Borstvoeding



Geboortecentrum
IJsselland

Inhoudsopgave

Inleiding

1. Waarom borstvoeding 2
2. Verzorging van de borsten 3
3. Hoe komt borstvoeding op gang 3
4. De eerste keer aanleggen van uw baby 4
5. Voedingshoudingen 4
6. Hoe weet ik of mijn baby goed is aangelegd 6
7. Hoe vaak en hoe lang mag mijn baby drinken 7
8. Hoe weet ik of mijn baby voldoende voeding krijgt 9
9. Bijvoeden 9
10. Problemen bij borstvoeding 10
11. Algemene aandachtspunten 12
12. Tot slot 12
13. Heeft u nog vragen? 13

Beste (aanstaande) ouders,

In deze folder vindt u informatie over het beleid met betrekking tot het geven van borstvoeding, zoals dat in het Geboortecentrum IJsselland en het IJsselland Ziekenhuis wordt gehanteerd.
Dit beleid is afgestemd op de 10 vuistregels voor het slagen van borstvoeding, opgesteld door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en Unicef.

De 10 vuistregels

1. Een goed omschreven borstvoedingsbeleid.
2. Deskundige begeleiding.
3. Borstvoedingsvoorlichting aan aanstaande ouders.
4. Huid-op-huid contact en hulp bij de eerste keer aanleggen.
5. Goed aanleggen en waar nodig kolven.
6. In principe geen bijvoeding.
7. Moeder en kind blijven dag en nacht op één kamer.
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. Geen speen of fopspeen.
10. Samenwerken met borstvoedingsorganisaties.

1. Waarom borstvoeding

Borstvoeding is een unieke manier om een baby de ideale voeding te geven voor een gezonde groei en ontwikkeling. Borstvoeding betekent intimiteit en bescherming voor de baby, op de meest natuurlijke manier en met de beste samenstelling.
Borstvoeding heeft veel gezondheidsvoordelen voor zowel moeder als kind. We noemen er hier een paar.

Gezondheidsvoordelen voor de baby

- Borstvoeding bevat veel antistoffen die bescherming bieden tegen infecties, zoals middenoorontstekingen en luchtweginfecties.
- Borstgevoede baby's hebben minder kans op het ontwikkelen van allergieën, eczeem en astma.

- Borstgevoede baby's hebben minder kans op het ontwikkelen van overgewicht en diabetes op latere leeftijd.
- De samenstelling van moedermelk is aangepast aan de behoefte van de baby.

Gezondheidsvoordelen voor de moeder

- Vermindert bloedverlies na de bevalling.
- Sneller terug op uw oude gewicht.
- Moeders die borstvoeding hebben gegeven, hebben minder kans op eierstokkanker en borstkanker.
- Moeders die borstvoeding hebben gegeven, hebben minder kans op botontkalking op latere leeftijd.

2. Verzorging van de borsten

- Tijdens de borstvoedingsperiode raden wij u aan uw tepels zonder zeep te wassen. Zeep kan de tepels namelijk uitdrogen.
- Na de voeding kunt u een druppel moedermelk uitsmeren over de tepel en aan de lucht laten drogen. Dit restje moedermelk geeft een natuurlijke bescherming aan uw tepel.
- Ter ondersteuning van de borsten is het verstandig een goed ondersteunende (voedings-)beha te dragen. Indien uw borsten lekken, kunt u zoogkompressen gebruiken. Vervang deze regelmatig om infecties te voorkomen.
- Indien u pijnlijke of kapotte tepels heeft, kunt u de tepels dun invetten met een zalf op basis van pure lanoline. U hoeft deze zalf niet te verwijderen voor de volgende voeding.

3. Hoe komt borstvoeding op gang

Borstvoeding wordt aangemaakt onder invloed van de hormonen prolactine en oxytocine.

- Prolactine is verantwoordelijk voor de melkaanmaak.
- Oxytocine zorgt ervoor dat de melk naar buiten kan stromen (toeschietreflex).

Dit proces start na de geboorte van de placenta.

Door het aanleggen van uw baby aan de borst komen beide hormonen vrij. Hoe vaker en hoe beter uw baby drinkt, hoe sneller er veel melk wordt aangemaakt.

Wij adviseren daarom uw baby zo vaak en zo veel als hij/zij wil aan te leggen. In het begin betekent dit minimaal 8 keer per 24 uur. Het kan voorkomen dat uw baby ieder uur wil drinken. Dit is in de eerste dagen heel normaal.

4. De eerste keer aanleggen van uw baby

Het eerste uur na de geboorte streven wij, mits de situatie het toelaat, ongestoord huid-op-huid contact na. De baby wordt na de geboorte direct bij de moeder op de borst gelegd. Daar wordt hij/zij goed afgedroogd, krijgt een muts op en warme doeken over zich heen.
Dit huid-op-huid contact bevordert het goed doorademen van uw baby, zorgt voor een stabiele lichaamstemperatuur, stimuleert het drinkgedrag van uw baby en de aanmaak van melk in uw borsten.
Uw baby is tijdens dit eerste uur zeer alert en heeft een sterke zoek- en zuigreflex. Zodra uw baby laat zien dat hij/zij wil drinken, helpen wij u bij het aanleggen.

Tijdens de zwangerschap wordt de eerste moedermelk al aangemaakt, colostrum genaamd. Deze melk is in kleine hoeveelheden aanwezig, is bijzonder voedzaam en zit vol antistoffen. Uw baby heeft voldoende aan deze kleine beetjes voeding. Colostrum is geel, soms oranje van kleur. Zodra de melkproductie op gang komt, wordt de melk witter van kleur.

5. Voedingshoudingen

Een ontspannen voedingshouding aannemen is erg belangrijk.
Zoek een houding die voor u en uw baby prettig aanvoelt.
Er zijn verschillende houdingen waarin u uw baby kunt aanleggen.

Liggend voeden op uw zij



- Draai helemaal op uw zij, zo nodig met een kussen in uw rug.
- Ook uw baby ligt helemaal op de zij - buik tegen buik.
- Leg uw baby op het matras, niet met het hoofdje op het kussen of uw arm.
- Leg uw schouder evt. onder het hoofdkussen.
- Het neusje van de baby ligt tegenover uw tepel.

Achterover leunend voeden



- U ligt ontspannen op uw rug.
- Uw benen evt. iets opgetrokken.
- Gebruik evt. een kussen naast u voor steun.
- Help uw baby bij het aanhappen en drinken aan uw borst door uw borst te vormen en vast te blijven houden.

Zittend voeden (madonnahouding)



- Zorg dat u comfortabel zit.
- Gebruik evt. een steun voor uw voeten.
- Uw baby ligt in uw armen.
- Buikje van uw baby tegen uw buik.
- Zorg dat uw baby goed wordt gesteund bij de nek en schouders.
- Tip: leg uw baby aan zonder het voedingskussen. Als u comfortabel zit en uw baby aan uw borst drinkt, kunt u een voedingskussen gebruiken voor ondersteuning van uw nek, schouders of arm.

Doorgeschoven madonnahouding



- Met deze houding kunt u uw baby beter helpen bij het aanleggen aan uw borst doordat u een hand vrij hebt.
- Ga rechtop zitten.
- Uw baby ligt in de tegenovergestelde arm van de kant waar u gaat aanleggen.
- Buikje van uw baby tegen uw buik.
- Met uw vrije hand kunt u uw borst ondersteunen.

Rugbyhouding



- Deze houding is zeer geschikt na een keizersnede, bij een kleine baby of grotere borsten.
- Gebruik een voedingskussen als steun voor uw arm.
- Uw baby wordt door u met uw onderarm ondersteund.
- U ondersteunt met uw hand de nek en schouders en het onderste deel van het hoofd van uw baby.
- De benen van uw baby liggen onder uw arm.

Halfzittend voeden

- U zit, goed gesteund, iets onderuit gezakt.
- Gebruik evt. een voetensteun.
- Gebruik evt. een kussen op uw schoot.
- Uw baby komt zo op borsthoogte en duwt niet tegen uw buik.

6. Hoe weet ik of mijn baby goed is aangelegd

Uw baby ligt met zijn/haar lichaam en hoofdje in één lijn. De neus van uw baby ligt ter hoogte van uw tepel. Met uw tepel raakt u de lipjes van uw baby aan. Hierop zal uw baby zijn/haar mondje wijd open doen.

Zodra dit gebeurt, brengt u uw baby naar uw borst toe. Uw baby zal uw tepel en een deel van de tepelhof in zijn/haar mondje nemen en starten met zuigen.

Het aanzuigen kan de eerste week wat gevoelig zijn.
Meestal vermindert deze gevoeligheid snel na het aanhappen. Als de pijn blijft aanhouden, kan dit een teken zijn dat uw baby uw borst niet goed in zijn/haar mondje heeft. Het is belangrijk uw baby dan opnieuw aan te laten happen om schade aan uw tepels te voorkomen.

Sommige vrouwen voelen het toeschieten van de melk, andere niet. Het kan een prikkelend, licht stekend gevoel geven dat snel wegtrekt.

Aandachtspunten voor goed aanleggen

- Uw baby ligt goed gesteund tegen u aan.
- Oortjes, schoudertjes en heupjes liggen in één lijn.
- Het neusje/bovenlip ligt ter hoogte van uw tepel.
- Wacht tot het mondje wijd open gaat.
- Breng uw baby naar uw borst.
- Uw baby drinkt met een wijd open mondje.
- De lipjes zijn naar buiten gekruld.
- Het onderkaakje drukt tegen uw borst, het neusje ligt vrij.
- Tijdens het zuigen zijn er bewegingen zichtbaar bij de oortjes/slaap van uw baby.
- Voeden mag in principe geen pijn doen, het aanzuigen kan de eerste week gevoelig zijn.
- Bij pijn haalt u uw baby van uw borst, door met uw pink in de mondhoek van uw baby het vacuüm te verbreken.
  Probeer daarna opnieuw aan te leggen.

7. Hoe vaak en hoe lang mag mijn baby drinken

Het is belangrijk dat uw baby zo vaak drinkt als hij/zij wil. Dit kan in het begin 8 tot 12 keer per dag zijn. Uw baby heeft nog een kleine maag en kan door vaak kleine hoeveelheden te drinken, wennen aan voeding. Bovendien komt de melkproductie sneller op gang door vaak aan te leggen.

Door uw baby aan te leggen wanneer hij/zij daarom vraagt, ontstaat *het vraag en aanbod principe*. Uw borsten zullen de hoeveelheid melk gaan produceren waar uw baby behoefte aan heeft.

Uw baby laat de volgende voedingssignalen zien als hij/zij wil drinken.

- Zoekende bewegingen met het mondje.
- Tongetje naar buiten steken.
- Smakkende geluidjes maken.
- Op de handjes zuigen.
- Huilen (dit is een laat voedingssignaal).

Als uw baby deze voedingssignalen laat zien dan is het belangrijk uw borst aan te bieden. Als u te lang wacht, wordt uw baby moe en drinkt daardoor minder goed aan uw borst.

Wij adviseren u om de eerste periode uw baby op dezelfde kamer als u te laten slapen. Zo leert u uw baby snel kennen en herkent u snel de voedingssignalen.

Wanneer uw baby begint met drinken zal hij/zij snelle en korte zuigbewegingen maken. Dit doet hij/zij om de melk te laten stromen (toeschietreflex komt zo op gang). Als de melk stroomt, gaat uw baby over op langere en grotere zuigbewegingen met pauzes tussendoor. Soms kunt u uw baby ook horen slikken.

Als uw baby goed is aangelegd, drinkt hij/zij tot hij/zij voldaan is en laat dan zelf los. Het is niet verstandig uw baby eerder van de borst te halen omdat uw baby dan misschien nog honger heeft en de melkproductie zo minder goed wordt gestimuleerd.

Laat uw baby de eerste borst goed ‘leegdrinken’ en biedt dan de tweede borst aan. Het geeft niet als uw baby de tweede borst niet wil, zolang hij/zij goed gedronken heeft aan de eerste borst.

Begin iedere voeding wisselend. Dat wil zeggen als u bij de vorige voeding bij de rechterborst bent begonnen, begint u bij de volgende voeding bij de linkerborst.

8. Hoe weet ik of mijn baby voldoende voeding krijgt

Omdat u bij borstvoeding niet kunt zien hoeveel voeding uw baby binnenkrijgt tijdens het drinken, kunt u wat onzeker worden. Om te beoordelen of uw baby voldoende voeding krijgt, kijken wij naar de volgende aandachtspunten.

- De eerste dagen moet uw baby zoveel plasluiers hebben als het aantal dagen dat hij/zij oud is. Daarna 5 of 6 natte luiers per 24 uur.
- Doorgaans heeft uw baby de eerste zes weken meerdere keren per dag ontlasting. De ontlasting is eerst zwart (meconium) en verandert gedurende de eerste dagen naar dunne, gele ontlasting (spuitluiers).
- Uw baby valt de eerste dagen af, dit is normaal. Als uw baby >7% van het geboortegewicht is afgevallen, kan dit een teken zijn van te weinig voeding.
- Uw baby is na 10 – 14 dagen terug op zijn/haar geboortegewicht.
- Uw baby is tevreden en alert.

Als blijkt dat uw baby onvoldoende voeding binnenkrijgt, adviseren wij u om de melkproductie extra te stimuleren door bijvoorbeeld te starten met kolven. Daarnaast wordt, in overleg met de lactatiekundige of kinderarts, eventueel gestart met bijvoeding.

9. Bijvoeden

In principe is het niet nodig om een gezonde baby extra voeding te geven naast de borstvoeding. Bijvoeden kan leiden tot minder goed drinken aan de borst en daardoor het minder goed op gang komen van de melkproductie. Er zijn echter situaties waarbij een baby wel extra voeding nodig heeft.

- Als een baby te vroeg geboren is.
- Als een baby een laag geboortegewicht heeft.
- Als een baby >10% is afgevallen.
- Als een baby een te lage bloedsuikerwaarde heeft.

- Als de melkproductie laat op gang komt. Dit kan o.a. voorkomen bij vrouwen die door middel van een keizersnede zijn bevallen of veel bloed hebben verloren tijdens de bevalling.

Als moet worden gestart met bijvoeden dan adviseren wij u te starten met kolven na het aanleggen. De melkproductie wordt op deze wijze extra gestimuleerd. Opgevangen moedermelk kan dan als bijvoeding aan een baby worden gegeven.

Als nog geen moedermelk voorradig is, moet met kunstvoeding worden bijgevoed.

De bijvoeding wordt door middel van 'cup feeding' gegeven. De baby krijgt dan kleine beetjes voeding uit een bekertje (cup). Drinken aan een fles vraagt een andere techniek van een baby dan drinken aan de borst. Sommige baby's gaan slechter aan de borst drinken als ze worden bijgevoed met een fles.

Om dezelfde reden ontraden wij ook het gebruik van een fopspeen. In ieder geval tot een baby geleerd heeft om goed aan de borst te drinken en de melkproductie goed op gang is gekomen.

10. Problemen bij borstvoeding

Aanlegproblemen

Het kan voorkomen dat uw baby na een aantal pogingen nog niet aan uw borst wil of kan drinken. Het is belangrijk rustig te blijven en uw baby zo vaak mogelijk te laten oefenen. Zorg voor veel huid-op-huid contact en ontspanning.

De eerste 24 uur heeft uw baby voldoende reserves om het drinken aan uw borst te oefenen. Als na maximaal 12 uur uw baby nog niet aan uw borst heeft gedronken dan adviseren wij u te starten met kolven. De afgekolfde moedermelk kan dan m.b.v. een cup aan uw baby worden gegeven.

Pijnlijke tepels

Meestal worden pijnlijke of kapotte tepels (tepelkloven) veroorzaakt door verkeerd aanleggen. Vraag advies en begeleiding van de verpleegkundige bij het aanleggen. Gebruik bij pijnlijke of kapotte tepels een zalf op basis van pure lanoline.

Spruw

Spruw is een schimmelinfectie die kan voorkomen in het mondje van uw baby of op uw tepels. In het mondje van uw baby is dan een witte waas zichtbaar op het gehemelte of de tong die niet weggeveegd kan worden. Bij u veroorzaakt spruw pijn bij het voeden en jeuk. Uw tepel kan vurig verkleuren.

Wanneer u vermoedt dat sprake is van spruw, raadpleeg dan uw verloskundige, huisarts en/of lactatiekundige.

Stuwing

Stuwing treedt meestal na 3 tot 4 dagen op. Het is een natuurlijk proces en zal na enkele dagen weer verdwijnen. Wanneer de baby de eerste dagen vaak heeft gedronken en de melkproductie goed op gang is gekomen zal de stuwing minder heftig zijn.
Het advies bij stuwing is frequent aanleggen en eventueel gebruik te maken van warme kompressen voor de voeding. De borsten masseren tijdens het drinken van de baby bevordert het legen van de borsten. Als u harde plekken in uw borst heeft tijdens de stuwing, deze plekken tijdens het voeden masseren richting de tepel.

Vlakke of ingetrokken tepels

Sommige vrouwen hebben vlakke of ingetrokken tepels. In principe hoeft dit geen probleem te zijn voor de borstvoeding. De baby heeft dan misschien wat extra oefening nodig bij het goed aanhappen van de borst.

11. Algemene aandachtspunten

- Neem voldoende rust.
- Zorg dat u voldoende (naar behoefte) drinkt.
- Vermijd alcohol. Dit komt in grote hoeveelheden in de moedermelk.
- Vermijd nicotine. Dit remt de toeschietreflex en de melkproductie. Als u rookt doe dit dan direct na een voeding, niet vlak voor een voeding.
- U mag in principe alles eten wat u wilt. Scherpe kruiden, uien en citrusvruchten veroorzaken in principe geen darmkrampjes.
- Uw baby mag na een week starten met vitamine K (150 microgram) en vitamine D (10 microgram). Deze vitamines worden gegeven in druppelvorm en zijn verkrijgbaar bij de drogist.
- Veel baby's hebben een huiluurtje, vaak op hetzelfde tijdstip van de dag. Om de baby te troosten mag altijd de borst worden aangeboden. Meestal voelt de baby zich er beter door. Er is niet altijd een reden te vinden waarom een baby huilt.

12. Tot slot

Het is niet mogelijk om alle informatie over borstvoeding in deze folder te vermelden. Meer informatie kunt u vinden op de volgende websites.

- Voedingscentrum > klik hier
- La Leche League > klik hier
- Kenniscentrum Borstvoeding > klik hier

Zoekt u een lactatiekundige voor thuis, kijk dan op www.nvlborstvoeding.nl.

Wanneer u tijdens uw opname vragen of problemen heeft dan kunt u terecht bij de lactatiekundige van het IJsselland Ziekenhuis. Vraag uw verpleegkundige om een consult met haar als u daar behoefte aan heeft.

Na ontslag nemen uw verloskundige en de kraamzorg de zorg over. Veel kraamzorgorganisaties beschikken over lactatiekundigen waar u bij problemen terecht kunt.

13. Heeft u nog vragen?

Dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundigen van de afdeling of de lactatiekundige.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland** Is uw kind patiënt? Vraag op **www.digid.nl** voor uw kind een eigen DigiD aan.
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

GEB.002 / 210222.JH

Geboortecentrum IJsselland is een samenwerkingsverband van verloskundige praktijk Een goed begin, verloskundigen praktijk IJssel & Lek, verloskundigen praktijk Rotterdam Oost, Prinscapelle verloskundigen maatschap, Praktijk voor verloskunde & echoscopie, Kraamzorg Rotterdam en omstreken en het IJsselland Ziekenhuis

Geboortecentrum IJsselland

Geboortecentrum IJsselland
Prins Constantijnweg 2
2906 ZC Capelle aan den IJssel
010 - 258 5000