

BORSTVOEDING

Inleiding

Deze folder bevat algemene informatie over het beleid met betrekking tot borstvoeding in Franciscus Gasthuis & Vlietland. Dit beleid is afgestemd op de 10 vuistregels voor het welslagen van borstvoeding. Deze vuistregels zijn door de Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef opgesteld om borstvoeding wereldwijd te bevorderen, beschermen en ondersteunen.

Met het lezen van deze folder wil Franciscus Gasthuis en Vlietland u inzage geven in haar borstvoedingsbeleid en wat u mag verwachten van alle medewerkers die die zorg hebben voor moeder en kind.

De 10 vuistregels

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 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. 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 borstvoedingorganisaties.

Bijzondere eigenschappen van moedermelk

De unieke samenstelling van moedermelk is niet na te maken. Moedermelk bevat niet alleen alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft, maar ook antistoffen die uw baby beschermen tegen ziekten. Bovendien zorgen groeifactoren en enzymen in de moedermelk voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen van uw baby.

Het is een unieke eigenschap van moedermelk dat de samenstelling ervan zich wijzigt in de loop van de borstvoedingsperiode, aangepast aan de ontwikkeling van uw baby. De behoeften van een pasgeborene zijn anders dan die van een oudere baby, ook hieraan past moedermelk zich aan. Verandering in de hoeveelheid van de moedermelk wordt ook door het lichaam geregeld als uw baby meer voeding vraagt. De eerste dagen na de geboorte heet de borstvoeding colostrum. Het is een dik, gelig vocht dat zeer rijk is aan antistoffen, die bescherming bieden tegen allerlei infecties. Deze eerste melk is eiwitrijk en vetarm en is daardoor licht verteerbaar. Daardoor werkt colostrum laxerend, zodat uw baby zijn eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt.

Meestal rond de derde dag begint colostrum over te gaan in 'echte' melk. Deze moedermelk ziet er dunner en wateriger uit, maar is ook helemaal afgestemd op de behoefte van de groeiende baby. Tot de leeftijd van zes maanden heeft uw baby geen andere voeding nodig dan moedermelk.

Wanneer voor het eerst voeden?

Het eerste uur na de geboorte streven wij, mits de gezondheid van moeder en kind het toelaat, naar ongestoord huid-op-huidcontact. De baby wordt na de geboorte direct bij de moeder op de borst gelegd, ook na een geplande keizersnede. De meeste baby's hebben de eerste twee uur na de geboorte een sterke zuigreflex. Zodra uw baby laat zien dat hij wil drinken zullen wij u helpen bij het aanleggen. Door de loopreflex van uw baby kan hij zelfstandig zijn weg naar de tepel vinden. Wanneer uw baby al snel na de geboorte wordt aangelegd, komt de borstvoeding sneller op gang. Door het

zuigen van uw baby trekt de baarmoeder krachtiger samen, wat gunstig is voor het herstel ervan.

Aanleggen

- Zorg dat u ontspannen zit of ligt, maak zo nodig gebruik van kussens voor een comfortabele houding.
- Uw baby ligt met het lichaam en het hoofd in één lijn: buik tegen buik. Zijn neus ter hoogte van uw tepel.
- Met uw tepel raakt u tussen de neus en bovenlip aan dit zorgt voor de aanhapreflex. Uw baby zal zijn mond hierdoor wijd open doen, het kan soms even duren alvorens hij een goede grote hap neemt.
- Eenmaal aangehapt zal de baby middels zijn grijpreflex de borst vastpakken en hierdoor de toeschietreflex stimuleren.
- Het zuigen van de baby aan de borst kan in de eerste dagen gevoelig zijn. Dit omdat de baby krachtig aan de borst zuigt en dit voor u een nieuwe ervaring is. Dit gevoel moet kort na het starten van een voeding afnemen.
- Wanneer het zuigen van uw baby wel pijnlijk is, wordt dit in de meeste gevallen veroorzaakt doordat uw baby uw tepel niet goed in zijn mond heeft. Het is belangrijk uw baby dan te laten stoppen met zuigen door het vacuüm te verbreken.
- Om een eind aan de voeding te maken kunt u uw pink via de mondhoek van uw baby tussen zijn kaken steken, waardoor uw baby uw tepel loslaat. Onderneem daarna een nieuwe poging om uw baby op de juiste manier aan te leggen.
- Wanneer uw baby goed aan de borst zuigt, rust de kin van uw baby in uw borst. Zijn wangen blijven bol, de lippen zijn naar buiten gekruld en er is geen smakkend geluid te horen. Na verloop van tijd weet u vanzelf wanneer uw baby goed drinkt aan de borst.
- Het is niet nodig om uw borst in te duwen om de neus van uw baby vrij te houden. Het is beter om uw baby meer met zijn billen naar uw lichaam toe te trekken wanneer u het gevoel heeft dat uw baby onvoldoende ruimte heeft om adem te halen. Uw baby zal dan zelf zijn hoofd in de goede positie brengen als dat nodig is, zonder uw tepel los te laten.

Hoe vaak aan de borst?

De eerste dagen zullen gemakkelijker verlopen als u uw baby voedt wanneer hij erom vraagt. Dit kan in de eerste dagen wel acht tot twaalf keer per dag zijn. Deze voedingen duren meestal niet zo lang, omdat de melkproductie nog op gang moet komen. Uw baby drinkt nog maar kleine hoeveelheden, hierdoor heeft hij snel weer honger. Als de melkproductie op gang komt, zullen vanzelf langere pauzes tussen de voedingen ontstaan.

Uw baby laat voedingssignalen zien wanneer hij wil drinken:

- beweegt met zijn mond;
- steekt zijn tong naar buiten;
- maakt smakkende geluiden;
- zuigt op zijn handen;
- (huilt).

Het is belangrijk op deze voedingssignalen in te gaan en de borst aan te bieden. Te lang wachten (en huilen) maakt uw baby moe, waardoor het aanleggen wordt bemoeilijkt.

We adviseren u samen met de baby in één ruimte te verblijven zodat u deze voedingssignalen snel kan beantwoorden en meer zicht heeft op uw baby.

Door op deze manier te voeden, profiteert uw baby optimaal van het colostrum (de eerste borstvoeding). Colostrum bevat veel antistoffen en een kleine hoeveelheid zorgt al voor voldoende voedingsstoffen, zodat uw baby geen bijvoeding nodig heeft als hij vaak aan de borst drinkt.

Hoe lang aan de borst?

Uw baby die net aan de borst gaat zuigen, maakt korte, snelle zuigbewegingen, totdat de melk toeschiet. Daarna maakt uw baby grotere zuigbewegingen met langere pauzes om tussendoor te slikken. Uw baby, die goed is aangelegd, zuigt aan de borst tot hij voldaan is en laat meestal vanzelf los.

Beperken van de voedingsduur heeft een nadelig effect op het slagen van de borstvoeding. De meeste baby's drinken na de eerste borst ook nog even uit de tweede borst. De volgende voeding begint u met de borst die als laatste aangeboden is geweest.

Voldoende voeding

Wanneer uw baby goed aan de borst drinkt zal hij vanaf de vijfde dag zes tot acht kletsnatte katoenen luiers of vijf of meer zware wegwerpluiers en twee keer of meer mosterdgele ontlasting hebben per etmaal. Indien er toename is in gewicht, kunt u er zeker van zijn dat uw baby voldoende voeding krijgt. De eerste dagen is dit minder.

De aanmaak van moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe vaker en effectiever uw baby aan de borst kan drinken, hoe beter de melkproductie wordt. Wanneer u uw baby niet regelmatig kunt aanleggen, is het belangrijk om de melkproductie op gang te brengen met een kolfapparaat. Hoe afkolven in zijn werk gaat staat beschreven in de folder 'Het afkolven van moedermelk'.

Bijvoeding

Soms is er een indicatie om een baby bijvoeding te geven. De redenen kunnen nogal uiteenlopen. Enkele voorbeelden:

- uw baby is te vroeg geboren;
- uw baby heeft een laag gewicht;
- uw baby heeft een te lage bloedsuikerwaarde;
- de melkproductie komt langzaam op gang. Dit kan onder andere gebeuren na een keizersnede of wanneer de moeder veel bloed heeft verloren.

Op welke wijze wordt er bijvoeding gegeven?

Het is algemeen bekend dat het geven van bijvoeding kan leiden tot minder goed drinken aan de borst en dat deze invloed kan hebben op de melkproductie. Het is daarom van groot belang dat het geven van bijvoeding alleen gebeurt als het voor de gezondheid van uw baby nodig is. Wanneer bijvoeding gegeven moet worden, gebeurt dit op een manier die de borstvoeding zo min mogelijk verstoort. Dit kan door middel van 'bijvoeden aan de borst' of door middel van responsief flesvoeden. Zie folder '[Flesvoeding](#)'.

In principe gaat uw baby eerst aan de borst en krijgt daarna de bijvoeding. Wanneer afgekolfd melk voorradig is, wordt dit eerst gebruikt en zo nodig aangevuld met kunstvoeding.

Hoe lang wordt bijvoeding gegeven?

Het streven is zo kort mogelijk bij te voeden. Veel hangt af van de reden waarom bijvoeding wordt gegeven. In alle situaties krijgt u het advies om te kolven, zodat de melkproductie op gang gebracht of extra gestimuleerd wordt. Hoe dit in zijn werk gaat, wordt in de eerder genoemde folder over afkolven besproken.

Dit alles lijkt veel werk, maar u moet zich bedenken dat het tijdelijk is. Wanneer de melkproductie goed op gang is, wordt het voor uw baby gemakkelijker om op eigen kracht voldoende binnen te krijgen. Op deze manier is de borstvoeding veelal goed geregeld tegen de tijd dat de kraamhulp weggaat.

Verzorging van de borsten

Na de voeding kunt u uw tepels laten drogen aan de lucht, het restje borstvoeding geeft een natuurlijk bescherming van uw tepel. Om uw tepels schoon te houden is het voldoende om ze één keer per dag te wassen of douchen. Gebruik liever geen zeep, alcohol of desinfecterende sprays. Deze drogen de huid van uw tepel uit. Wanneer de borstvoeding op gang komt, is het verstandig een voedings-bh te dragen ter ondersteuning van de borsten. Bij lekkende borsten dient u de zoogkompresen regelmatig te vervangen. Indien u pijnlijke of droge tepels heeft kunt u uw tepel dun invetten met een dun laagje lanoline tepelzalf, dit hoeft niet te worden afgewassen.

Voeding van de moeder

Bij borstvoeding zijn er geen bijzondere voedingsadviezen nodig. Voor uw eigen conditie is het belangrijk dat u goed eet. Zorg voor een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende calorieën en drink naar behoefte. Wij raden het daarom aan om de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum te volgen. U drinkt te weinig als uw urine donker van kleur is en sterk ruikt. Het is af te raden om tijdens de periode dat u borstvoeding geeft een vermageringsdieet te volgen.

Buikpijn of huilen van uw baby hangt niet samen met wat u zelf eet of drinkt. Als er sprake is van een mogelijke allergie, dan leidt aanpassing van uw dieet in de meeste gevallen tot vermindering van de klachten van uw baby. Doe dit in overleg met het consultatiebureau, uw huisarts of diëtist.

Medicijnen

Sommige geneesmiddelen kunnen via de moedermelk bij uw baby terechtkomen. Zolang u borstvoeding geeft, mag u geen geneesmiddel gebruiken zonder eerst uw arts of apotheker te raadplegen. Gebruik geen alcohol of drugs en ook roken is niet goed voor de gezondheid van uw baby. De productie van borstvoeding kan door het roken verminderd zijn. Rook niet in de nabijheid van uw baby. Ondanks de negatieve effecten van roken, is dit geen reden om voor kunstvoeding te kiezen. Borstvoeding heeft de voorkeur.

Effect pijnstilling op borstvoeding

Gericht onderzoek laat zien dat pijnbestrijding invloed kan hebben op het instinctieve gedrag van de baby. Baby's gingen later aan de borst, hadden vaker een verhoogde temperatuur en huilden meer. Veel huid-op-huid contact kan een goed hulpmiddel zijn om deze effecten te verminderen.

Borstvoeding bij probleemsituaties

Wanneer uw baby te vroeg is geboren of een ander gezondheidsprobleem heeft, zal de borstvoeding in veel gevallen anders verlopen dan u vooraf had gedacht. Het betekent niet dat het uiteindelijk niet goed zal komen, maar er kan enige tijd overheen gaan voor uw baby volledig aan de borst drinkt. Het is belangrijk dat u tot die tijd de melkproductie op gang brengt en daarna in stand houdt met een (elektrisch) kolfapparaat. Over hoe vaak en hoe lang u moet kolven krijgt u instructies die op uw situatie zijn afgestemd.

Aandachtspunten

- Neem voldoende rust in het kraambed.
- Let erop dat u voldoende drinkt.

- Controleer uw borsten na de voeding op blijvende harde plekken, indien deze niet afnemen vraag dan om hulp.
- Regeldagen komen voor als uw baby flink groeit. Dit is herkenbaar aan het feit dat uw baby ineens vaker komt voor een voeding. Indien u uw baby aanlegt wanneer hij daarom vraagt, past de melkproductie zich aan naar de behoefte van dat moment. Regeldagen zijn rond dag 14, week 6 en 3 maanden.

Vitamine K en D

Iedere baby die volledig borstvoeding krijgt, heeft extra vitamine K nodig. Direct na de geboorte krijgt iedere baby vitamine K. Dit is genoeg voor de eerste week. Na de eerste week geeft u uw baby dagelijks vitamine K en D. De verloskundige of arts die het kraambed verzorgt, zal u hierover verder informeren. Ook voor u als voedende moeder is het verstandig om te zorgen dat u voldoende vitamine D binnenkrijgt.

Werken

Wij raden u aan om ongeveer 6 weken na de geboorte te gaan oefenen met het geven van een fles. U kunt 1 x per dag voeding afkolven en deze per fles aan uw baby aanbieden. U heeft gedurende de eerste 9 levensmaanden van uw baby recht om een kwart van uw werktijd te besteden aan het kolven of voeden van uw baby. De hoeveelheid melk die u kunt aanbieden in de fles hangt af van het gewicht van uw baby. U vindt hierover meer informatie op www.lalecheleague.nl.

Huilen

Veel baby's hebben een huil uurtje, vaak rond hetzelfde tijdstip van de dag. Moeders denken nogal eens dat dit komt door darmkrampjes of dat het een gevolg is van te weinig voeding. Om uw baby te troosten mag altijd de borst aangeboden worden. Dat lijkt een grote belasting maar uw baby voelt zich er beter door. Er is niet altijd een reden te vinden waarom een baby huilt.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, aarzel dan niet en stel ze gerust aan de verpleegkundige, borstvoedingscoaches of een van de lactatiekundigen van het Franciscus.

Extra informatie

Via deze organisaties kunt u ook in contact komen met andere ouders die borstvoeding geven.

La Leche League

www.lalechleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

www.nvlborstvoeding.nl

Gebruikte literatuur

- Breastfeeding and Human Lactation, 5e editie 2015, Riordan, J. and Auerbach, K.
- La leche league internationaal.
- Babyfriendly Nederland.