

# Borstvoeding



**Ommelander Ziekenhuis**  
Groningen

## **Van harte gefeliciteerd met jouw zwangerschap!**

Tijdens de zwangerschap (of misschien al daarvoor) maak je een keuze welke voeding jij jouw kindje wilt geven; borst- of flesvoeding. Hiervoor is het belangrijk dat jij je goed informeert zodat een weloverwogen beslissing wordt genomen.

Wij hopen dat de informatie in deze folder jou helpt bij de voorbereiding op en het geven van borstvoeding. Welke keuze jij ook maakt, het is onze taak om jou na de bevalling deskundig te begeleiden bij het voeden van jouw baby. In het Ommelander Ziekenhuis Groningen werken 1 lactatiekundige en 3 borstvoedingscoaches die geconsulteerd kunnen worden als dat nodig is.

Als aanvulling op deze folder organiseert het Ommelander Ziekenhuis ook voorlichtingsavonden over 'Bevallen thuis of in het ziekenhuis', 'Borstvoeding' en 'Omgaan met je baby'. De data kun je vinden op het inlegvel of op [www.ommelanderziekenhuis.nl](http://www.ommelanderziekenhuis.nl).

Op zowel de kraamafdeling als de kinderafdeling wordt gewerkt volgens de '10 vuistregels voor het welslagen van de borstvoeding'. Deze regels zijn ontwikkeld door de WHO (wereldgezondheidsorganisatie) en UNICEF.

### **De 10 vuistregels**

Alle instellingen voor moeder- en kindzorg moeten ervoor zorgdragen dat:

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

## Waarom borstvoeding?

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's. Moedermelk bevat waardevolle voedings- en afweerstoffen die kinderen nodig hebben voor hun groei, ontwikkeling en gezondheid. Baby's profiteren daarvan optimaal als ze ten minste 6 maanden borstvoeding krijgen. Daarna is ook bijvoeding nodig voor de verdere ontwikkeling.

Vooraf de moedermelk van de eerste dagen na de geboorte bevat grote hoeveelheden beschermende stoffen. Daarna bevat de melk minder van deze stoffen, maar omdat het kind meer drinkt naarmate het groeit, krijgt het nog steeds evenveel beschermende stoffen binnen.

De positieve effecten op de gezondheid zijn het grootst als het kind minimaal zes maanden de borst krijgt. Daarna is ook bijvoeding nodig. Met borstvoeding kan worden doorgedaan zolang moeder en kind dat willen.

## Voordelen voor kind én moeder

Borstvoeding beschermt het kind tegen acute middenoorontsteking, luchtweginfecties, diarree, eczeem en allergieën. Waarschijnlijk beschermt borstvoeding ook tegen overgewicht op latere leeftijd en tegen diabetes.

Ook de moeders profiteren van het geven van de borst. Borstvoeding beperkt het bloedverlies na de bevalling en maakt het gemakkelijker weer op gewicht te komen. Ook hebben vrouwen die borstvoeding hebben gegeven minder kans op borstkanker vóór de overgang, eierstokkanker en botontkalking.

## Misverstand

Het is een misverstand dat borsten kleiner of slapper worden door het geven van borstvoeding. Veranderingen van de borsten hebben te maken met het doormaken van een zwangerschap, het al dan niet geven van borstvoeding maakt geen verschil.

Er bestaan nog veel meer misverstanden over borstvoeding. Een aantal voorbeelden hiervan zijn:

- Mijn moeder had geen borstvoeding/kon niet voeden, dus ik vast ook niet.
- Op de eerste dag is er geen voeding.
- Met ingetrokken tepels kun je geen borstvoeding geven.
- Dat je veel melk moet drinken als je borstvoeding geeft.

## De rol van de partner

Dat een vader geen borstvoeding maar wél de fles kan geven is een vaak gehoorde reden om niet voor borstvoeding te kiezen. Immers: borstvoeding kan uw partner het gevoel geven een beetje langs de zijlijn te staan. Niets is echter minder waar! De rol van jouw partner is juist erg belangrijk tijdens de borstvoedingsperiode! Hij kan jou steunen en vertroetelen. Bovendien zijn er heel veel dingen die een vader wel kan doen; jouw baby in bad doen, verschonon of gewoon lekker knuffelen meteen na de voeding! Met de keuze voor borstvoeding geef jij jouw baby de beste voeding die er is: moedermelk! Als dat geen reden is om te kiezen voor borstvoeding!

## Voorbereiding

Je hoeft jouw borsten niet voor te bereiden op het geven van borstvoeding. Tijdens de zwangerschap gebeurt dit vanzelf. Wel is het raadzaam om jezelf voor te bereiden op het geven van borstvoeding door er over te lezen, een cursus te volgen of door naar een voorlichtingsavond te gaan. Je weet dan beter wat je kunt verwachten.

Heb jij in het verleden een borstoperatie ondergaan, gebruik je medicijnen of heb jij om andere redenen twijfels en vragen? Neem dan contact op met jouw verloskundige, gynaecoloog of met een lactatiekundige.

## Na de geboorte borstvoeding geven

- Leg jouw baby aan zodra hij/zij signalen geeft te willen drinken. Bijvoorbeeld zoeken, happen, likken. Meestal is dit binnen een uur na de geboorte.
- Zorg voor zoveel mogelijk huid-op-huid contact, direct na de geboorte, maar ook daarna.
- Laat jouw baby drinken zo lang als hij/zij dit zelf wil.
- Laat jouw baby drinken zo vaak als hij/zij dit zelf wil.
- Leg jouw baby opnieuw aan als het voeden pijn doet, waarschijnlijk ligt de baby dan niet goed aan de borst (in het begin kan het eerste aanhappen wel gevoelig zijn).
- Probeer rust te creëren door een rustige omgeving op te zoeken tijdens het voeden maar ook door zelf even te gaan liggen als de baby slaapt.

## Wijze van voeden

- Prikkel jouw baby zelf te happen. Dit doe je door het mondje van de baby te prikkelen met jouw borst.

- Ondersteun jouw borst door jouw vingers onder de borst en jouw duim er bovenop te plaatsen.
- Breng jouw baby naar de borst en niet andersom.
- Als jouw baby hapt breng je de tepel in het mondje van de baby, dusdanig dat de tepel naar het gehemelte wijst. Jouw baby kan de borst dan goed pakken en gaan drinken.
- Zorg ervoor dat jouw baby voldoende tepelhof in zijn/haar mondje heeft.
- Ondersteun jouw baby tijdens het drinken maar laat de achterkant van het hoofdje vrij.
- Jouw baby ligt met het buikje tegen jouw buik, zodat jouw borst recht voor het mondje ligt.

### **Wanneer ligt de baby goed aan de borst?**

- Als jouw baby voldoende tepel en tepelhof in zijn/haar mondje heeft.
- Als de wangen bol blijven tijdens het drinken.
- Als je geen smakkende geluiden hoort tijdens het drinken.
- Als het drinken geen pijn doet.
- Als de lippen naar buiten gekruld zijn.

### **Hoe lang en hoe vaak voeden?**

In het begin zal jouw baby zo'n 8 tot 12 keer per 24 uur aan de borst willen drinken. Let hierbij vooral op de signalen die de baby geeft en houdt geen vast tijdschema aan (als er de eerste dagen meer dan drie uur tussen de voedingen zit, is het raadzaam de baby wél te wekken voor een voeding).

Huilen is een laat hongersignaal, meestal begint de baby eerst smakgeluidjes en zoekbewegingen te maken of te sabbelen op z'n knuistjes als hij/zij honger heeft. De duur van de voeding kun je door de baby laten bepalen. Duurt een voeding aan een borst erg lang, kijk dan of de baby nog wel echt drinkt aan de borst en niet ligt te sabbelen. Het is goed om de baby de eerste borst leeg te laten drinken (een borst is leeg wanneer deze soepel aanvoelt) voordat jij de tweede borst aanbiedt. Soms wil een baby de tweede borst helemaal niet meer of alleen heel kort, dit is normaal.

Hoe lang de borstvoedingsperiode gaat duren hangt helemaal af van jezelf en van jouw baby.

## Colostrum en het op gang komen van de borstvoeding

De eerste dagen na de bevalling krijgt jouw baby colostrum. Dit is de melk die de eerste dagen na een bevalling door de borsten wordt geproduceerd. Deze melk is heel voedzaam en bevat veel antistoffen. Rond de 3e/4e dag komt de melkproductie goed op gang en gaat het colostrum over in 'gewone' moedermelk. Jij zult merken dat jouw borsten nu ook voller worden.

Bij borstvoeding is er sprake van een vraag- en aanbodprincipe; als uw baby zo vaak en zo lang hij/zij wil aan de borst mag drinken, maak jij vanzelf genoeg melk aan en krijgt jouw baby precies wat het nodig heeft.

## Signalen toeschietreflex

- Verandering in het drinkritme van de baby.
- De baby begint in een snel ritme te drinken en gaat langzame teugen drinken als de melk begint te stromen.
- Het horen drinken van jouw baby.
- Prikkelend gevoel in jouw borst.
- Het optreden van naweeën.
- Het lekken van jouw andere borst.

## Wat kun je beter niet doen

- Op de klok voeden.
- Het neusje vrijhouden.
- De voedingstijd bekorten terwijl de baby drinkt.
- Doorgaan met voeden als het pijn doet.
- Een (fop)speen aanbieden; met name in de eerste weken kan de baby hierdoor last van 'zuigverwarring' krijgen.

## Hoe weet je of de baby voldoende drinkt?

- Als de baby voldoende plasluiers heeft. Na de eerste week zijn dat 6 flink natte luiers per 24 uur. De eerste 4 tot 6 weken heeft de baby enkele malen per dag een poepluier. Daarna kan de frequentie afnemen. Het meconium verandert na 2 tot 3 dagen in zachtgele ontlasting.
- Als de baby tevreden is na de voeding.
- Als de baby goed groeit.

## Regeldagen

Er kunnen momenten zijn dat de baby niet meer tevreden lijkt met de hoeveelheid melk die je geeft. Jouw baby kan dan een groeisput maken, is langer wakker en actiever. Dit komt vaak voor rond de 10<sup>e</sup> dag, 6 weken en 3 maanden, maar ook op andere momenten. Door vaker aan te leggen worden vraag en aanbod weer op elkaar afgestemd. Ook kan het voorkomen dat de baby enkele korte voedingen achter elkaar wil drinken en daarna een lange rustpauze heeft. Dit noemt men 'clustervoeden'. Vaak komt dit 's avonds voor.

## Kolven

In het ziekenhuis is een elektrische kolf aanwezig die je kunt gebruiken als dat nodig is. Het is nog niet raadzaam om tijdens de zwangerschap een kolf te kopen. Dit kun je beter doen als je weet of je een kolf gaat gebruiken en hoe vaak. Kijk voor informatie op internet of raadpleeg de kraamzorgorganisatie.

## Voeding van de moeder

- Je kunt in principe alles eten wat je tijdens de zwangerschap ook at aan kruiden, etc.
- Ook mag je weer filet americain, rauwmelkse kazen en dergelijke eten.
- De meeste medicijnen kun je gebruiken tijdens het geven van borstvoeding. Overleg wel altijd met jouw huisarts/apotheek. Mocht er een vermoeden bestaan van een allergie bij jouw baby, dan kun je dit het beste overleggen met jouw huisarts of op het consultatiebureau.

## Voor specialistische hulp

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen: 0900 – 522 8284 of [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl).



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000

OZG (05-22) GYN 561