

Borstvoeding

Vrouw – Moeder- Kind centrum



Inhoudsopgave

Hoofdstuk:

1. Inleiding.
2. De 10 vuistregels voor het slagen van de borstvoeding.
3. De voordelen van borstvoeding voor moeder en kind.
4. Het belang van huid-op-huidcontact.
5. De baby aan de borst leggen.
6. Houdingen tijdens het voeden.
7. Stuwning.
8. Dreigende borstontsteking.
9. Verzorging van de borsten.
10. Pijnlijke tepels en tepelkloven.
11. Zuigverwarring.
12. Nadelen fopspeen.
13. Bijvoeden.
14. Afkolven van moedermelk.
15. Als de voeding goed op gang is.
16. Borstvoeding bij premature pasgeborenen en baby's met een laag geboortegewicht
17. Bevorderende factoren van een goede borstvoedingsituatie.
18. Rooming-in.
19. Vitamine K en D.
20. Nog even dit.
21. Boekentips, internet en telefoonnummers.

1. Inleiding

Deze brochure is bedoeld ter ondersteuning van vrouwen die borstvoeding willen geven.

De brochure bevat praktische tips die kort omschreven staan. U kunt altijd een mondelinge toelichting krijgen van de verpleegkundige op de afdeling.

2. De 10 vuistregels voor het slagen van de borstvoeding

Deze vuistregels zijn door de Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef opgesteld om borstvoeding wereldwijd te bevorderen, te beschermen en te ondersteunen.

Alle instellingen voor moeder- en kindzorg dienen er zorg voor te dragen:

- Dat zij een beleid op papier hebben ten aanzien van borstvoeding. Dit beleid wordt standaard bekend gemaakt aan alle betrokken medewerkers.
- Dat alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren, die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van het beleid.
- Dat alle zwangere vrouwen voorgelicht worden over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
- Dat moeders binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen worden met borstvoeding geven.
- Dat aan vrouwen uitgelegd wordt hoe ze hun baby aan moeten leggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de moeder van de baby gescheiden moet worden.
- Dat pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht tenzij op medische indicatie.
- Dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven ("rooming inn").
- Dat borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
- Dat aan alle pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspenen wordt gegeven.
- Dat vrouwen bij het beëindigen van de zorg op de hoogte zijn van organisaties die hulp bieden bij problemen op het gebied van borstvoeding.

Er wordt naar gestreefd om deze regels zo goed als mogelijk na te komen. Er doen zich echter regelmatig situaties voor waardoor het noodzakelijk is hiervan af te wijken.

3. De voordelen van borstvoeding

Borstvoeding is een niet te evenaren manier om een baby de ideale voeding te geven voor een gezonde groei en ontwikkeling. Het geven van borstvoeding heeft een unieke biologische en emotionele invloed op de gezondheid van moeder en kind. De laatste jaren is er steeds meer bekend geworden over de voordelen van borstvoeding.

Voordelen voor het kind:

- Borstvoeding bevat veel antistoffen die bescherming geven tegen infecties, zoals onder andere: middenoorontsteking, luchtweginfecties, infecties van het maagdarmkanaal, hersenvliesontsteking.
- Minder kans op koemelkeiwit-allergie.
- Minder kans op eczeem.
- Minder kans op suikerziekte, leukemie, hart-en vaatziekte, ziekte van Crohn.
- Goed voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel.
- Goed voor de kaakontwikkeling
- Borstvoeding is goedkoop, altijd op temperatuur, altijd beschikbaar en heeft de juiste samenstelling.
- Het bevordert tevens een goede moeder-kind relatie.

Borstvoeding is niet alleen goed voor de baby maar ook voor de borstvoedende moeder zijn er belangrijke voordelen

Voordelen voor de moeder:

- Minder bloedverlies na de bevalling.
- Minder kans op borstkanker voor de overgang.
- Minder kans op eierstokkanker.
- Minder kans op botontkalking na de overgang.
- Minder kans op reuma.

4. Het belang van huid - op - huidcontact: het begin van borstvoeding.

Hechting en borstvoeding kunnen worden verbeterd, door manieren te vinden om de moeder te helpen dicht bij haar baby te zijn en hun niet te storen in haar eerste kennismaking. Bloot huid – op – huidcontact is hierbij erg belangrijk. Dit houdt in, dat de baby na de geboorte goed wordt afgedroogd en dan bloot bij de moeder op de buik gelegd wordt. De baby en de moeder worden goed warm toegedekt. Één á twee uur kan heel normaal zijn en bevordert het succesvol begin van borstvoeding.

De baby gebruikt zijn vijf zintuigen om moeder en vader te leren kennen.

Voelen: baby's willen graag huidcontact met de moeder. Aanraken verhoogt aanmaak van groeihormonen en heeft een gunstig effect op het immuunsysteem.

Zien: de pasgeborene wordt aangetrokken door het gezicht van de moeder. Ze zien het best op een afstand van 20 tot 30 centimeter. Naar elkaar kijken is de eerste communicatie tussen moeder en de baby.

Horen: baby's horen geluiden vanaf 25 weken zwangerschap. Ze hebben een voorkeur voor hoge tonen en herkennen de stemmen van hun ouders.

Ruiken: kinderen houden van de geur van vruchtwater en de geur van de borst. Ze gaan op de geur af van de borst.

Smaak: pasgeborenen houden van de smaak van het vruchtwater en het aroma van het Colostrum.

Verder ligt de baby heerlijk warm en hoort en voelt de hartslag van de moeder. De baby ervaart dan ook geen stress, door van de moeder gescheiden te zijn. Dit is heel goed voor zijn/haar geestelijke en lichamelijke ontwikkeling, ook op langere termijn. Tijdens dit contact kan de moeder ook de hongersignalen van de baby herkennen. De baby wordt onrustiger, maakt haptbewegingen, gaat op zoek naar de tepel en probeert op zijn knuistjes te zuigen. Dit is het moment, waarop de baby aan de borst kan worden gelegd. De moeder kan de verpleegkundige gerust om hulp vra-

gen. De verpleegkundige zal dan de baby en de moeder helpen, de weg naar de tepel te vinden.

5 De baby aan de borst leggen

- Voordat er begonnen wordt met aanleggen, moeten moeder en verpleegkundige goed de handen wassen.
- De moeder zit of ligt ontspannen, gebruikt zonodig kussens ter ondersteuning.
- Het lijfje van de baby is naar de moeder toegekeerd. Buik tegen buik.
- Het hoofdje van de baby ligt in het holletje van moeders arm en met de hand houdt zij de billetjes of beentjes vast, zo kan ze de baby goed sturen. Met de andere hand ondersteunt de moeder de borst en brengt ze de tepel naar het mondje van het kind. Met de tepel streelt de moeder het onderlipje, totdat de baby zijn mondje wijd opendoet, dan trekt de moeder de baby naar de borst. (niet andersom).
- De baby moet de tepel en een groot deel van de tepelhof in het mondje hebben. Het onderlipje moet naar buiten gekruld liggen, de tong over het onderkaakje. Het neuspuntje van de baby raakt de borst.
- Het is niet nodig om de borst in te duwen om het neusje van de baby vrij te houden. De tepel die juist op de goede plaats is, kan dan voor een deel teruggetrokken worden, waardoor tepelkloven kunnen ontstaan. Het is beter de baby met zijn billen meer naar uw lichaam toe te trekken wanneer u het gevoel heeft dat de baby onvoldoende ruimte heeft om te ademen.
- Zuigt een baby kuiltjes in de wangetjes, lucht bij de mondhoekjes of maakt de baby smakgeluiden, dan ligt hij/zij niet goed aan en moet de moeder hem/haar er weer af halen. De moeder legt een vinger in het mondhoekje, zodat de baby de grip op de tepel verliest. Hierna weer opnieuw aanleggen.
- Het is belangrijk dat de baby dit vanaf het begin goed leert, dit duurt soms even, maar neem rustig de tijd hiervoor.
- De baby die net zelf gaat zuigen aan de borst begint snel te zuigen totdat de melk toeschiet. Daarna maakt de baby grotere zuigbewegingen met langere pauzes tussendoor om te slikken. De baby die goed is aangelegd, zuigt aan de borst tot hij voldaan is en zal dan meestal vanzelf de

borst loslaten. Beperken van de voedingsduur heeft een nadelig effect op het slagen van de borstvoeding.

- Indien mogelijk de baby binnen één uur na de geboorte aanleggen, omdat de zuigreflex dan heel sterk is. Het zuigen aan de borst heeft dan een grotere kans van slagen.
- Het is belangrijk dat de baby onbeperkt de borst krijgt (voeden op verzoek), minimaal om de 3 uur. Dit kan de eerste dagen wel 8 tot 12 keer zijn. Deze voedingen duren meestal niet zo lang, omdat de melkproductie nog op gang moet komen. Omdat de baby een kleine hoeveelheid drinkt heeft hij sneller weer honger. Op deze wijze profiteert de baby optimaal van het colostrum (dit is de eerste voeding). Colostrum bevat veel anti-stoffen en een kleine hoeveelheid zorgt al voor voldoende voedingsstoffen, zodat uw baby geen bijvoeding nodig heeft als hij vaak aan de borst zuigt.
- Door de laxerende werking van de borstvoeding raakt de baby zijn meconium (eerste ontlasting) snel kwijt en is de kans op geel zien aanmerkelijk kleiner.
- Het beste kunt u de baby twee borsten per keer laten drinken tot de voeding goed op gang is. U begint de volgende voeding met de borst die u het laatste hebt aangeboden aan de baby. (tenzij de baby maar één borst heeft gedronken, dan begint u aan de andere kant) Wanneer de borstvoeding goed op gang is, kan de moeder per voeding een borst geven. Dit is afhankelijk van de honger van uw baby. U kan ook de tweede borst als toetje aanbieden.
- De baby krijgt voldoende melk wanneer het kind, per etmaal, minstens vijf tot zes natte luiers(wegwerp) en vier keer een poepluier heeft (nadat de melkproductie goed op gang is gekomen). Dit zien we in de eerste zes weken na de geboorte. Hierna varieert het patroon van paar keer ontlasting per dag tot een keer in de paar dagen.
- Het produceren van moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe vaker en efficiënter de baby aan de borst kan zuigen, hoe beter de melkproductie zal worden. Wanneer u de baby niet regelmatig kunt aanleggen is het belangrijk dat de melkproductie op gang te brengen met een kolfapparaat.
- Een baby die wakker wordt en honger heeft geeft voedingssignalen zoals; zoeken, smakken, lipzuigen of zuigen op het knuistje. Bij deze signa-

len is het belangrijk om de baby aan te leggen. Om te voeden moet de baby rustig zijn. Dit vergemakkelijkt het aanleggen. Dus wacht niet tot de baby huilt.

- In principe doet borstvoeding geven geen pijn. Wanneer het zuigen van de baby pijnlijk is, wordt dit in de meeste gevallen veroorzaakt doordat de baby de tepel niet goed in zijn mondje heeft. Het is belangrijk de baby dan te laten stoppen met zuigen, zodat de tepel niet kapot gaat en een nieuwe poging te ondernemen.

6. Houding tijdens het voeden

Wanneer u borstvoeding geeft is het van groot belang dat uw baby in de juiste houding aan de borst ligt. Welke houding voor u het meest comfortabel is, is persoonlijk, u moet zich er prettig bij voelen. Belangrijk is dat u regelmatig van houding wisselt, zodat alle melkkanaaltjes in de gehele borst goed gestimuleerd en goed leeggedronken worden. Dit is nuttig ter voorkoming van stuwing en/of borstontsteking.

Liggend op de zij

Ga zo ontspannen mogelijk op uw zij liggen, trek het hoofdkussen stevig op uw schouder. Eventueel legt u ook nog een kussen in uw rug en tussen uw benen. Uw onderste arm ligt om de baby heen of onder uw hoofd en hoofdkussen. Leg uw baby met de beentjes dicht tegen u aan. Baby's buik tegen uw buik. Maakt uw baby zoek- en hapwegingen, dan brengt u hem met uw andere hand zachtjes naar u toe. Met een opgerolde handdoek of een dekentje in zijn rug blijft hij goed op zijn zij liggen.

Zittende houding (Madonna houding)

Hierbij gaat u ontspannen, maar wel goed rechtop zitten. Bij voorkeur in een stoel met armleuning. Zo kunt u de baby met uw arm ondersteunen. Een kussen op schoot of half op de leuning geeft uw arm ondersteuning. Zo voorkomt u dat de baby gaat 'hangen' en de tepel uit zijn mondje glijdt of uw tepels beschadigt.

Zittend met de baby onder de arm (bakerhouding)

In deze houding legt u uw baby op een groot kussen naast u, zijn beentjes onder uw arm door. U ondersteunt zijn hoofdje en rug met uw onderarm.

Zodra de baby gaat happen brengt u zijn mondje dicht naar u toe. Deze houding is vooral geschikt voor vrouwen met zware borsten of vlakke tepels, baby's die moeilijk drinken, bij stuwing en na een keizersnee.

Liggend op de rug

Bij heftig toeschieten van de melk en te grote melkproductie kan eventueel liggend op de rug de voeding wat rustiger verlopen. U gaat ontspannen liggen met kussens onder uw hoofd en eventueel schouders. U legt uw baby op zijn buikje op uw buik of op een kussen naast u. Met uw hand ondersteunt u het voorhoofd van uw baby, zodat zijn neus niet in de borst zakt.

Houding na een keizersnede

Borstvoeding geven na een keizersnede vraagt extra aandacht voor de houding i.v.m. pijn van de wond. Het starten van borstvoeding is afhankelijk van de conditie van moeder en kind. Erg belangrijk is een comfortabele houding tijdens het voeden, waarbij de moeder wel hulp nodig heeft.

Advies:

- Liggend op de rug voeden. Daarbij ligt de baby op zijn buik, gedeeltelijk op een kussen naast de moeder, de beentjes van haar buik af.
- Zijligging, de baby op gelijke hoogte leggen van de borsten, met kussens.
- Bakerhouding.

7. Stuwing

De eerste vier dagen na de geboorte komt de melkproductie op gang. De borsten voelen vol aan. Men noemt dit milde stuwing. Dit is een normaal verschijnsel. Bij ernstige stuwing zijn de borsten hard en gezwollen, voelen warm aan en zijn erg pijnlijk. Hierbij kan een temperatuursverhoging optreden. Het gevolg hiervan is dat de baby niet goed kan drinken en de tepel kan verwonden. Door de spanning kan de melk er niet uitstromen

Ernstige stuwing kan voorkomen worden door:

- De eerste paar dagen vaak aan te leggen, ook 's nachts.
- De borsten leeg te laten drinken.
- Niet zomaar bij te voeden.

Adviezen bij ernstige stuwings:

- Leg de baby vaak aan, wissel houdingen af.
- Leg vlak voor de voeding warme kompressen op de borst, dit verwijdt de melkkanaaltjes en bloedvaten waardoor de melk makkelijker kan stromen.
- Indien de baby niet goed de tepel kan aanpakken kunt u:
 - De gespannen tepelhof voorzichtig leeg masseren, eventueel onder een warme douche.
 - Zonodig een elektrische kolf gebruiken om de spanning van de borst te halen.
 - In ernstige gevallen is het nodig de gestuwde borst volledig leeg te kolven!
- Na het voeden bieden koude kompressen soms verlichting.
- Draag een steunende BH, die niet te strak zit.
- Laat de baby naar behoefte drinken.

8. Dreigende borstontsteking

Een verstopte melkgang, beschadigde tepels kunnen tot een borstontsteking leiden. U kunt dit herkennen aan harde, soms rode plekken in de borst en een onaangenaam, gespannen gevoel in de borst, die na de voeding niet verdwijnt. Ook kan lichte temperatuursverhoging voorkomen. Ook kan lichte temperatuursverhoging voorkomen.

Advies ter voorkoming van een borstontsteking:

- De moeder moet rust hebben, niet de borst!
- De pijnlijke borst altijd eerst goed leeg laten drinken, de neus van de baby in de richting van harde plek.
- Voor de voeding warme kompressen op de borst leggen.
- Tijdens het voeden de pijnlijke plekken zacht mee (laten) masseren
- Sla geen voeding over en stop niet met de borstvoeding.
- Houdt de borsten warm (geen koude kompressen)

Bij een borstontsteking komen dezelfde symptomen voor als bij een dreigende borstontsteking, maar geeft daarnaast ook nog griepverschijnselen en temperatuur hoger dan 38.4 °C!

9. Verzorging van de borsten

- We raden u aan de tepels alleen met water te wassen. Zeep kan de huid uitdrogen. Kleine kliertjes rondom de tepel scheiden tijdens de lactatie periode een vette substantie af, wanneer dit opdroogt geeft dit een natuurlijke bescherming van de tepel.
- Smeer na het voeden een paar druppels moedermelk uit over de tepel en laat dit goed drogen.
- Bij lekkende borsten is het hygiënisch om zoogkompresen te gebruiken, het is belangrijk deze te vervangen wanneer ze nat zijn. Vocht is een voedingsbodem voor bacteriën.
- Bij pijnlijke tepels of tepelkloven kunt u de tepel dun invetten met tepelcrème van het ziekenhuis of in thuissituatie met bv. Purelan. Stop met deze middelen zodra de tepels genezen zijn. U hoeft deze crèmes niet te verwijderen voor de volgende voeding. Wees matig met gebruik van crèmes.
- Draag een goed steunende BH .
- Controleer de borsten dagelijks op harde plekken.
- Voorkom plotselinge sterke afkoeling van de borsten.

10. Pijnlijke tepels en tepelkloven

In de eerste week kan het aanzuigen van de borst pijnlijk zijn. Dit komt door het rekken van de tepel. Als de melk gaat stromen, verdwijnt de pijn. Blijft de pijn aanhouden, dan is de baby niet goed aangelegd. Vaak is het niet goed aanleggen de oorzaak van tepelkloven, de baby zuigt dan alleen op de tepel. Andere oorzaken van tepelkloven zijn: een wondje of een blaar, het verkeerd gebruiken van de kolf of de baby van de borst nemen zonder het vacuüm te verbreken.

Adviezen:

- Leg de baby goed aan en voorkom sabbelen aan de borst.
- Verbreek het vacuüm voor u de baby van de borst haalt. Dit doet u door een vinger in het mondje te steken, totdat de baby de borst loslaat.
- Smeer na het voeden een paar druppels moedermelk over de tepel uit en laat drogen.
- Verwissel zoogkompresen na iedere voeding, bij lekkende borsten vaker.

- Draag elke dag een schone BH.
- Borsten alleen wassen met water (geen zeep) .
- Begin met voeden aan de minst pijnlijke kant. Let wel op dat de borst met de tepelkloof goed leeg gedronken wordt.
- Leg niet minder vaak aan, maar liever vaker en kort, de baby is dan minder hongerig.
- Door massage en warmte kunt u het toeschietreflex opwekken zodat de melk al stroomt als de baby gaat drinken (warme kompressen).
- Voed in verschillende houdingen.
- Wees voorzichtig met gebruik van crèmes, dit maakt de tepel week. Als crème binnen 2 à 3 dagen geen effect heeft, stop dan met gebruik.
- Kolf eventueel tot de kloof verdwenen is.
- Gebruik geen tepelhoedje. Vraag advies aan een lactatiekundige bij problemen.
- Gebruik tussen de voedingen door eventueel tepelbeschermers van Medela.

11. Zuig verwarring

Dit kan ontstaan als in de eerste vier weken een speen wordt aangeboden. Een fopspeen kan hier ook de oorzaak van zijn. De baby accepteert minder goed de borst of weigert deze. Dit komt door de totaal verschillende zuigtechnieken die de baby gebruikt tijdens het zuigen aan de fles en het zuigen aan de borst.

12. Nadelen van fopspeen.

Frequent gebruik van fopspeen kan ten koste gaan van de tijd die de baby aan de borst doorbrengt. Hierdoor wordt de vraag van moedermelk vermindert en zal er minder productie zijn. Reden hiervoor kan zijn, dat, indien een jonge baby vaak en lang op een fopspeen zuigt, het hier erg moe van kan worden en hierdoor minder lang aan de borst gaat zuigen.

13. Bijvoeden

De redenen voor bijvoeding kunnen nogal uiteen lopen.

Enkele voorbeelden:

- Wanneer de baby minder dan 2 keer per 24 uur goed aan de borst gezogen heeft.

- De baby is te vroeg geboren.
- De baby heeft een laag geboortegewicht.
- De melkproductie komt te langzaam op gang. Dit kan gebeuren na een keizersnede.
- De baby valt 10% of meer af in de eerste week.
- Indien de arts redenen heeft om bijvoeding voor te schrijven.

Indien men bij voedt, is dit nodig, totdat de melkproductie goed op gang is en de baby goed aan de borst zuigt.

Bijvoeden met afgekolfde moedermelk of kunstvoeding gebeurt alleen op afspraak met de arts. Dit dient met een lepeltje, cupfeeding of fingerfeeding gegeven te worden en niet met een speen, om tepel-speen verwarring te voorkomen.

Het is algemeen bekend, dat bijvoeden kan leiden tot minder goed drinken aan de borst. Dit kan gevolgen hebben voor de melkproductie. Het is daarom van groot belang, dat bijvoeden alleen gebeurt, indien het voor de gezondheid van uw kind nodig is. Wanneer er bijgevoed moet worden, gebeurt dit op een manier die het beste past bij de situatie van uw kind, maar die de borstvoeding zo min mogelijk verstoort. In principe gaat de baby eerst aan de borst en krijgt daarna bijvoeding.

14. Het afkolven van moedermelk

Afkolven is het op gang brengen en in stand houden van de melkproductie door middel van een kolfapparaat. Redenen kunnen zijn:

- De baby is te klein of te ziek om aan de borst te kunnen drinken.
- De moeder gebruikt medicijnen, waardoor de moedermelk niet gegeven mag worden.
- De melkproductie is nog niet voldoende op gang, waardoor extra stimulatie nodig is.
- De baby in 24 uur maar 2 keer of minder effectief aan de borst gedronken heeft.

Manieren van afkolven.

Wanneer de melkproductie op gang gebracht moet worden, verdient een elektrische kolf de voorkeur. De elektrische kolf bootst het best de zuigbewegingen van de baby na, waardoor de melkproductie goed op gang komt.

Voor de moeder is deze methode het minst vermoeiend. Allebei de borsten tegelijk kolven verdient de voorkeur..

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunt u gebruik maken van een elektrisch kolfapparaat. Mocht het na ontslag nodig zijn om te kolven, dan kunt u een apparaat huren via de kraamafdeling. De aanvulset die nodig om te kolven, is tevens hier te koop en is mede te gebruiken als handkolf.

Indien de baby niet aan de borst mag, dient u bij voorkeur zo snel mogelijk na de bevalling te beginnen met kolven, het liefst binnen 6 uur. Wij adviseren u minimaal om de drie uur te kolven. Hoe vaker u kolft hoe meer productie.

's Nachts hoeft u niet te kolven. Wanneer u echter wakker wordt, omdat de borsten pijnlijk zijn, is het verstandig om ook dan te kolven. Wanneer de borsten te vol raken, kan dit het toeschietreflex belemmeren. Het is belangrijk om een goede melkproductie op te bouwen in de beginperiode. Op die manier is er voldoende voeding, op het moment dat uw baby meer voeding nodig heeft.

Om het toeschieten van de melk te bevorderen, volgen hier enkele tips:

- Kolf naast uw baby.
- Kolf op een plek waar u niet gestoord wordt en u comfortabel zit.
- Kolf zo mogelijk beide borsten tegelijk af.
- Dien warmte toe op de borst voor het kolven. (warme doek of warme douche)
- Masseer de borst voor en/of tijdens het kolven.

Tijdsduur kolven:

Beide borsten worden elk tien minuten gekolfd totdat de melkproductie op gang is. Als er melkproductie is, is het belangrijk te kolven tot er geen melk meer uit de borst komt. Hierna kunt u het best nog 2 minuten doorgaan. Het is niet mogelijk hier een tijdschema voor te geven, omdat niet iedere moeder dezelfde melkproductie en dezelfde mate van melkstroom heeft.

Na het kolven:

- Om de tepels te beschermen kunt u de laatste druppel melk over uw tepel wrijven en aan de lucht laten drogen.

- Schone borstkompressen aanbrengen.
- Borstschild en vacuümklep onder koud stromend water afspoelen.
- Bewaren in een katoenen luier, zodat de onderdelen kunnen drogen aan de lucht.
- Afgekolfde melk binnen een uur in de koelkast zetten, of, indien nodig, naar de kinderafdeling brengen.
- Indien u naast het kolven uw baby ook nog aan de borst voedt, is het goed om te weten dat anderhalf uur na het kolven, er weer voldoende melk aangemaakt is om uw kind te voeden.

Opvangen, bewaren en vervoeren van de moedermelk.

Binnen het ziekenhuis is er een grotere kans op besmetting met bacteriën van moedermelk dan thuis. Het is van belang, hygiënisch om te gaan met uw kolfapparaat en de opgevangen moedermelk.

- U krijgt steriele flesjes om de melk in op te vangen.
- Iedere afgekolfde voeding apart bewaren. (indien u beide borsten kolft, kunt u wel de moedermelk van één kolfsessie bij elkaar doen)
- Ieder flesje dient te worden voorzien van een sticker met de naam van de baby, datum en tijdstip van afkolven.
- De benodigde hoeveelheid moedermelk voor 24 uur kunt u vers meenemen. Verse melk verdient de voorkeur boven ingevroren moedermelk. De overige melk kunt u thuis invriezen.
- In het ziekenhuis is de afgekolfde moedermelk in de koelkast 24 uur houdbaar. Niet in de deur van de koelkast bewaren.
- Direct ingevroren moedermelk is drie maanden houdbaar.
- Na ontdooien is moedermelk 24 uur in de koelkast houdbaar.
- Moedermelk dient koel vervoerd te worden. U kunt de melk vervoeren in een koelbox/of tas met vrieselementen.

15. Als de voeding goed op gang is.

Als de voeding goed op gang is, is het raadzaam de baby per keer een borst goed leeg te laten drinken, daarna evt. de andere borst. Aan het begin van iedere voeding krijgt de baby eerst voormelk, dit bevat vooral veel vocht en voedingszucikers. De achtermelk, ook wel groeimelk genoemd, bevat vooral veel vetten. Een baby die vaak drinkt en kleine beetjes per

voeding binnen krijgt, loopt het risico bij het drinken uit twee borsten alleen voormelk binnen te krijgen.

Aan de volgende punten is te zien of het kind genoeg voeding krijgt.

- Gewichtstoename. (op een vast tijdstip eenmaal per dag wegen)
- Een tevreden baby na de voeding.
- Een toename van het aantal natte luiers per 24 uur. Aan het einde van de eerste week zes natte luiers per 24 uur.
- De eerste ontlasting is meconium, dit ziet zwart/groen. Als de borstvoeding op gang komt, verandert dit naar dunne gele ontlasting.; minimaal vier keer per 24 uur.

16. Borstvoeding bij premature pasgeborene en bij baby's met een laag geboortegewicht (lager dan 2500 gram)

Het is goed mogelijk om deze baby's borstvoeding te geven. Vanwege het lage gewicht spreekt de kinderarts de voeding af. Regelmatig wordt bloed uit het hielkje afgenomen om suikerspiegels te bepalen. Wil of kan de baby nog niet drinken aan de borst, dan kunt u het beste snel met kolven starten. Liefst binnen zes uur. Kolfapparaten zijn aanwezig op de afdeling. U wordt geïnstrueerd door de verpleegkundigen op de kraamafdeling.

17. Bevorderende factoren voor een goede borstvoedings-situatie

Het is belangrijk dat u voldoende rust neemt wanneer u borstvoeding geeft. Vooral in het kraambed kan het nodig zijn om duidelijke afspraken te maken met bezoekers

- Tijdens de gehele borstvoedingsperiode is het nodig dat u voldoende drinkt om de melkproductie op peil te houden (ongeveer 2½ liter per 24 uur).
- Kijk goed naar uw baby en voed de baby wanneer hij aangeeft te willen drinken.
- Zogenaamde regeldagen komen voor als de baby flink groeit, de baby heeft dan behoefte aan meer voeding en wil hierdoor vaker aan de borst. Wanneer u hieraan toe geeft zal de melkproductie zich aanpassen aan de hoeveelheid die de baby op dat moment nodig heeft. Na een paar dagen komt de baby weer in het normale ritme. Dit kan gedurende de gehele borstvoedingsperiode verschillende keren voorkomen.

- De eerste vier weken is het niet verstandig om de baby een (fop)speen aan te bieden. Wanneer de baby behoefte heeft om te zuigen is het beter dat hij dit aan de borst doet. Op die manier zal er meer melk geproduceerd worden en heeft de borstvoeding een grotere kans van slagen. Tevens geeft het gebruik van fopspenen meer kans op zuigverwarring met name bij baby's die al moeite hebben met zuigen aan de borst.

18. Rooming- in; oftewel dag en nacht samen zijn met uw baby.

Voor het goed verlopen van de borstvoeding, is het belangrijk dat de moeder en de baby niet van elkaar gescheiden worden als dit niet medisch noodzakelijk is.

De moeder leert haar baby zo het beste kennen en ziet ook wanneer de baby hoger heeft. Ook kan de moeder de baby snel bij zich pakken en is verder van niemand afhankelijk.

19. Vitamine K en vitamine D.

Er is een landelijk advies om aan alle, gezonde zuigelingen, die borstvoeding krijgen, een bepaalde tijd vitamine K en D druppels toe te dienen. Vitamine K voorkomt het optreden van bloedingen. Vitamine D dient voor kalkopname uit de voeding. Dit is noodzakelijk voor de botgroei.

Hoeveel?

- Vitamine K 1x daags 3 druppels
- Vitamine D 1x daags 5 druppels

Hoelang?

Vitamine K en D vanaf de tweede week na de geboorte tot en met de derde levensmaand, zolang de zuigeling borstvoeding krijgt.

Vitamine D toediening wordt verder door het consultatiebureau geregeld.

Toedieningswijze.

De druppels op een lepeltje met wat voeding of direct in het mondje geven. De baby daarna direct aan de borst leggen. Omdat het soms moeilijk is precies het aantal druppels te geven, is het goed om te weten dat het niet schadelijk is als er per ongeluk iets meer gegeven wordt.

Bewaarplaats.

Liefst op een donkere plaats, bijvoorbeeld in een kast. In de koelkast is niet nodig. Flacon goed sluiten.

Indien uw kind binnen één uur na de toediening braakt, dan opnieuw de beide druppels vitamine K en D toedienen

20. Nog even dit

Roken is niet goed voor de baby en heeft nadelige effecten op de borstvoeding. De melk schiet minder toe en er wordt minder melk geproduceerd. Nicotine komt in de moedermelk terecht. Zeker als men vlak voor de voeding rookt, is het nicotine gehalte erg hoog. Ook passief roken heeft nadelen.

Medicijnen kunnen via de moedermelk het kind bereiken, overleg altijd met de arts of het medicijn toegestaan is.

Af en toe een glas wijn is niet schadelijk. Alcohol komt wel in de moedermelk. De voorkeur gaat uit naar het drinken van een glas wijn, direct nadat de baby aan de borst is geweest.

Het spreekt voor zich dat een zogende moeder gezond en gevarieerd eet. De eerste tijd kan de moeder per voeding een extra glas water drinken, daarna regelt het lichaam de behoefte aan drinken zelf. Een zogende vrouw hoeft niet (in tegenstelling tot wat men vroeger dacht) producten uit de voeding wel te laten, ter voorkoming van darmkrampjes van de baby. Als richtlijn kan worden aangegeven dat men na de bevalling hetzelfde kan eten als men tijdens de zwangerschap gewend was. Het eten van knoflook door de moeder wordt door de baby als lekker ervaren. De smaak en de geur zitten in de moedermelk.

21. Boekentips en adressen

Handboek borstvoeding
La Leche League International
Uitgeverij Helmond B.V.

Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen.
Adriënne de Reede- Dinselman

ISBN 90325 07583
Uitgeverij de Fontein

Folders:
Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
Vereniging La Leche League

Internet:
www.borstvoeding.nl
www.borstvoeding.com

Telefoonnummers:
La Leche League International
0111 - 41 31 89

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
0343 - 57 66 26

Nederlandse vereniging voor lactatiekundigen
030 - 691 28 47

Lactatiekundige St. Jans Gasthuis

Voor vragen of begeleiding in de zwangerschap en/of tijdens uw opname in het ziekenhuis, kunt u contact opnemen met de lactatiekundige op het Vrouw – Moeder – Kind centrum. Telefoonnummer 0495 - 57 21 23.

Ook sommige thuiszorgorganisaties hebben een lactatiekundige in dienst. Uw kraamverzorgende of de verpleegkundige van het consultatiebureau kan u hierover informeren en/of haar consulteren.

