

Borstvoeding

Waarom en hoe?

Inhoud

1. Waarom borstvoeding?
2. Beleid volgens de 10 internationale vuistregels
3. Hoe werkt borstvoeding?
4. De start en het vervolg
5. Voedingshoudingen
6. Hoe weet u dat het genoeg is?
7. Wat te doen bij problemen?
8. Borstvoeding bij bijzondere omstandigheden

In deze brochure maakt u kennis met borstvoeding. Misschien twijfelt u nog over de voedingskeuze, of vraagt u zich af hoe u het aan moet pakken. Wij geven u hopelijk antwoord op de meeste vragen. Wilt u meer weten, dan kunt u altijd bij ons terecht. U vindt onze contactgegevens achterin deze brochure.

1 Waarom borstvoeding?

Elk kind heeft recht op een optimale start. VUmc onderschrijft daarom het advies van de Wereldgezondheidsraad (WHO) om baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven.

Uw lichaam zorgt ervoor dat de samenstelling van uw borstvoeding steeds perfect is aangepast aan de leeftijd en behoeftes van uw baby. Borstvoeding is zo compleet dat uw baby de eerste zes maanden van zijn leven geen ander voedsel nodig heeft.

Gezondheidsvoordelen voor baby's

- borstvoeding is licht verteerbaar. De eerste moedermelk bevordert de ontlasting en beschermt de darmen.
- borstvoeding bevat antistoffen die beschermen tegen veel voorkomende ziektes: infecties zoals maagdarminfecties, middenoorontsteking en luchtweginfecties. Minder vaak ziek!
- baby's hebben minder kans op allergieën en astma.
- minder kans op overgewicht en diabetes op latere leeftijd.
- bevordert goede ontwikkeling van de kaken.

Gezondheidsvoordelen voor de moeder die borstvoeding geeft of heeft gegeven

- minder bloedverlies na de bevalling.
- binding, fijne levenservaring.
- sneller op het oude gewicht.
- minder kans op borstkanker of eierstokkanker.
- op latere leeftijd minder botontkalking.
- minder kans op diabetes type 2, hoge bloeddruk reumatische artritis.

Tevens zijn er voordelen voor gezondheidszorg, milieu en maatschappij.

Genieten

In het begin wordt vaak geïnvesteerd in vaardigheid en de opbouw van de hoeveelheid moedermelk. Met vertrouwen en goede hulp kunt u dan genieten van de voedingsmomenten.

2 Borstvoedingsbeleid op de afdeling verloskunde

In VUmc wordt gewerkt volgens de 10 vuistregels voor het welslagen van de borstvoeding. Deze internationale regels zijn opgesteld door Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef. Als 'Baby friendly'-gecertificeerd ziekenhuis begeleiden wij u om uw doel; borstvoeding geven te realiseren.

10 vuistregels

1. Een duidelijk borstvoedingsbeleid dat bekend is bij het voltallig personeel.
2. Het personeel is geschoold in borstvoeding.
3. Aanstaande ouders worden voorgelicht over borstvoeding.
4. Vlak na de bevalling wordt zo mogelijk ongestoord huid-op-huidcontact mogelijk gemaakt en de eerste keer aanleggen.
5. Er is begeleiding om goed aan te leggen of indien nodig af te kolven.
6. Er wordt geen bijvoeding gegeven zonder medische reden.
7. Moeder en baby blijven dag en nacht op één kamer.
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. Er wordt geen speen of fopspeen gebruikt.
10. Samenwerking en informatie over borstvoedingsorganisaties www.borstvoeding.nl (moeders helpen moeders).

3 Hoe werkt borstvoeding?

Borstvoeding wordt gemaakt onder invloed van hormonen. *Prolactine* zorgt voor de aanmaak van de moedermelk. Bij iedere stimulatie van de tepels of het legen van de borst komt prolactine vrij.

- Vlak na de bevalling is de hormoonwerking erg sterk. Het is het beste om te starten met aanleggen (of afkolven) binnen het eerste uur.
- Vooral in eerste dagen is vaak (8 à 12 x /24 uur) en effectief voeden (of afkolven) een belangrijke voorwaarde voor een goede opbouw van de melkproductie.
- Hoe groter de vraag van de baby, hoe meer melk wordt gemaakt. Zo past de productie zich aan op de vraag van de baby.
- Na een eerste periode van frequent voeden treed er meestal een herkenbaar ritme op, wat bij ieder kind verschillend is.

Oxytocine zorgt voor de toeschietreflex: de melkkanaaltjes gaan openstaan zodat de melk de borst uit kan stromen. Oxytocine zorgt ook voor het samentrekken van de baarmoeder.

- Een ontspannen houding, warmte, rust, geen pijn of stress maken het toeschieten gemakkelijker
- Oxytocine maakt de moeder en de baby ontspannen en zij zullen gemakkelijker inslapen na

een voeding in de nacht.

- Huid-op-huidcontact van moeder en baby stimuleert dit hormoon.

Colostrum: de eerste moedermelk

- Bevat voedingsstoffen, mineralen en antistoffen
- Veel calorieën
- Wordt ook in de zwangerschap al aangemaakt, is dus gelijk beschikbaar!
- Heeft een gele kleur, die wordt geleidelijk witter
- Is weinig per voeding (5 tot 30ml)

De maag van de baby is nog erg klein en kan nog geen grote hoeveelheden voeding verwerken.

Frequent en op de juiste manier voeden is belangrijk voor toename van de melkproductie en voldoende voeding voor de baby.

Gebruik geen (fop)speen om dit proces niet te verstoren!

4 De start en het vervolg

De eerste keer

Zodra de baby geboren is, wordt hij direct op uw buik gelegd en warm toegedekt. Dit wordt huid-op-huidcontact genoemd. Zo is er gelegenheid voor u en uw baby om elkaar te leren kennen . Als de baby een beetje is bijgekomen van de geboorte gaat hij op zoek naar uw tepel. Meestal binnen een uur. De baby gaat op de geur van de tepel af. De verpleegkundige begeleidt u om de eerste borstvoeding te laten drinken. Het huid-op-huid contact is in het begin maar ook later stimulerend voor de borstvoeding en fijn voor ouders en baby.

Aanleggen: uw baby aan de borst

De verpleegkundige begeleidt u zolang dit nodig is

- U zit of ligt in een comfortabele houding, eventueel gesteund door kussens of uw eigen borstvoedingskussen.
- Het hoofd en lichaam van de baby moeten in één lijn liggen (dus niet met zijn nek gedraaid)
- De baby's buik ligt tegen uw buik aan, zijn neus ligt ter hoogte van de tepel. U ondersteunt uw borst zo nodig met een open hand; vingers onder, duim boven de borst.
- U strijkt met uw tepel over de lipjes van de baby. Zo wordt de zoekreflex van de baby gestimuleerd. De baby doet zijn mond wijd open en u brengt hem naar de borst.
- Tegelijkertijd ondersteunt u de baby met uw hand tegen zijn schouderbladen en nek, uw vingers onder zijn wang. Een baby vindt het niet prettig om geduwd te worden tegen de achterkant van het hoofd, Zijn hoofdje ligt iets achterover gekanteld en zijn kinnetje raakt als eerste de borst.
- Hij neemt de tepel en een groot deel van de tepelhof in zijn mond. Zijn lipjes zijn naar buiten gekruld en zijn tong ligt onder de tepel. Als het neusje van de baby de borst raakt, kunt u zijn billetjes dicht naar u toe trekken zodat zijn hoofd iets achterover kantelt.

Voor filmpje over: **goed aanleggen**, kijk op internet: globalhealthmedia (breastfeeding, attachment)

Hoe herkent u een effectieve voeding ?

- De baby maakt eerst korte zuigbewegingen en drinkt daarna met langzame teugen. Af en toe houdt hij even pauze. Je ziet: kin tegen de borst, bolle wangen, een wijd geopende mond. Hoorbaar slikken is een bewijs van melkinname.
- Borstvoeding moet geen pijn doen. In het begin kunt u wat pijn ervaren bij het eerste aanzuigen (½ minuut) . Als het zuigen pijnlijk blijft ligt de baby waarschijnlijk niet(helemaal) goed aan de borst. Met uw pink in zijn mondhoek kunt u het vacuüm verbreken. De baby laat de borst dan los en kan opnieuw worden aangelegd. Ook als de baby slaapt of sabbelt in plaats van te drinken en te slikken is hij waarschijnlijk niet goed aangelegd.

Wanneer wil uw baby drinken? (voedingssignalen)

- Als de baby wil drinken maakt hij smakkende geluidjes met zijn mond, zoekbewegingen of hij sabbelt op zijn knuistje. Dit zijn de eerste voedingssignalen, waarbij u kunt beginnen met aanleggen.
- Huilen is een laat voedingssignaal, dan is de baby al wat gefrustreerd en overstuurd.
- Gemiddeld drinkt uw baby 8 tot 12 keer/24 uur. Zo is er genoeg gelegenheid om te oefenen en komt de borstvoeding goed op gang.

Hoe lang moet uw baby drinken?

- De baby mag drinken tot hij voldaan is en zelf de borst loslaat. Dit kan 10 tot 20 minuten duren. Het is belangrijk te wachten totdat de baby voldaan is, want de laatste melk in de borst is vetter en levert meer calorieën waardoor de baby goed kan gaan groeien.
- Daarna kan de baby opnieuw worden aangelegd aan de tweede borst. Hij kan eventueel tussendoor verschoond worden als hij slaperig is.

De volgende voeding begint de baby met de tweede borst. Elke voeding wordt afwisselend met een andere borst begonnen. Als de productie goed op gang is kan de baby ook genoeg hebben aan één borst per voeding.

Eigen ritme

- Na verloop van tijd krijgt de baby een eigen ritme. Gemiddeld drinken baby's 9 voedingen per 24 uur, sommigen 16 tot een leeftijd van 6 a 9 maanden
- In de namiddag/avond willen veel baby's vaker een korte voeding. Dit is een normaal verschijnsel en wordt clustervoeden genoemd. Omdat er 's avonds vaak minder melk wordt aangemaakt zorgt de baby zo dat hij toch voldoende binnenkrijgt.

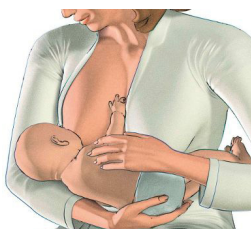
Baby's veranderen nogal eens van ritme. Dat hoeft niet te betekenen dat de borstvoeding niet goed gaat. Als baby's groeien hebben ze zogeheten 'regeldagen' om te zorgen dat de borstvoeding zich aanpast aan hun groei. De baby vraagt dan vaker om een voeding. Als de baby vaker wordt aangelegd, gaat het lichaam van de moeder meer melk maken. Na een paar dagen is uw melkproductie aangepast aan de groei van uw baby.

Rooming-in, de baby slaapt in dezelfde ruimte als de ouders

- Voor binding
- Mogelijk maken voeden op verzoek
- Veiligheid

5 voedingshoudingen

Er zijn verschillende houdingen om een baby te voeden. Probeer er een paar uit, zodat u uitvindt welke houding het meest comfortabel is, of afwissel af.



Madonnahouding

(de bekendste houding)

Het hoofdje van de baby ligt in de elleboogholte van de moeder.



Doorgeschoven houding

(fijn om zelf te leren aanleggen)

Hierbij is het hoofdje goed te sturen en met de

andere hand kunt u de borst steunen of 'vormen'.



Rugbyhouding
(voor bij keizersnede, tweeling, prematuur)



Voeden in zijligging
(’s nachts, in rust)



Biological nurturing ('natuurlijke houding')

- Moeder leunt ontspannen achterover
- Baby ligt op de buik over moeder's buik
- Baby kan zelf zoeken en aanhappen

6 Hoe weet u dat het genoeg is?

Wanneer gaat het goed?

De borstvoeding verloopt goed als de baby:

- niet meer afvalt na de eerste week (niet meer dan 5% afvalt in eerste week))
- de eerste maanden tussen de 100 en 200 gram aankomt per week
- in de eerste week de zwarte, taaie ontlasting is veranderd in gele, brijachtige ontlasting
- de eerste paar weken meerdere keren per dag ontlasting heeft (vanaf 4 - 6 weken hebben sommige baby's minder poepluiers. Zolang de baby goed groeit is dat geen probleem.)
- na de eerste dagen minstens 6 natte luiers per etmaal heeft.

Als u twijfelt of de borstvoeding goed gaat, kunt u het consultatiebureau of ouder-kindcentrum raadplegen. Ook kunt u contact zoeken met één van de borstvoedingsverenigingen die achter in deze folder staan.

In sommige situaties is bijvoeding nodig.

- Als de baby te veel afvalt of onvoldoende groeit.
- De moedermelk productie komt later op gang.
- Er kan ook een medische reden zijn voor het geven van bijvoeding. De techniek van het aanleggen wordt bekeken en de conditie van de moeder en er wordt gestart met kolven.

De baby wordt in het begin met een speciaal cupje of fingerfeeder bijgevoed. Dit om te voorkomen dat de baby niet goed meer weet hoe hij aan de borst moeten drinken als hij in de kraamperiode is bijgevoed met de fles.

De opslagcapaciteit van de borst

De voorraad melk die in de borst opgeslagen wordt, kan per moeder verschillen. Moeders die minder opslagcapaciteit hebben, zullen vaker voeden dan moeders met een grote

opslagcapaciteit. Dit zegt niets over de totale aanmaak van moedermelk.

7 Wat te doen bij problemen

Stuwing

Ongeveer de derde dag na de bevalling, kan er stuwing ontstaan. Er is een toename van de bloedvoorziening en vocht naar de borsten. Dit is een normaal teken dat de melkproductie op gang komt. Er kan ook lichte verhoging optreden.

Bij extreme stuwing zijn de borsten gezwollen en pijnlijk. U kunt(ernstige) stuwing voorkomen door de baby regelmatig aan te leggen en de borsten goed leeg te laten drinken, ook in de nacht. Als de stuwing ernstig is, kan het voor de baby lastig zijn om de borst te pakken. Het helpt om van te voren uw borsten voorzichtig te masseren en te verwarmen met bijvoorbeeld warme doeken. U kunt ook een beetje melk kolven met de hand of met een apparaat zodat de tepel minder gezwollen is. Na de voeding kan een koud kompres op de borsten verlichting geven. Bij pijn kan paracetamol of ibuprofen in normale dosis helpen. Een goede voedings BH is prettig om de borsten te steunen.

Verstopt melkkanaaltje

Als u een pijnlijke, harde plek in de borst heeft, heeft u waarschijnlijk een verstopt melkkanaaltje. Een verstopt melkkanaaltje ontstaat als de borst niet goed gelegeerd is. Er ontstaat een ontstekingsreactie. Als de verstopping niet opgelost wordt, kan er een borstontsteking ontstaan. Het helpt het als u tijdens het voeden of kolven met de hele hand de harde plek masseert, naar de tepel toe. Het is belangrijk om na iedere voeding de borsten te checken of ze soepel aanvoelen. Door de baby regelmatig de borsten leeg te laten drinken en geen voedingen over te slaan kunt u verstopping voorkomen. Een knellende BH, strak zittende kleding of het dragen van een schoudertas kunnen ook een verstopt melkkanaal veroorzaken.

Pijnlijke tepels

Pijnlijke of kapotte tepels ontstaan vaak door niet goed aanleggen, Of extreem sterk zuigen. Vraag of de verpleegkundige meekijkt, om het aanleggen te verbeteren. Er is speciale tepelzalf voor.

Borstontsteking

Als u een harde pijnlijke en/of rode plek heeft in de borst en u voelt zich daarbij griepig (hoofdpijn, rillerig, pijnlijke spieren), dan bestaat de kans dat u een borstontsteking heeft. Bij een bacteriële ontsteking heeft u ook koorts. Een borstontsteking kan worden veroorzaakt door een verstopt melkkanaal maar ook door een bacterie. Ook beschadiging (en vervolgens infectie) van de tepel kan leiden tot borstontsteking.

Het is belangrijk om bij een borstontsteking te blijven voeden. De doorstroming van melk draagt bij aan de genezing. Verder kunt u dezelfde maatregelen nemen als bij een verstopt melkkanaal. Als u een borstontsteking heeft, moet u (bed)rust houden. Door rust kan het lichaam de infectie bestrijden. De koorts mag echter niet langer duren dan 24 uur of heel hoog zijn. In dat geval moet u naar de huisarts, die u waarschijnlijk antibiotica voorschrijft. Deze is i.p. (via de borstvoeding) niet schadelijk voor uw baby.

Vlakke tepels

Hierbij heeft de baby wat meer oefening nodig om goed aan te happen. Vraag eventueel wat advies als het een probleem blijft.

8 Borstvoeding bij bijzondere omstandigheden

Keizersnede

Als de baby na een keizersnede geboren wordt en hij is in goede conditie, dan wordt hij door de verpleegkundige naar de uitslaapkamer gebracht zodra de moeder daar arriveert. De baby (niet aangekleed) wordt bij moeder op haar blote huid gelegd. Hij wordt warm toegedekt. Zo kunnen ouders en baby met elkaar kennis maken. Als de baby op zoek gaat naar de borst wordt geholpen met aanleggen. Vóór die tijd mag de baby bij vader huid op huid liggen. In de toekomst zal de baby mogelijk niet meer gescheiden worden van de moeder bij een keizersnede.

Vroeggeboorte

Bij een vroeggeboorte is het extra belangrijk dat de baby moedermelk kan drinken, omdat de melk bij een vroeggeboorte extra veel antistoffen tegen ziektekiemen bevat. Bovendien beschermt de moedermelk het onrijpe maag- darmkanaal. De moedermelk bevat meer eiwitten en mineralen; dat is belangrijk voor de groei en de opbouw van botten en spieren. De baby drinkt meestal(nog) niet aan de borst. De moedermelk wordt afgekolfd met de machine. Zie folder: *borstvoeding en kolven op de afdeling neonatologie*

Diabetes

Borstvoeding is ook als u diabetes heeft heel goed mogelijk. Het heeft een aantal extra voordelen voor moeder en kind, De kinderarts bepaalt het beleid bij de baby en er zullen in de eerste uren bloedsuikers geprikt worden ter controle. Soms is bijvoeding geven noodzakelijk. Preventief starten met kolven zorgt voor sneller op gang komen en meer moedermelk. Waardoor de bijvoeding mogelijk uit eigen melk kan bestaan.

Extra voordelen voor de baby

- De baby heeft stabielere glucosewaarden en minder kans op lage bloedsuikers na de geboorte, als hij op verzoek en frequent aan de borst gaat
- Er is minder kans dat de baby later als volwassene zelf diabetes ontwikkelt.
- Kinderen van moeders met diabetes hebben meer kans op overgewicht tijdens de kindertienertijd. Borstvoeding lijkt dit risico te beperken. Het effect is groter naar mate de borstvoeding langer duurt.

Extra voordelen voor de moeder

- De moeder is sneller terug op haar gewicht van voor de zwangerschap.
- De moeder heeft minder insuline nodig tijdens de borstvoedingsperiode.
- Moeders voelen zich vaak fit tijdens deze periode.

Diabetespatiënten zijn gevoeliger voor het krijgen van wondjes en wondjes genezen minder snel. Goed aanleggen is belangrijk en er is een goede verzorging en observatie van de tepels nodig.

Tweeling

Ook met een tweeling is het mogelijk borstvoeding te geven. De vraag aan de moeder is bepalend voor de hoeveelheid melk. Er zijn verschillende manieren van aanleggen mogelijk. Soms is extra kolven noodzakelijk.

Bij problemen of speciale situaties kan de hulp ingeroepen worden van een van de lactatiekundigen in VUmc.

9 Meer weten over borstvoeding?

Op de volgende websites kunt u meer informatie vinden:

- www.borstvoeding.nl

- vrijwilligers organisaties: VBN en La Leche league
www.borstvoedingnatuurlijk.nl/ www.lalecheleague.nl
- lactatiekundigen www.borstvoeding.com (artikelen, ervaringen)

Borstvoeding Natuurlijk en La Leche League

Moeders die zelf borstvoeding geven, delen hun ervaringen. Zij hebben alleen voor moeders toegankelijke Face book groepen, cursussen, foldermateriaal over borstvoeding, zij bieden hulp bij vragen en problemen. Deze hulp is gratis, laagdrempelig en zeer effectief.

Borstvoedingscursus voor zwangeren en partner of andere begeleider

Op iedere 3e woensdag van de maand.

Tijd: 19.30 tot 21.45 uur

Waar : afdeling 8B ruimte 92

Opgeven bij: lactatiekundigen@vumc.nl

Contactgegevens VUmc

Afdeling neonatologie (020) 444 3021

Afdeling verloskunde (020) 444 2280