapt, zal hij eerst snelle zuigbewegingen maken om een toeschietreflex op te wekken. Zodra er melk uit de tepel komt gaat hij over op een langzamer zuigritme en kunt u uw baby horen slikken. Als uw baby de borst - na goed gedronken te hebben - loslaat, kunt u uw andere borst aanbieden. U bent ongeveer twintig tot dertig minuten bezig met voeden. De volgende voeding begint u met de borst waarmee u de laatste keer geëindigd bent. Als uw baby al weer snel wil drinken wil dat niet zeggen dat er te weinig voeding is. Het is juist prima als uw baby regelmatig de borst stimuleert en leeg drinkt. De aanmaak van moedermelk komt dan snel opgang en stuwingsperiode verloopt rustiger. Acht tot twaalf keer voeden per 24 uur is de eerste weken na de geboorte heel normaal. Ook 's nachts voeden hoort daarbij. Zorg ervoor dat u uw baby in ieder geval minimaal 6 keer per dag voedt en de langste pauze tussen twee voedingen niet langer is dan zes uur.

Verschillende houdingen

Er zijn verschillende houdingen waarin u uw baby kunt voeden. De eerste dagen kiezen de meeste moeders voor de meest gemakkelijke houding voor henzelf en hun baby. Het is verstandig om thuis met de kraamverzorgende verschillende houdingen te oefenen. Wanneer u voedt in verschillende houdingen kunnen uw borsten goed gelegeerd worden.



Pijn bij het voeden

Aanleggen kan bij het eerste aanhappen gevoelig zijn. Wanneer het drinken pijnlijk blijft, maakt u uw baby los van de borst door het vacuüm te verbreken met een vinger in zijn mondhoek. Vraag om begeleiding bij het aanleggen; de kraamverzorgende of verpleegkundige kan met u meekijken of uw baby goed aanhapt en goed drinkt.

Aandachtspunten bij het aanleggen

- Uw kind ligt goed gesteund, dicht tegen u aan
- Zorg dat u zelf ook in een ontspannen houding voedt, schouders laag
- Uw baby ligt met lichaam en hoofd in één lijn: buikje richting moeder
- De neus van uw baby bevindt zich recht tegenover de tepel
- U ondersteunt de borst met vier vingers aan de onderkant, ver van de tepelhof
- U kietelt met de tepel de bovenlip van uw baby, of drukt eventueel zacht tegen de kin, zodat de mond wijd open gaat
- U brengt uw baby actief naar de borst en niet de borst naar uw baby
- Uw baby moet voldoende van de onderkant van de borst in de mond kunnen nemen. Er is dan bij de bovenlip ook meer te zien van de tepelhof dan bij de onderlip. Dit kan degene die erbij is het beste zien
- De onderlip en bovenlip zijn tijdens het drinken naar buiten gekruld en de tong ligt onder de tepelhof
- De kin van uw baby ligt zachtjes tegen de borst, zodat het neusje vrij komt.
- Als uw baby goed aanligt, zal het de borst vasthouden zonder dat deze in en uit het mondje beweegt
- Als uw baby op de juiste manier drinkt, staan de wangen bol en ziet u de zuigbewegingen tot bij de slaap en de oren komen.

Als het aanleggen niet lukt

Het kan zijn dat uw baby de eerste dagen na de geboorte nog erg moe of misselijk is of pijn heeft. Dit kan het voeden moeilijk maken. U doet er goed aan uw baby elke drie uur te wekken voor een voeding als hij zelf geen voedingssignalen laat zien. U kunt de luier (laten) verschonen om uw baby te wekken. Als uw baby niet wil aanhappen kunt u met uw handen wat colostrum uit uw borst kolven en dat op de lippen of in de mond van uw baby druppelen. Mogelijk krijgt uw baby dan wel zin om te drinken. Een andere tip is uw baby tot de luier uit te kleden en op uw blote huid te leggen onder een warme doek. Mogelijk volgt er dan een zoekreflex. De verpleegkundigen en kraamverzorgenden kunnen u daar bij helpen.

Als het aanleggen toch nog niet wil lukken, kunt u gebruik maken van een kolfapparaat om de melkproductie opgang te brengen.

Veiligheid tijdens het voeden

Na uw bevalling of keizersnede bent u waarschijnlijk moe. Pijnstilling na een keizersnede versterkt dit gevoel. Ook door het voeden kunt u slaperig worden. Zorg daarom dat tijdens het voeden van uw baby de hekken van uw bed omhoog staan en uw ondersteuning krijgt met behulp van kussens. Wij raden u aan uw baby 's nacht te voeden met dimlicht en uw baby na het voeden weer terug te leggen in de wieg. Op die manier voorkomt u ongelukken door het samen slapen met uw baby in een smal ziekenhuisbed.



Vitamine K en D

Als u uw baby borstvoeding geeft, raden we aan om extra vitamine K te geven. Dit is nodig voor de bloedstolling van uw baby. Direct na de geboorte krijgen alle baby's vitamine K. Daarna moet u uw baby vanaf de achtste dag tot 3 maanden na de geboorte één keer per dag vitamine K geven. Vanaf de tweede week is ook één keer per dag vitamine D nodig; dit kunt u samen met de Vitamine K geven.

Neonatologie- en kinderafdeling

Ook als uw baby op de neonatologie- of kinderafdeling ligt, kunt u starten met borstvoeding. In overleg met de verpleegkundige en kinderarts kunt u uw baby aanleggen of de borstvoeding op gang brengen met behulp van een kolfapparaat. De verpleegkundigen zullen u hierin ondersteunen en begeleiden.

Lactatiekundigen

In het Moeder en Kind centrum zijn twee lactatiekundigen werkzaam. Zij werken door de week van 8.30 – 16.00 uur en kunnen bij vragen of problemen met betrekking tot borstvoeding door artsen, verloskundigen en verpleegkundigen van de kraam- en verloskunde afdeling, neonatologieafdeling en kinderafdeling in consult geroepen worden.

Borstvoedingsorganisaties

Stichting La Leche League Nederland

Website: <http://www.lalecheleague.nl>

Websites

www.borstvoeding.com (informatie over borstvoeding en lactatiekundigen in uw regio)

www.borstvoeding.nl

www.voedingscentrum.nl

Boeken over borstvoeding

- Het nieuwe borstvoedingboek! Stefan Kleintjes en Gonneke van Veldhuizen
- Borstvoeding geven | Adrienne de Reede Dunselman
- Borstvoeding, natuurlijk eenvoudig | Marsha Herten
- Eten voor de kleintjes- van borst tot boterham, voor kinderen van 0-4 jaar | Stefan Kleintjes
- Guide to breastfeeding | Dr. Jack Newman
- Handboek Borstvoeding | St. La Leche League.

Contact

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw gynaecoloog, verloskundige of huisarts.

Reinier de Graaf Gasthuis 015 - 260 30 60

Kraamafdeling 015 - 260 35 35

Spoed of klachten tijdens de zwangerschap 015 - 260 33 30

Start bevalling 015 - 260 32 30