Handleiding voor de borstvoeding

Inhoudsopgave

Borstvoeding, een bewuste keuze 5

Borstvoeding, een goed begin 6

- Tips voor de partner 6
- Oefening baart kunst 7
- Wat gebeurt er met je lichaam 7
- Hoe wordt moedermelk gemaakt? 8
- Hoe komt de moedermelk vrij uit de borst? 8
- Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk je aanmaakt 9

De kracht van moedermelk 10

- Het belang van borstvoeding 10
- Voor jezelf 10
- Voor je kind 11
- Voor je gezin en de samenleving 11
- De evenwichtige samenstelling van moedermelk 11

Borstvoeding geven 13

- Een goede voorbereiding 13
- Raak vertrouwd met je lichaam 13
- Wat als je straks weer aan het werk gaat? 14

De eigenlijke start 15

- Onmiddellijk na de bevalling 15
- Goed aanleggen 15
- Aangepaste houding 16
- Voeden op verzoek 18
- Wanneer heeft je baby honger? 20
- De fopspeen 21
- Regeldagen 21
- Hoe lang moet je voeden? 22
- Hoe weet ik of mijn baby genoeg krijgt? 22
- Je baby krijgt genoeg voeding als: 22
- Bied beide borsten aan 23
- Hoe neem je je baby van de borst? 23
- Bijvoeding in de eerste weken na de geboorte 23

Voeding van de moeder 24

Wat kan ik het best eten en drinken? 24

Zijn er voedingsmiddelen die de melkproductie bevorderen? 25

Mag ik alcohol drinken? 25

Mogelijke problemen bij het geven van borstvoeding 25

Stuwing 25

Wat kan ik doen? 25

Te weinig melk 26

Tepelkloven 26

Hoe voorkom ik tepelkloven? 26

Verstopt melkkanaal 27

Wat kan ik doen als een melkkanaaltje verstopt is? 28

Candida 29

Wat is een Candida infectie? 29

Mogelijke symptomen bij de moeder: 29

Wat kan ik doen als mijn baby een Candida infectie heeft? 29

Hygiëne 30

Opgelet 30

Borstontsteking (mastitis) 30

Wat kan ik doen? 30

Afkolven en bewaren van moedermelk 32

Wanneer kolven? 32

Hoe af te kolven? 33

Handkolven 34

Elektrische kolven 34

Professionele kolven 34

De kolf schoonhouden 34

De kolf uitkoken 35

Bewaren, ontdooien en opwarmen 35

Borstvoeding en werk 37

Tips voor borstvoeding en werk 38

Veelgestelde vragen 40

Hoelang kan ik borstvoeding geven? 40
Zijn mijn borsten niet te klein? 40
Verandert de vorm van mijn borsten door borstvoeding te geven? 40
Heb ik wel genoeg melk? 40
Hoe is de ontlasting bij mijn baby die borstvoeding krijgt? 41
Heeft mijn kindje altijd honger als het huilt? 41
Moet ik rusten als ik borstvoeding geef? 41
Beschermt borstvoeding tegen zwangerschap? 41
Kan ik borstvoeding geven als ik opnieuw zwanger ben? 42
Kun je meerdere kinderen tegelijk de borst geven? 43
Heeft roken invloed op de borstvoeding en op mijn baby? 43
Hebben drugs invloed op borstvoeding? 43
Mag ik alcohol drinken als ik borstvoeding geef? 43
Heeft mijn baby nog iets extra's nodig naast borstvoeding? 43
Mijn baby wil ineens niet meer drinken. Wat nu? 44
Kan ik nog voeden na een borstoperatie? 44
Wat als de baby tandjes krijgt? 44
Moet ik me zorgen maken als mijn baby voeding teruggeeft? 45
En een tepelpiercing? 45
Mag ik medicijnen nemen? 46
Wanneer kan borstvoeding echt niet? 46
Welke invloed heeft de milieuvervuiling op moedermelk? 47

Bijzondere Situaties 48

Een te vroeg geboren baby 48
Een tweeling 48
Na een keizersnede 50
Fysiologische geelzucht bij baby's 50

Afbouwen van en stoppen met borstvoeding 51

Adressenlijst 53

Borstvoeding, een bewuste keuze

Je bent zwanger. Jij en je partner groeien naar jullie nieuwe baby toe en je neemt zelfs allerlei mogelijke zwangerschapskwaaltjes voor lief. Uiteraard wil je je baby de best mogelijke start in het leven geven. Daarom is het belangrijk dat je je nu al informeert over borstvoeding. Zo ben je straks beter voorbereid.

Nadenken over borstvoeding leidt soms tot tegenstrijdige gevoelens. Enerzijds is het heel bijzonder dat je als moeder je baby in zijn eerste levensperiode op natuurlijke wijze kunt voeden. De band die je zo met je baby hebt is bijzonder. Anderzijds schrikt het altijd klaar staan voor je baby je misschien af. Misschien denk je dat de vorm van je borsten zal veranderen door het geven van borstvoeding of ben je bang dat je partner je minder aantrekkelijk zal vinden.

Praat over je gevoelens ten opzichte van borstvoeding, zowel over de positieve als over de negatieve. Tijdens je zwangerschap heb je de tijd om alles eens op een rijtje te zetten, zodat jij en je partner een houvast hebben om de juiste voedingskeuze te maken.

Borstvoeding, een goed begin

Natuurlijk weet je niet precies hoe alles verloopt, zeker niet als je je eerste baby verwacht. Denk er dan aan dat je als vrouw en kersverse moeder je verlangens duidelijk mag maken. Je partner kan hierbij een grote steun zijn. Zeg vooraf dat je je baby onmiddellijk na de geboorte bij je wilt houden en binnen een uur wilt aanleggen. Alles is nieuw en misschien voel je je onzeker: Denk niet te snel dat het niet zal lukken. Je hebt gewoon tijd nodig om te wennen aan de baby in je armen en aan je borst. Jullie doen dit allebei voor de eerste keer dus geef zowel jezelf als je kind de tijd en de rust om het te leren. Het hoeft niet allemaal in een keer perfect te gaan. Vraag hulp aan de kraamverzorgster, verloskundige, verpleegkundige of andere mensen uit je omgeving.

Probeer op een heel rustige manier vertrouwd te raken met je lichaam in de nieuwe rol van moeder. Door de borstvoeding is het contact met je baby heel intens. Dit geeft je een voorsprong bij het opbouwen van een relatie met je baby. Zo wen je gemakkelijker aan de nieuwe rol in je leven; de rol van moeder zijn.

Gun je partner ook de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Vergeet niet dat je partner geen bolle buik had, geen bewegingen voelde en niet direct last had van hormonale veranderingen en daardoor de zwangerschap niet op dezelfde manier heeft ervaren als jij. Als moeder ontwikkel je tijdens de zwangerschap vaak al een intens gevoel van verbondenheid met je baby.
Hou er rekening mee dat je partner op dat vlak een achterstand heeft in te halen.

Tips voor de partner

Als partner kun je weliswaar zelf geen borstvoeding geven, maar je kunt wel een aanzienlijke bijdrage leveren om borstvoeding mogelijk te maken. Het is belangrijk dat je je ook betrokken voelt en op de hoogte bent van alle aspecten ervan, zodat je je partner kunt steunen in jullie keuze voor borstvoeding.
Als je kindje borstvoeding krijgt is hij vanaf de geboorte op zijn moeder aangewezen. Hiermee neemt je vrouw enigszins een voorsprong in het opbouwen van een relatie met jullie kind. Vlak na de geboorte kan dit soms minder aangename gevoelens bij je opwekken. Je bent misschien jaloers op je partner omdat ze zo'n intieme band heeft met jullie kind; je voelt je misschien wat buitengesloten; je mist aandacht en misschien heb je diep van binnen het gevoel dat de borsten van je partner er een andere functie bij krijgen. Dit zijn normale gevoelens waarvoor je je niet hoeft te schamen. Probeer ze te herkennen en probeer ze op een positieve manier in te vullen. Praat

erover met je partner en zoek samen naar oplossingen.

Je partner moet zich realiseren dat ook jij tijd nodig hebt om je thuis te voelen in je nieuwe rol. Vader worden vraagt immers tijd. Aarzel dus niet om op bepaalde momenten alleen met jullie baby bezig te zijn. Er zijn veel manieren om een hechte band te krijgen: knuffelen, troosten, wiegen, spelen en zingen. Je kunt de baby bij de moeder brengen als het tijd is om te voeden, je kunt de luier verwisselen, een bad geven, je baby overnemen tussen twee voedingen in enz. Je baby heeft meer nodig dan borstvoeding en al die andere bezigheden kunnen worden verdeeld. Het zal je partner bovendien een goed gevoel geven dat zij niet alleen de verantwoordelijkheid draagt en dat ze af en toe het zorgen voor jullie baby ook aan jou kan overlaten. Jouw helpende hand bij huishoudelijke taken is meer dan welkom om je partner de nodige rust te geven. Dit komt niet alleen haar, maar ook de borstvoeding en jullie baby ten goede.

Gevoelens spelen bij borstvoeding een grote rol.
Jouw houding is van groot belang. Informeer je dus al voldoende tijdens de zwangerschap van je partner, zodat je haar de nodige steun kunt bieden op momenten dat het nodig is.

Oefening baart kunst

Samen de verantwoordelijkheid dragen voor je kind is ideaal. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je letterlijk alles samen moet doen. Borstvoeding geven gaat alleen goed als je rustig en ontspannen bent en het een prettig gevoel geeft aan jou en je baby. Misschien lukt dit beter wanneer je alleen bent. Gaat het een keertje minder goed en begin je onzeker te worden dan heb je steun van je omgeving nodig. Die omgeving moet aanvoelen hoe belangrijk het voor jou is om borstvoeding te geven. Iemand die hier ervaring mee heeft is soms een goede hulp. Maar vergeet vooral niet dat oefening kunst baart. Hoe meer je het doet, hoe beter het zal gaan.

Ervaar je als vrouw en als moeder dat je het kunt, dan geeft dit een stimulans om verder te gaan en erin te geloven. Het is misschien niet altijd even makkelijk, maar je mag er terecht trots op zijn dat je je baby het beste kunt geven.

Leer je baby zo goed mogelijk kennen. Huidcontact is een waardevolle ervaring en werkt meestal ontspannend voor jou en je baby. Soms reageert je baby misschien anders op huidcontact dan je verwacht. Probeer over deze gevoelens te praten met je partner; dit zal je helpen om alles beter te relativeren en meer zelfvertrouwen te krijgen.
Tijd, geduld en liefde leren je op de juiste manier om te gaan met je baby. Je wilt zo veel mogelijk bezig zijn met je baby en op een ontspannen manier van hem genieten. Dit is normaal, maar vergeet ook niet af en toe tijd te nemen voor jezelf en je partner. Naast jullie nieuwe rol als ouders, zijn jullie ook nog partners. Een blik of een teder gebaar kan soms al volstaan om elkaar het gevoel te geven: de ander is er ook voor mij, ik kan erop rekenen.

Wat gebeurt er met je lichaam

Vanaf het begin van de zwangerschap merk je dat je borsten veranderen. Door de uitbreiding van het melkklierweefsel worden ze zwaarder en voller. Tijdens de laatste maanden worden de tepel en de tepelhof groter en donkerder. Er is ook een toename van de bloedtoevoer; dit zie je door de aftekening van de aders door de huid van je borsten.
Je kan je borst vergelijken met een boom. In de wortels (tepel) monden melkkanaaltjes uit die door de stam van de boom lopen naar de bladeren. De melkkanaaltjes vertakken zich verder en eindigen in melkkliertjes die je je kan voorstellen als de bloesem van de boom. In deze melkkliertjes

wordt de melk aangemaakt. Rond die kliertjes bevinden zich spiertjes die samentrekken en de melk naar de tepel stuwen. Dit gebeurt onder invloed van hormonen. In het proces van borstvoeding zijn er twee hormonen belangrijk: prolactine: de melkmaker en oxytocine: de melkgever. Beide hormonen worden gemaakt in de hypofyse in de hersenen.

Hoe wordt moedermelk gemaakt?

Vanaf de 20ste week van de zwangerschap maken de borsten onder invloed van het hormoon prolactine al een beetje melk aan. De prolactine en dus ook de melkproductie worden echter nog onderdrukt door de hormonen van de placenta. Na de geboorte vallen deze hormonen weg en stijgt het gehalte aan prolactine in het bloed. Vanaf dat moment kan de productie van moedermelk ongehinderd beginnen.
Zuigt je baby aan de borst dan worden de zenuwuiteinden in de tepel en de tepelhof geprikkeld.
De hersenen krijgen het sein om prolactine aan te maken. Dit hormoon stimuleert op zijn beurt de melkkliertjes om melk aan te maken. Hoe meer en hoe krachtiger je baby zuigt, hoe meer prolactine er afgescheiden wordt. Enkele dagen na de bevalling is het gehalte aan prolactine heel hoog.
Dit zorgt voor meer toevoer van bloed naar borsten. Bouwstoffen voor de aanmaak van moedermelk worden vanuit het bloed afgegeven in de melkkliertjes. Afvalstoffen die vrijkomen bij dit productieproces worden afgevoerd via lymfevocht dat nu talrijker aanwezig is in de borst.
De hogere hoeveelheid bloed en lymfevocht in de borst veroorzaakt een gespannen, soms pijnlijk gevoel.

Dit noemt men stuwing. Deze stuwing treed doorgaans op dag drie tot vijf na de bevalling op.

Hoe komt de moedermelk vrij uit de borst?

Leg je je baby aan, dan zal hij eerst de melk krijgen die tussen de voedingsbeurten werd opgeslagen in de melkkanaaltjes en de melkkliertjes. Aangezien het vet in de melk de kans heeft gehad om zich vast te hechten aan de wanden van de kanaaltjes en de melkkliertjes zal de eerste melk vooral magere suikerrijke melk zijn. Deze melk wordt ook wel voormelk genoemd.
Doordat de baby drinkt komt er ondertussen oxytocine vrij in de hersenen. Dit hormoon zorgt ervoor dat de spieren rond de melkkliertjes krachtig samentrekken waardoor er verse melk door de melkkanaaltjes naar de tepel geperst wordt. Je ziet je baby korte, snelle zuig- en slikbewegingen maken. Dit wordt afgewisseld met langzame, krachtige zuigbewegingen en grote slokken. Het vrijkomen van de moedermelk wordt de toeschietreflex of loslaatreflex genoemd. Dankzij de toeschietreflex wordt de melk vanuit de kliertjes door de kanaaltjes gestuwd en komen de aangehechte vetten vrij en mengen zich met de moedermelk. Deze vetrijk-

ere melk wordt ook achtermelk genoemd. Terwijl je baby aan de ene borst drinkt wordt in de andere borst de voormelk al vermengd met de achtermelk. De achtermelk levert de meeste energie. Je baby heeft die nodig heeft om goed te groeien. Om die achtermelk te krijgen moet je baby krachtig en voldoende lang drinken.

Meestal duurt het één tot drie minuten of zelfs langer voordat de melk toeschiet. Je ziet vaak aan je baby wanneer dit het geval is. Het zuigen wordt rustiger en gelijkmatiger: je baby ontspant zich volledig. Vaak ervaar je lichamelijk ook zelf de toeschietreflex. Veel moeders voelen zich dan ontspannen, maar niet iedereen beleeft dit op dezelfde manier. De toeschietreflex kan een tintelend gevoel geven in de borst of prikkelend, licht pijnlijk gevoel in de tepels. In je buik kun je je baarmoeder de eerste dagen voelen samentrekken, dit zijn naweeën. Ze zorgen ervoor dat je minder bloedverlies hebt en dat je baarmoeder sneller terug op zijn plek zal zijn. Naweeën houden meestal binnen een paar dagen op. Misschien merk je er ook helemaal niets van. Wees dan niet ongerust, dit houdt geen verband met het voeden. Bovendien kan oxytocine al vrijkomen als je alleen maar aan je baby denkt of je baby hoort huilen. Op dat moment kunnen je borsten gaan lekken.

Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk je aanmaakt

Leg je je baby vaak aan de borst en wordt de tepel goed gestimuleerd, dan is er meestal een goede hormoonaanmaak en een goede melkproductie. Het vaak voeden tijdens de eerste weken draagt ook bij tot een goede melkproductie wanneer je baby al wat ouder is.

Vooral het hormoon oxytocine, dat aan de basis ligt van de toeschietreflex, hangt sterk samen met emoties. Vermoeidheid, een meningsverschil met je partner of een kritische opmerking van iemand kan al voldoende zijn om het toeschieten van de melk af te remmen. Bij een moeder die onzeker is over haar eigen kunnen zal de borstvoeding moeilijker gaan. Zorg daarom dat je goed uitgerust bent en genoeg zelfvertrouwen hebt. Ook je omgeving moet proberen je te steunen in je keuze voor borstvoeding.

De kracht van moedermelk

Het belang van borstvoeding

Uitgebreid onderzoek heeft aangetoond dat borstvoeding heel wat voordelen heeft in vergelijking met kunstvoeding; niet alleen voor je baby maar ook voor jezelf, je gezin en de samenleving. Bovendien is het zo dat als je langer borstvoeding geeft het gezondheidsvoordeel voor moeder en baby groter is.

Voor jezelf

- Moedermelk is altijd klaar, altijd op de juiste temperatuur en altijd beschikbaar.
- Geef je borstvoeding, dan herstelt je baarmoeder gemakkelijker. Door het zuigen aan de tepel komt oxytocine vrij. Dit hormoon zorgt voor het samentrekken van de baarmoeder, zodat die haar oorspronkelijke vorm sneller terugkrijgt. Bovendien heb je als je borstvoeding geeft minder kans op nabloedingen en baarmoederontstekingen. De eerste paar dagen kun je met het aanleggen soms pijnlijke menstruatieachtige buikpijn krijgen. Dit zijn de naweeën.
- Geef je de borst, dan bereik je sneller je oorspronkelijk gewicht. Borstvoeding geven vraagt meer energie. Door het zogen worden de vetreserves, die tijdens de zwangerschap aangelegd werden, opgebruikt.
- Borstvoeding geeft je een gevoel van voldoening: je kunt volop genieten van de voeding en van het contact met je kind.
- Vrouwen die minstens drie maanden uitsluitend borstvoeding geven hebben minder risico om premenopauzale borstkanker en eierstokkanker te ontwikkelen.
- Ze hebben mogelijk ook minder kans op osteoporose (- botontkalking) en heupfracturen in de postmenopauzale periode.

Voor je kind

- Moedermelk is rijk aan afweerstoffen die je baby tijdens de eerste maanden beschermen tegen allerlei infecties. Studies hebben aangetoond dat borstvoeding de kans op en/of de ernst van diarree, middenoor- en hersenvliesontstekingen, lucht- en urineweginfecties en van darminfecties vermindert. Hoe langer je baby aan de borst gevoed wordt, hoe groter de voordelen zijn.
- Borstvoeding oefent en ontwikkelt ook de kaak- en tongspieren van je baby.
- Borstvoeding lijkt te beschermen tegen allergie. Uitsluitend borstvoeding, waarbij vaste voeding pas wordt ingevoerd vanaf zes maanden, vermindert het risico op koemelkeiwit allergie.
- Moedermelk is lichter verteerbaar dan kunstvoeding. De hoeveelheid en de samenstelling zijn altijd aangepast aan de behoefte van je baby. Hij heeft daardoor minder last van maag- en darmproblemen.
- Er zijn sterke argumenten die doen vermoeden dat borstvoeding de kans op overgewicht bij kinderen en adolescenten doet verminderen maar meer onderzoek is noodzakelijk.
- Borstvoeding zorgt voor een innig contact en verstevigt het gevoel van veiligheid bij je kind en de band tussen moeder en kind.
- Een aantal studies wijst ook op een beschermend effect van borstvoeding tegen wiegendood en tegen insulineafhankelijke suikerziekte. Dit moet nog verder worden onderzocht.
- Borstvoeding garandeert een optimale hygiënische voeding.

Voor je gezin en de samenleving

Naast individuele voordelen zijn er ook belangrijke sociale en economische voordelen en het is beter voor het milieu.

- Krijgt je baby borstvoeding, dan is hij minder vaak ziek en kost hij dus minder aan gezondheidszorg.
- Borstvoeding geven bespaart kosten want kunstvoeding is behoorlijk duur.
- Geef je borstvoeding, dan heb je minder verpakkingsafval.

De evenwichtige samenstelling van moedermelk

Moedermelk is het beste wat je je baby kunt geven. Het is gedurende de volledige borstvoedingsperiode en bij elke voeding afgestemd op de behoefte, de groei, het afweersysteem en de omgeving van je baby. Zo bevat je melk bijvoorbeeld meer eiwitten en beschermende stoffen als je baby te vroeg geboren wordt.

De samenstelling van de moedermelk is verschillend van vrouw tot vrouw, varieert van dag tot dag, verandert in de loop van de dag en zelfs in de loop van de voeding. Aan het begin van een voeding bevat de heldere melk veel water en melksuiker (voormelk), daarna wordt de melk dikker en bevat ze meer vetten (achtermelk). Deze vetrijke melk levert de meeste energie. Je baby heeft dit nodig om goed te kunnen groeien. Voormelk en achtermelk verteren elkaar dus de baby heeft ze allebei nodig om een complete maaltijd te krijgen.

Vlak na de geboorte (dag een tot vijf ziet borstvoeding eruit als een gelige stroperige vloeistof die colostrum wordt genoemd. Colostrum heeft een specifieke samenstelling en bevat heel veel voedingsstoffen zoals

eiwitten, vitamines en mineralen. Dit is een aanpassing aan het kleine maagje van je baby dat nog geen grote hoeveelheid voeding kan verdragen omdat het voor het eerst wordt opgerekt. Hoewel het nog om kleine hoeveelheden melk gaat, is deze colostrum rijk aan voedingsstoffen en antistoffen. Deze antistoffen beschermen je baby tegen infecties en geven hem een enorme boost aan energie.

Geleidelijk aan gaat het colostrum over in rijpe moedermelk. Rijpe moedermelk bevat meer vetten en suik-

ers en minder eiwitten dan colostrum. Hoewel de hoeveelheid antistoffen nu lager is dan in het colostrum krijgt de baby er nog steeds voldoende van binnen omdat hij grotere hoeveelheden drinkt. Deze beschermende werking blijft doorgaan zolang als je blijft voeden.

Borstvoeding geven

Een goede voorbereiding

Borstvoeding geven moet je leren. Door je voldoende te informeren tijdens je zwangerschap krijg je meer zelfvertrouwen, raak je gewend aan het idee en kun je omgaan met kleine problemen. Weet wel dat het in het begin niet altijd rozengeur en maneschijn zal zijn. Een wisselende gemoedtoestand tijdens het begin van het moederschap is volkomen normaal. Daarom is het belangrijk dat je op voldoende steun kunt rekenen. Betrek ook je partner bij je zoektocht naar informatie. Je kunt je op verschillende manieren informeren: praat met een ervaren persoon, met een borstvoedingsorganisatie of met deskundigen die je zwangerschap en bevalling begeleiden. Volg een informatieavond over borstvoeding. Lees boeken of folders en bekijk een video zodat je begrijpt hoe borstvoeding werkt. In de bibliotheek is er veel informatie over borstvoeding voorhanden. Het internet geeft ook veel informatie over borstvoeding.

Raak vertrouwd met je lichaam

bereid je ook voor op de lichamelijke aspecten. Een natuurlijke start van de borstvoeding en het op de juiste manier aanleggen van je baby spelen een cruciale rol bij het vermijden van tepelkloven. De grootte en de vorm van de tepels en van de borsten zijn niet van belang voor het slagen van borstvoeding.
Je borsten krijgen een nieuwe rol en dat kan wennen zijn. Daarom is het zinvol om je borsten af en toe zacht te masseren. Tijdens de zwangerschap zijn er geen extra maatregelen nodig voor de verzorging van je borsten. De zwangerschap op zich veroorzaakt al een verandering van je borsten en tepels. De gewone dagelijkse hygiëne is dus voldoende. Je reinigt je borsten het best zonder zeep, zodat je tepels niet uitdrogen. Rond de tepel bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden en die zo de huid soepel houden. Draag een goed passende beha die niet knelt.

Je borsten kunnen melk lekken tijdens de zwangerschap; dit is normaal. Dit kan worden opgevangen met zoogkompressen. Vervang ze wel regelmatig. Als je tijdens de zwangerschap nooit lekkende borsten hebt is dat ook normaal en zegt het niks over of je na de bevalling genoeg voeding zult hebben. Pas als de moederkoek geboren is kan het borstvoedingshormoon (prolactine) goed zijn werk gaan doen.

Een natuurlijke en prettige manier om je borsten voor te bereiden op het voeden is ze te stimuleren tijdens het liefdesspel met je partner. Soms blijkt tijdens de zwangerschap dat de tepels zich bij aanraking niet oprichten (vlakke tepels) of dat bij druk op de tepelhof de tepel naar binnen trekt of plat wordt (ingetrokken tepels). Je kan dit zelf controleren door de tepelhof tussen duim en wijsvinger vast te nemen; de tepel moet naar voren komen. Toch kun je met vlakke of ingetrokken tepels ook borstvoeding geven.

Heb je vragen of twijfels? Bepreek ze dan met je gynaecoloog, verloskundige of lactatiekundige.

Wat als je straks weer aan het werk gaat?

Bedenk ook tijdig wat je van plan bent als je weer gaat werken. Het beste is om borstvoeding te blijven geven. Bekijk op tijd hoe je dit kunt combineren met je werk.
bespreek het met je werkgever en eventueel met ervaren collega's een ervaren collega's. Breng hen op de hoogte en benut de mogelijkheden die je geboden worden. Ken je rechten met betrekking tot het geven van borstvoeding. Meer over borstvoeding en werken vind je op p. 37.

De eigenlijke start

Onmiddellijk na de bevalling

Vlak na de geboorte is het beste tijdstip om je baby een eerste keer aan te leggen. Zo zal de melkproductie goed op gang komen en zorgen voor een goede start. Na een normale bevalling is een voldragen baby gedurende ongeveer een uurtje wakker en alert. Leg je je baby onmiddellijk op je buik dan zie je dat hij zelf met zijn mondje naar de borst zoekt. In het begin zal hij misschien alleen maar wat likken en snuffelen aan de tepel. Geef hem de tijd en dan zal hij spontaan beginnen met happen. Denk eraan dat de eerste dagen oefendagen zijn. Je produceert de eerste dagen kleine hoeveelheden colostrum. Door je baby vaak aan te leggen kan hij zijn drinktechniek oefenen en krijgt hij alles wat hij nodig heeft. Zijn maagje kan zo langzaam wennen aan grotere hoeveelheden voeding. Colostrum is met kleine hoeveelheden rijk aan antistoffen en voedingsstoffen. Soms kan het wel even duren voordat de borstvoeding echt op gang komt. De kraamverzorgster zal in overleg met de verloskundige de ontlasting, de urineproductie en het gewicht van je baby in de gaten houden zodat je niet bang hoeft te zijn dat je kindje iets tekort komt.

Goed aanleggen

Het is belangrijk dat je meteen leert je baby op een goede manier aan te leggen. Dit zal mogelijke problemen zoals tepelkloven en pijnlijke tepels voorkomen. Borstvoeding geven lukt het best als moeder en kind ontspannen zijn, in een rustige omgeving. Zorg voor een prettige houding. Leg je baby met zijn buikje tegen jouw buik aan en ondersteun hem goed met je arm. Zorg ervoor dat zijn neusje mooi ter hoogte van de tepel ligt zodat hij de tepel en de tepelhof gemakkelijk in de mond kan nemen.
Met je andere hand kun je de borst ondersteunen; zo kun je je baby helpen een grote hap te pakken. Streel met de tepel de lippen van je baby en hij zal spontaan zijn mond opendoen. Dit noemt men de zoekreflex. Die aanraking moet maar lichtjes zijn want als de tepel tegen de lippen aangeduwd wordt zal je baby het signaal niet herkennen en zijn mondje niet openen.
Als je baby's mond wijd open is trek hem dan stevig naar je toe en zorg ervoor dat hij zowel de tepel als een groot deel van de tepelhof in zijn mondje heeft.
Zuigt je baby alleen op de tepel dan worden de melkkanaaltjes dicht gedrukt en komt er geen melk waardoor hij onrustig wordt. Ook is de kans op kloven dan groot. Is je baby goed aangelegd dan is de onderlip naar buiten gekruld en zuigt je baby ritmisch met diepe teugen. Je hoort hem slikken (meestal kun je zijn kaken zien bewegen bij de oortjes), zijn neusje is vrij en hij kan goed ademen. Het is niet nodig om met je vinger op je borst te duwen. Zo loop je immers de kans dat je een melkgang dichtdrukt en trek je de tepel naar voren. Hierdoor wordt de kans op tepelkloven groter. Als je baby correct aanligt heeft hij zijn neusje vrij om te

ademen. Als het neusje van je baby echter te dicht tegen je borst zit kun je je baby anders positioneren door hem met de beentjes iets verder onder je arm en langs je middel heen naar achteren te schuiven. Zo drukt zijn kin iets meer in de borst en komt het neusje weer vrij. Als je wat lichte druk tussen zijn schouderbladen geeft zal je baby zijn hoofd achterover kantelen en komt de neus ook beter vrij.

Vooral wanneer je zwaardere borsten hebt kan het soms nuttig zijn om de borst te ondersteunen omdat pasgeborenen vaak nog de kracht missen om de tepel goed in de mond te houden. Dit doe je door je borst te laten rusten in je handpalm of door een rolletje te maken van een spuugdoekje of een hydrofiele luier en dat onder je borst te plaatsen.
Op die manier blijft de tepel gemakkelijker ter hoogte van het mondje van je baby en kan hij de tepel beter vasthouden.

Aangepaste houding

Probeer een houding te vinden die voor jou het prettigst en het meest ontspannen is. Wissel af en toe van houding, zo worden verschillende melkkanaaltjes gestimuleerd en leeggedronken.
Dit voorkomt borststuwing en/of borstontsteking. Er zijn verschillende houdingen mogelijk, maar je baby moet altijd met zijn hoofdje recht boven zijn romp zijn. Als hij opzij kijkt kan hij niet goed slikken. In de praktijk betekent dit dat hij in de meeste houdingen met zijn buik tegen jouw buik moet liggen.
Je kunt zittend of liggend voeden.

1. Zittend voeden

a. Op je schoot (madonna houding)
Ga rechtop zitten in een gemakkelijke stoel en zorg voor voldoende ondersteuning voor je schouders en rug. Sommige moeders vinden het ontspannend om met de knieën opgetrokken te zitten. Een voetenbankje is dan handig. Hou je baby in je armen en ondersteun zijn rug en hoofdje heel goed. Zorg ervoor dat zijn buikje tegen jouw buik of borst aan ligt.
Zijn neusje moet goed ter hoogte van je tepel liggen. Als je een borstvoedingskussen gebruikt, zorg er dan voor dat het kussen stevig rond je lichaam zit.

b. In de doorgeschoven houding
Deze houding lijkt op de madonnahouding maar je ondersteunt je baby met de andere arm: om je baby te voeden aan je rechterborst ondersteun je je baby met de linkerarm. Om te voeden aan je linkerborst ondersteun je je baby met de rechterarm. In deze houding heb je wat meer controle over het hoofdje van de baby. Met de vrije hand kun je je borst ondersteunen. Je baby ligt op het kussen met zijn buik tegen jouw buik. De hand waarmee je je kind ondersteunt komt niet verder dan de oortjes: het hoofdje moet nog voldoende kunnen bewegen. Het is ook in deze houding belangrijk dat het neusje van je baby ter hoogte van de tepel ligt. Deze houding is aan te raden bij baby's die wat extra steun en sturing nodig hebben tijdens de borstvoeding; premature baby's, luie of slaperige baby's en baby's met een zwakke zuigkracht. Bovendien is het ook handig wanneer je gewoon een hand vrij wilt houden.

c. In de 'rugbyhouding' (of bakerhouding)
Leg een kussen naast je. Het lichaam en de benen van je baby liggen onder je arm langs je zij naar achteren waar ze gedeeltelijk op het kussen liggen. Het hoofdje en het lichaam van je baby worden ondersteund door je hand en je onderarm.
Zorg er ook voor dat je arm goed ondersteund is. Dit is een aangename houding na een keizersnede, bij premature baby's, bij moeders met zware borsten, bij kinderen die lucht slikken bij luie en slaperige baby's of bij het voeden van een tweeling.

Afb, Rugligging.

Afb, Zijligging.

Afb, Bovenste borstligging.

Afb, Rugby houding.

Afb, Madonna houding.

Afb, Doorgeschoven madonna houding.

2 Liggend voeden

a Op je zij
Dit is een aangename houding vlak na de bevalling, zeker na een keizersnede, bij een pijnlijke knip of bij een nachtvoeding. Ga op je zij liggen met een kussen onder je schouder en achter je rug en eventueel met een arm onder je hoofd. Leg je baby met zijn buikje tegen jouw buik en met zijn neusje ter hoogte van de tepel.

b. Op je rug
Ga op je rug liggen, gesteund met kussens onder je hoofd en je schouders. Leg je baby met zijn buikje een beetje schuin op je buik en met zijn hoofdje op je borst. Ondersteun zijn voorhoofd met je hand zodat hij goed kan ademen. Zijn neus mag niet op je borst rusten.
Een gedeelte van zijn lichaam kan ondersteund worden door een kussen dat naast je ligt. Dit is een goede houding voor een moeder met een krachtige toeschietreflex of met een overvloedige melkproductie of bij baby's die vaak last hebben van verslikken en/of reflux.

Voeden op verzoek

Om voeden op verzoek te kunnen toepassen, is het belangrijk dat je baby dag en nacht bij jou is. Op deze manier leer je je baby vanaf het begin goed kennen; dit wordt ook 'rooming-in' genoemd.
Dat samenzijn is voor alle vrouwen belangrijk en niet alleen voor iemand die borstvoeding geeft.
Heb je je baby bij jou op de kamer, dan raak je al snel gewend aan de geluidjes en herken je snel de momenten dat hij onrustig wordt en een knuffel of voeding nodig heeft. Een baby die de eerste zes maanden bij de ouders op de kamer slaapt heeft minder kans op wiegendood.

Borstvoeding geven is een proces van vraag en aanbod. Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk er gemaakt wordt. Moedermelk is licht en gemakkelijk verteerbaar en het is normaal dat je baby de eerste weken om de twee á drie uur wil eten. Als je vier tot vijf uur wacht met voeden zullen je borsten gespannen aanvoelen. Je baby heeft dan moeite met het drinken door de snelle stroming van de moedermelk en omdat hij een gespannen borst moeilijker kan aanhappen. Bovendien zal je melkproductie door de stuwing verminderen. De eerste veertien dagen na de geboorte heeft je baby acht tot twaalf voedingen per 24 uur nodig. Na enkele weken vinden de meeste baby's hun ritme en komen ze op gemiddeld zes tot acht voedingen per 24 uur. Het voedingsritme verschilt van baby tot baby. Drinkt je baby vanaf het begin zeven voedingen, komt hij goed aan en is hij alert en levendig, dan hoef je je geen zorgen te maken. Elke baby is anders.

Anderzijds moet een slaperige baby die zich niet of niet vaak genoeg meldt, om de twee tot drie uur wakker gemaakt worden voor de voeding. Zo krijgt hij toch de nodige voedingsstoffen. Ontkleed hem, doe hem een schone luier aan, masseer zijn voetjes en zet hem overeind op je schoot. Na een paar weken stabiliseert het ritme van je baby zich meestal op minimaal zes tot acht voedingen per 24 uur. In het begin zal elke baby nachtvoeding moeten krijgen.

Wanneer je meerdere malen per nacht moet opstaan om te voeden kan dit uitputtend zijn. Deze onderbroken nachtrust wordt enigszins gecompenseerd door een nevenwerking van het hormoon oxytocine dat vrijkomt tijdens de borstvoeding. Zo zou de kwaliteit van de slaap beter zijn na het geven van borstvoeding. Probeer de nachtvoeding(en) voor jezelf en je baby zo aangenaam mogelijk te laten verlopen. Zorg voor een comfortabele stoel, gedempt licht, enz. Voor de tijd van het voeden mag je je baby ook bij jou in bed nemen. Leg hem na het voeden wel terug in zijn wiegje. Samen slapen met je baby is een risicofactor voor wiegendood. Naarmate je baby ouder wordt zal hij minder (nacht)voedingen nodig hebben. Sommige baby's zullen vanaf de leeftijd van 5 à 6 maanden borstvoeding gebruiken als excuus om aandacht te krijgen. Let daarom

goed op het verschil tussen het zuigen om te eten en het oppervlakkig zuigen. Een baby die telkens opnieuw vervalt in korte en oppervlakkige zuigbewegingen zodra hij aan de borst wordt gelegd heeft waarschijnlijk geen honger.

Wanneer heeft je baby honger?

Voordat je baby begint te huilen kun je aan verschillende signalen merken of je baby honger heeft. Probeer op de volgende signalen te letten:

- alert en zoekend rondkijken;
- armpjes buigen en vuistjes ballen;
- vuistjes naar de mond brengen;
- hevig op de tong zuigen;
- snuffelen rond de borst.

Bij sommige baby's is er ook na enkele weken nog geen ritme. Denk er ook aan dat huilen niet altijd betekent dat je baby honger heeft.

De fopspeen

De zuigreflex is een van de primitieve reflexen die elke jonge baby heeft en die al tijdens de zwangerschap aanwezig is.
Na de geboorte zal de baby door het aanraken van de wang of de streek rond de mond reflexmatig zuigbewegingen maken en het hoofdje draaien in de richting van de prikkel. Op die manier kan een baby nutritief (voedend) zuigen aan de borst en zal er aan zijn voedingsbehoeften voldaan worden.
Tussen de voedingen in blijft de reflex bestaan, waardoor je ten onrechte kunt denken dat een baby na de voeding nog honger heeft. Sommige baby's hebben een sterke zuigbehoefte en willen graag langer zuigen zonder dat ze echt honger hebben. Het is niet altijd eenvoudig om onderscheid te maken tussen de verschillende vormen van zuigen. Een hongerige baby zal de tepel en de tepelhof volledig in de mond nemen, terwijl een niet-hongerige baby alleen wat speelt met de tepel.
Vooral in de eerste levensweken is het belangrijk de baby zo veel mogelijk aan te leggen om de melkproductie goed op gang te brengen. Zeker wanneer de baby uit honger naar de tepel zoekt en de fopspeen ter vervanging aangeboden krijgt zal hij wel even gesust zijn, maar dit zal niets veranderen aan zijn hongergevoel. Als de baby dan uiteindelijk wel aan de borst mag zal hij al moe zijn van het wachten en misschien minder lang en minder efficiënt drinken. Op die manier wordt de melkproductie niet voldoende gestimuleerd.
Daarom is het raadzaam om de eerste levensweken geen fopspeen te geven en de baby aan de borst te leggen als hij hongersignalen laat zien. Het gebruik van een fopspeen is niet zonder nadelige gevolgen.
Onderzoek heeft aangetoond dat bij langdurig fopspeengebruik vaker middenoorontstekingen voorkomen en dat er later problemen kunnen zijn met de inplanting van het definitieve gebit. Veelvuldig gebruik van de fopspeen leidt ook tot taalproblemen vooral wat articulatie betreft. De nadelige gevolgen kunnen deels vermeden worden door al tijdens het eerste levensjaar het gebruik af te bouwen. Dit doe je door de fopspeen alleen te gebruiken bij het inslapen en hem uit het mondje te halen zodra het kind slaapt. Een fopspeen tijdens het spelen wordt afgeraden.

Regeldagen

Heeft je baby zijn ritme gevonden, dan is het best mogelijk dat hij na enkele weken dit hele schema weer in de war stuurt. Na een uur of anderhalf uur begint hij weer te huilen alsof hij rammelt van de honger. Dit

noemt men de regeldagen. Laat hem gewoon vaker drinken, zodat je meer melk zult maken. Je baby bevind zich op zo'n moment in een groeispurt en daardoor is zijn behoefte groter. Een uur nadat je gevoed hebt is 80% van de voeding die de baby gedronken heeft al weer opnieuw aangemaakt. Als je ieder uur voedt krijgt de baby dus ruim voldoende binnen ook al is zijn gedrag onrustig en voelen je borsten slapper. Hij drinkt gewoon iedere druppel op. Je baby kan in deze periode wel 10 tot 15 keer per dag willen drinken. Na een aantal dagen is de melkproductie voldoende toegenomen. De baby zal dan weer minder vaak gaan drinken. Het aantal regeldagen kan variëren van twee tot ongeveer zes.
De hoeveelheid moedermelk wordt dus automatisch aangepast aan wat je kind nodig heeft.

Hoe lang moet je voeden?

Het is moeilijk te bepalen hoelang een voeding duurt. Elke baby drinkt in zijn eigen tempo en volgens zijn eigen behoefte. Laat je baby zuigen tot hij verzadigd is en spontaan loslaat. Houd er rekening mee dat het toch enkele minuten duurt vóór de toeschietreflex goed werkt en de melktoevoer goed op gang komt. De ervaring leert dat een voeding gemiddeld tien tot vijftien minuten per borst in beslag neemt. Drinkt je baby de eerste tien minuten krachtig, dan heeft hij de meeste melk uit de borst gehaald. Wil hij langer zuigen, dan kan dat gerust.

Hoe weet ik of mijn baby genoeg krijgt?

Je kunt niet zien hoeveel je baby drinkt, dus is het logisch dat je je afvraagt of hij wel genoeg krijgt. Het is normaal dat de baby na de geboorte in de eerste week 5% tot 10% van zijn lichaamsgewicht verliest. Na ongeveer twee weken heeft is hij meestal terug op het geboortegewicht. Is dit niet zo maak je dan niet te veel zorgen. Meer rusten en je baby wat vaker aanleggen kan al heel wat oplossen. Kinderen die borstvoeding krijgen volgen een andere groeicurve dan kinderen met kunstvoeding. Wordt de borstvoeding op verzoek gegeven dan gaat de groei van borstgevoede baby's de eerste drie maanden sneller. Nadien vertraagt de groei een beetje zodat borstgevoede baby's tussen zes en twaalf maanden gemiddeld iets kleiner zijn en wat minder wegen dan kunstgevoede baby's. Dit is volkomen normaal en heeft geen negatieve gevolgen voor de latere groei. Als je je toch zorgen maakt kun je om advies vragen bij het consultatiebureau. Tijdens het inloopspreekuur kun je je baby daar ook laten wegen.

Je baby krijgt genoeg voeding als:

- hij gemiddeld 6 tot 8 keer per 24 uur drinkt ((de eerste weken 8 tot 12 keer);
- je hem ritmisch hoort zuigen en slikken tijdens de voeding;
- hij minstens 6 plasluiers per dag heeft en de urine kleurloos tot lichtgeel is;
- hij er levendig, tevreden en gelukkig uitziet;
- hij in de eerste vijf tot zes weken één tot tien keer ontlasting per etmaal heeft. Daarna is één maal ontlasting om de zeven tot tien dagen niet abnormaal.

Het gewicht van je baby mag geen obsessie worden. Wegen vóór en na elke voeding heeft geen zin aangezien de samenstelling van moedermelk wisselt in de loop van de dag en het volume daardoor niets zegt over de voedingswaarde. Ook is wegen voor en na de voeding niet betrouwbaar. Het maakt je alleen maar nodeloos onzeker. Een wekelijkse controle volstaat, op voorwaarde dat je baby levendig is en minstens 6 plasluiers per dag heeft.
Voer niet te snel kunstvoeding in want dan drinkt je baby minder aan de borst met als gevolg dat de melkproductie zal verminderen.

Bied beide borsten aan

Om de melkproductie maximaal te stimuleren kun je de eerste weken het best de beide borsten aanbieden bij een voedingsbeurt. Raakt een borst tussen twee voedingsbeurten erg gespannen, dan heeft dit een remmende invloed op de melkproductie. Geef je baby de kans om zelf de voeding aan de eerste kant te beëindigen voordat je de tweede borst aanbiedt. Op die manier krijgt hij voldoende van de meer calorierijke achtermelk. De borst die je als laatste aanbiedt bij een voeding, bied je de volgende voeding als eerste aan. Sommige baby's hebben de melk van beide borsten nodig om goed te gedijen, anderen hebben na een poosje voldoende aan één borst per voeding. Als je baby niet heel goed aankomt is het goed om toch twee borsten aan te bieden. Sommige kinderen drinken niet meer omdat de melk te langzaam stroomt maar komen dan bij de andere borst weer in actie. Ook als je baby in het begin goed gedijd kan na verloop van twee, drie maanden nodig zijn terug te gaan naar het aanbieden van twee kanten. denk hieraan als de baby de pauze tussen twee voeding steeds korter gaat maken. Zijn behoefte wordt groter maar zijn maag ook en de tweede borst aanbieden kan dan betekenen dat de pauzes tussen de voedingen weer wat langer worden. Door een gezonde, goed drinkende baby zelf de duur van de voeding te laten bepalen kan hij voldoen aan zijn eigen energiebehoefte. Een moeder die door een medische ingreep maar één borst beschikbaar heeft hoeft zich geen zorgen te maken; voeden aan uitsluitend één kant is mogelijk.

Hoe neem je je baby van de borst?

Meestal geeft je baby zelf aan wanneer hij genoeg heeft en laat hij de borst los. Soms is het nodig je baby zelf van de borst te halen, bijvoorbeeld bij pijn of wanneer hij alleen op de tepel sabbelt.
Door het zuigen van de baby is er in de mond een vacuüm ontstaan en de zuigkracht moet eerst verbroken worden voor de baby van de borst wordt gehaald. Je kunt dit doen door je pink in de mondhoek van je baby te stoppen en de onderkin lichtjes naar beneden te drukken. Komt er lucht in de mond dan zal je baby de borst loslaten en kun je hem er makkelijk afnemen. Doe je dit niet en trek je je baby van de borst af dan wordt de tepel uitgerekt. Dit is niet alleen pijnlijk maar het kan ook de huid van je tepel beschadigen.

Bijvoeding in de eerste weken na de geboorte

Een gezonde voldragen baby heeft in principe de eerste 6 maanden geen andere voeding nodig dan moedermelk. Onmiddellijk na de bevalling aanleggen en voldoende en goed aanleggen is de enige boodschap.

Je baby drinkt de eerste dagen maar kleine beetjes colostrum. Het is een belangrijke voeding vooral voor de bescherming tegen infecties. Deze kleine porties zijn voldoende tot de melkproductie goed op gang komt. Dit gebeurt door je baby vaak en goed aan te leggen. Het is normaal dat een baby na de geboorte gemiddeld 5% tot 10% van zijn lichaamsgewicht verliest. Vaak zijn baby's pas na twee weken weer op hun geboortegewicht.
Komt je baby in de eerste weken niet voldoende aan, dan moet er worden nagegaan wat hiervan de oorzaak kan zijn: niet goed aanhappen of aanliggen van de baby, niet vaak genoeg aanleggen, ongerustheid of spanningen bij de moeder,
Geef enkel bijvoeding op voorschrift van de arts of de verloskundige. Wanneer je baby naast borstvoeding ook kunstvoeding krijgt zal hij minder vaak aan de borst drinken met als gevolg dat de melkproductie vermindert. Bovendien kunnen sommige baby's de eerste weken moeilijkheden krijgen om op de juiste manier aan de borst te drinken wanneer ze regelmatig een flesje aangeboden krijgen. Het drinken aan een fles verloopt immers anders dan het drinken aan de borst door bijvoorbeeld andere tongbewegingen en een andere stand van het mondje.

De term 'tepel- speenverwarring' verwijst naar de moeilijkheden die sommige baby's kunnen hebben als ze flesvoeding hebben gehad om de juiste aanhap techniek en het juiste zuigpatroon te verwerven die nodig zijn voor een succesvolle borstvoeding. Het gebruik van kunstmatige spenen nadat een baby al enkele weken goed aan de borst gedronken heeft zou minder invloed hebben.

Voeding van de moeder

Ook als je borstvoeding geeft moet je evenwichtig en gevarieerd eten. Je hebt voldoende energie nodig om te herstellen van je bevalling. Als je niet goed eet gaat de melkproductie wel verder maar worden je eigen lichaamsreserves aangesproken.
Vermoeidheid, neerslachtigheid en snel afvallen zijn daarvan het resultaat. De gifstoffen die vet oplosbaar zijn en die je in je leven hebt binnengekregen komen in je bloed en in de moedermelk terecht. Het is dus onverstandig te gaan lijnen in de borstvoedingsperiode omdat je die afvalstoffen dan in grotere hoeveelheden aan je kind geeft.

Wat kan ik het best eten en drinken?

Per dag heb je wat extra calorieën nodig. Die krijg je door wat meer melkproducten, voldoende vlees, ei of vis, een grote portie groenten, minstens twee stukken fruit, aardappelen en brood te eten.
Melkproducten zorgen voor calcium (kalk) en fosfor. Eieren, vis en vlees leveren vooral eiwitten. Vitamines en mineralen zitten in groenten en fruit. Na enkele weken drinkt een baby ongeveer 1 liter per dag. Dit vocht komt uit jouw lichaam. Je zult dus vaker dorst hebben. Drink zeker voldoende om je eigen vochtreserves aan te vullen; de melkproductie zelf wordt hier niet door beïnvloed. Kies voor water, melk, bouillon of lichte thee. Wees matig met cola, thee en koffie- want die bevatten cafeïne. Deze stof maakt je baby onrustig en prikkelbaar en kan slapeloosheid veroorzaken. De gevoeligheid voor de werking van cafeïne is individueel verschillend. Aan vrouwen die borstvoeding geven wordt aangeraden om per dag niet meer dan vier kopjes koffie of twee kopjes koffie en drie kopjes thee te drinken. De borstvoedingsperiode is zeker geen goed moment om te gaan lijnen (zie hoofdstuk 6). De vetreserve die werd opgebouwd tijdens de zwangerschap wordt tijdens het voeden opgebruikt en verdwijnt dus meestal vanzelf.

Onnodige tussendoortjes mag je wel weglaten.

Zijn er voedingsmiddelen die de melkproductie bevorderen?

Van sommige voedingsmiddelen zoals donker bier, anijs, bepaalde kruidentheeën en kruidenmengsels, wordt gezegd dat ze de melkproductie bevorderen. Dit is echter nooit wetenschappelijk aangetoond. Matig gebruik kan geen kwaad. Donker bier bevat alcohol en wordt om die reden afgeraden. Wees wel voorzichtig met medicinaal gebruik van kruiden omdat ze ook een negatieve invloed kunnen hebben. Zo zou het gebruik van Salie de melkproductie remmen.

Mag ik alcohol drinken?

Wees voorzichtig met alcohol, want deze stof komt in de moedermelk en dus ook bij je baby terecht. Alcohol is niet goed voor de gezondheid van je kindje. Het wordt suf, gaat hierdoor minder goed drinken en zijn slaap is verstoord. Door alcoholgebruik kan ook de melkproductie verminderen.

Mogelijke problemen bij het geven van borstvoeding

Denk je aan borstvoeding geven, dan komen er beelden in je op van een idyllisch samenzijn met je baby. Natuurlijk kunnen er ook tegenvallers zijn. Maar voldoende informatie vooraf en het correct aanleggen van je baby kunnen veel problemen voorkomen.

Stuwing

Drie tot vijf dagen na de bevalling voel je dat de melkproductie goed op gang komt. Je borsten worden zwaarder en zijn soms erg gespannen. Deze stuwing is niet alleen te wijten aan de melkproductie, maar ook aan een versterkte doorbloeding van de weefsels (= bloedstuwing). Soms gaat borststuwing gepaard met pijnlijke borsten, een licht verhoogde lichaamstemperatuur en/of hoofdpijn. Dit is een volkomen normale reactie en is ook maar tijdelijk.
Stuwing kan zich ook later voordoen en wordt dan melkstuwing genoemd. Dit wijst vaak op een oneven-wichtigheid tussen vraag en aanbod, bijvoorbeeld als er een voeding wordt overgeslagen. De stuwing gaat soms gepaard met koorts en ernstig gezwollen, soms glanzende borsten die pijnlijk zijn bij aanraking.
Wordt de stuwing niet verholpen, dan kan dit leiden tot borstontsteking en loopt de melkproductie terug.
Stuwing kun je voorkomen door je baby onmiddellijk na de geboorte aan te leggen en hem daarna te voeden zo vaak en zolang als hij wil.

Wat kan ik doen?

- Ondersteun je borsten voldoende met een goed passende beha.
- Leg je baby goed aan en wissel regelmatig van houding.
- Voed je baby op verzoek en leg hem vaak aan. Zo is de stuwing minder sterk.
- Verlicht de pijn met een warme of koude douche of warme of koude kompressen. Gebruik warmte vóór het voeden en koude na het voeden. Zoek uit wat jij het prettigst vindt. Als je kou voor het voeden gebruikt kan het zijn dat de melk niet meer goed stroomt.
- Masseer je tepelhof en hou je tepel soepel door er met de hand wat melk uit te persen voordat je je baby aanlegt. Anders zijn je tepelhof en tepel gespannen en hard. Je baby heeft het dan moeilijk om de tepelhof in zijn mond te nemen en te houden. Op die manier riskeer je tepelkloven.
- Vraag tijdens je kraamperiode aan de kraamverzorgster of verpleegkundige hulp bij het aanleggen.

Te weinig melk

Direct na de geboorte zorgen je hormonen ervoor dat je borsten melk gaan produceren. De meeste moeders maken vanaf de vijfde dag meer dan voldoende melk aan voor hun baby. Een à twee weken later zal je melkproductie niet langer hormonaal bepaald worden maar zal het je baby zijn die bepaalt hoeveel melk je produceert. Wanneer je baby vaak drinkt zal je melkproductie stijgen.
Wanneer hij niet vaak of niet lang drinkt, zal je melkproductie dalen. Op geregelde tijden zal je baby zeer frequent borstvoeding vragen om je melkproductie te stimuleren. Door hem vaker te voeden ga je na enkele dagen vanzelf meer melk aanmaken. Frequente voedingen zijn dus geen teken dat je te weinig melk hebt! Hoe kan je dan wel weten of je baby voldoende melk krijgt? Je kan gerust zijn over je melkproductie als je baby 6 tot 8 natte luiers per dag heeft, als hij tijdens de eerste zes weken drie tot vier maal ontlasting heeft per dag en als hij voldoende in gewicht aankomt.

Groeit je baby niet voldoende dan is het raadzaam wat meer te rusten en hem vaker aan te leggen.
Let er ook op dat je baby goed aanligt en laat hem lang genoeg drinken zodat hij ook de vettere achtermelk krijgt.
Heb je een slaperige baby, maak hem dan wakker voor z'n voeding door bijvoorbeeld zijn luier te verschonen. Probeer enkele dagen volledig voor je baby beschikbaar te zijn.
Stel bezoek even uit, zoek hulp voor huishoudelijke taken en blijf vooral vertrouwen hebben in jezelf.
Heb je twijfels? Praat er over met je verloskundige, kraamverzorgster, lactatiekundige of met iemand van een borstvoedingsorganisatie.

Tepelkloven

Tepelkloven zijn pijnlijke wondjes aan de tepel die ontstaan door het zuigen van de baby. Ze worden meestal veroorzaakt door:

- het niet goed aanleggen van je baby;
- irritatie van de huid;
- het onvoldoende droog houden van je tepels.

Hoe voorkom ik tepelkloven?

- Leg je baby goed aan. Laat hem niet alleen op de tepel zuigen, maar ook op een groot deel van de tepelhof.
- Houd je aan een normale lichaamshygiëne. Bij borstvoeding wordt aangeraden je borsten alleen te wassen met water, door het gebruik van zeep of andere reinigingsproducten droogt je tepel uit.
- Houdt de huid droog, draag een katoenen beha en gebruik zoogkompressen. Pak de borst na een voeding niet te snel in maar laat hem eerst een minuut of tien aan de open lucht drogen. dat is ook belangrijk als je er zalf op wilt smeren; een weke huid die je afsluit gaat sneller weer kapot.
- Vermijd stuwing. Als de borst te gespannen is, kan je baby moeilijk drinken. Masseer in dit geval wat melk uit de tepelhof voor je je baby aanlegt.
- Verbreek de zuigkracht met je vinger als je je baby van de borst neemt.

- Probeer te voeden in verschillende houdingen

Ontstaan er ondanks alles toch tepelkloven blijf dan deze adviezen volgen. Daarnaast kunnen de volgende tips nog helpen:

- Leg je baby eens aan in een andere houding zodat de pijnlijke kant minder belast wordt.
- Laat na de voeding je tepel goed drogen. Wrijf een druppel moedermelk over de tepel en laat die aan de lucht drogen. Moedermelk bevat stoffen die de genezing bevorderen.
- Geef je baby eerst de minst pijnlijke kant om aan te drinken, zodat hij minder krachtig zuigt aan de pijnlijke kant.
- Leg je baby liever wat vaker en korter aan. Hij is dan minder hongerig en zal hij rustiger drinken
- Wrijf vóór het aanleggen een koude kompres over de tepel. Dit heeft een verdovend effect.
- Laat je borsten genieten van licht, lucht en warmte . Dit doet ze goed.
- Ga ook bij bloedende kloofjes door met borstvoeding. Soms wordt een baby er misselijk van en kan wat sneller spugen, ook kan de ontlasting zwart worden. Dit kan echter allemaal geen kwaad en gaat vanzelf over als de kloof geneest.
- Gebruik eventueel een tepelhoedje maar doe dit niet te vaak. Het kan er voor zorgen dat de melkproductie terugloopt.
- Heb je echt een pijnstiller nodig vraag dan eerst raad aan je arts.

Verstopt melkkanaal

Eén of meer melkkanaaltjes zijn verstopt en raken daardoor geblokkeerd. Je ziet op de borst een harde rode plek. Een verstopt melkkanaal kan leiden tot een borstontsteking en ontstaat meestal door:

- te volle borsten of het niet goed leegdrinken, te weinig voedingen en/of het overslaan van voedingen;
- druk op je borst door te strakke kleding, een te strakke beha, te strak ondergoed, enz.;
- met de vinger op de borst te drukken tijdens het voeden.

Wat kan ik doen als een melkkanaaltje verstopt is?

- Masseer vóór en tijdens de voeding voorzichtig de borst in de richting van de tepel.
- Geef eerst de pijnlijke borst aan je baby. Verander eens van houding. Zo wordt de borst goed geleegd.
- Voed je baby vaker en neem er de tijd voor.
- Voed in verschillende voedingshoudingen.
- Neem voldoende rust.
- Stop niet met de borstvoeding want dit kan stuwing veroorzaken.
- Gebruik warmte om de pijn te verlichten vóór je je baby aanlegt.
- Vermijd knellende kleding.
- Gebruik pijnstillende medicatie enkel op advies van je arts.

Candida

Wat is een Candida infectie?

Candida, ook wel spruw genoemd, is een schimmelinfectie. Het uit zich onder andere door witte vlekjes in de mond van de baby. De schimmelinfectie wordt veroorzaakt door een gist, de Candida Albicans. Deze gist is altijd aanwezig in het maag-darmkanaal en in het baringskanaal. Meestal veroorzaakt de aanwezigheid van de schimmel geen klachten. Soms ontstaat er een overvloed van deze gistcellen en veroorzaakt dit een ontstekingsreactie.

Mogelijke symptomen van een Candida infectie bij de baby:

- geïrriteerde slijmvliezen in mond en keelholte, waarbij vaak witte stippen te zien zijn.
- Deze stippen kun je niet weg poetsen met een nat gaasje;
- witte beslagen tong (niet te verwarren met gewone melkaanslag);
- de baby weigert de borst, laat de borst herhaaldelijk los;
- parelmoerachtige lippen of parelmoerachtig mondslijmvlies;
- klakkend geluid tijdens het drinken;
- luieruitslag die niet weg gaat met zinkzalf;
- winderigheid;
- de baby gedraagt zich anders, is bijvoorbeeld onrustig of slaapt korter.

Mogelijke symptomen bij de moeder:

- rode tepels;
- pijnlijke tepels;
- branderig gevoel aan de tepels;
- jeuk aan de tepels;
- beschadigingen of kloofjes aan de tepel;
- witte stippen in de huidplooien van de tepel die je niet weg kunt wrijven;
- stekende pijn in de borst, vooral tijdens en na het voeden, die kan uitstralen naar de schouders of naar de rug;
- glimmende en/of schilferige tepelhof;
- soms geen uiterlijke of voelbare symptomen.

Wat kan ik doen als mijn baby een Candida infectie heeft?

Een schimmelinfectie bij de baby of bij de moeder is geen reden om te stoppen met borstvoeding. Voor jou en je baby is het belangrijk om zo snel mogelijk behandeld te worden.

Bij vermoeden van een Candida infectie is het aan te raden een afspraak met je huisarts te maken. Hij zal een schimmeldodend middel (anti mycoticum) voorschrijven voor je baby en voor jezelf. Het is belangrijk dat zowel jij als je baby behandeld worden ook als een van jullie geen schimmelinfectie lijkt te hebben. Dit is noodzakelijk omdat jullie elkaar anders blijven besmetten. De behandeling kan ten vroegste stopgezet worden veertien dagen na het verdwijnen van de symptomen. Als de schimmelinfectie erg hardnekkig is of als je last hebt van ernstige pijn in je borst kan de dokter ook een sterker middel voorschrijven. Antibiotica nemen ter behandeling van een schimmelinfectie heeft geen zin.

Hygiëne

De Candida Albicans is een sterke gist die in verschillende omgevingen kan overleven. Daarom is het belangrijk om hygiënisch te werk te gaan en zo veel mogelijk besmettingsbronnen schoon te maken of te vermijden. Volg de volgende tips en adviezen:

- Was vaak je handen, vooral voor en na de voeding en na het verschonen van de luier.
- Aangezien de infectie ook via seksueel contact kan worden doorgegeven is het mogelijk dat ook je partner behandeld moet worden.
- Laat na de voeding je tepels aan de lucht drogen.
- Vochtige zoogkompressen zijn een ideale voedingsbodem voor de schimmel dus vervang ze zo vaak mogelijk (na elke voeding). Katoenen zoogkompressen moet je iedere dag op 60 graden Celsius uitwassen.
- Doe iedere dag een schone beha aan.
- Gebruik geen zeep.
- Als je kolft moet je de kolf iedere dag schoonmaken en uitkoken. Dit geldt ook voor de flessen, spenen en fopspenen.
- Vermijd bij vermoeden van de Candida het laten opdrogen van een druppel moedermelk op de tepel(s). Moedermelk is immers een voeding voor de Candida Albicans, waardoor deze zich kan vermeerderen,
- Speelgoed dat in aanraking komt met de mond van de baby moet regelmatig goed en heet af gewassen worden, bijvoorbeeld in de vaatwasser bij 60˚ C.

Opgelet

- In de periode dat moeder en kind behandeld worden kan vers afgekolfde moedermelk zonder risico aan de baby gegeven worden. Deze moedermelk kan beter niet worden bewaard of ingevroren, omdat invriezen de schimmel niet doodt. Er bestaat een theoretisch risico dat de baby opnieuw geïnfecteerd raakt wanneer na het beëindigen van de behandeling de baby moedermelk drinkt die in een periode van Candida-infectie gekolfd werd.
- Antibiotica doden bacteriën en maken daarbij geen onderscheid tussen ‘goede’ en ‘slechte’ bacteriën. Na het gebruik van antibiotica is in de darmen het evenwicht van de darmflora verstoord en krijgen schimmels de kans om overmatig te groeien. Als je toch antibiotica neemt wees dan alert op de symptomen van spruw.
- Veel vrouwen hebben tijdens de zwangerschap last van een vaginale schimmelinfectie. Als die niet of niet lang genoeg behandeld wordt kan de huid van de baby tijdens de bevalling besmet raken en vervolgens de tepel besmetten. Daarom is het aan te raden om tijdens de zwangerschap een schimmelinfectie goed te laten behandelen. Aangezien de schimmelinfectie tijdens de zwangerschap weer gemakkelijk terug kan komen kan de behandeling het best in de laatste maand plaats vinden.

Borstontsteking (mastitis)

Een borstontsteking komt meestal voor als je baby enkele weken oud is, maar kan op ieder ander moment van de borstvoedingsperiode voorkomen. Er zijn verschillende oorzaken mogelijk. De eerste verschijnselen zijn een pijnlijke, rode, harde plek in de borst. Vaak voel je je grieperig en heb je koorts. Raadpleeg dan je arts.

Wat kan ik doen?

- Stop niet met borstvoeding.
- Neem bedrust, zoek hulp voor het huishouden en vraag advies aan je arts of lactatiekundige.

- Verzacht de pijn met warme kompressen of een warme douche. Door de warmte zal de melk beter gaan stromen.
- Leg eventueel koude kompressen op je borsten na het voeden om de pijn te verminderen.
- Leg je baby in verschillende houdingen aan en geef hem eerst de pijnlijke borst zodat deze goed geleegd wordt.
- Zorg voor een goede hygiëne.
- Vermijd druk op de borst en draag geen knellende kleding.
- Wordt het voeden te pijnlijk, dan kun je eventueel een pijnstiller nemen. Vraag echter altijd eerst raad aan je behandelend arts. Soms schrijft hij een antibioticum voor. Bepaalde soorten mag je combineren met borstvoeding.
- Een ontsteking kan ook worden behandeld met een Ultra Sound, je kunt hier advies over krijgen bij de lactatiekundige.

Worden deze adviezen opgevolgd dan geneest een borstontsteking. In sommige gevallen kan een borstontsteking tot een borstabces leiden. In geval van een borstabces moet je dringend een arts raadplegen.

Afkolven en bewaren van moedermelk

De redenen waarom je gaat afkolven kunnen erg uiteenlopend zijn. Misschien kun je een keertje niet zelf voeden of ben je van plan om weer te gaan werken. Misschien is je baby te vroeg geboren en mag hij nog niet mee naar huis. Wellicht is je baby nog aan het oefenen om te leren drinken aan de borst en moet je je melkproductie zelf stimuleren. Ook kan het zijn dat je door omstandigheden eventjes onvoldoende melkproductie hebt en ga je die verhogen door af te kolven na de borstvoeding. De gevoelens waarmee je eraan begint hebben een invloed op het welslagen van deze onderneming. Er zijn verschillende manieren om je melk af te kolven. Welke de beste is hangt samen met de reden waarom je kolft, hoe vaak en waar. Daarbij komt nog je persoonlijke voorkeur. Het kan zijn dat je met de ene kolf prima kunt kolven terwijl je met een andere kolf er veel minder voeding uit haalt.

Houd rekening met de volgende tips:

- Leer af te kolven door het vaak te doen. Ook hier baart oefening kunst.
- Probeer als je vlak na de geboorte gaat kolven eerst of het lukt op de hand wat te kolven en dat met een lepeltje op te vangen. Als er nog niet veel voeding is blijft niet alles aan het plastic hangen maar kun je iedere druppel ook aan je kindje geven. Bovendien komt door huid op huid contact tijdens de massage de productie sneller op gang als wanneer je alleen machinaal kolft.
- Ga lekker en ontspannen zitten en zorg dat je alles bij de hand hebt.
- Zorg ervoor dat je kunt kolven op een rustige plaats en in een behaaglijk warme ruimte.
- Bereid je zowel psychisch als lichamelijk voor op het kolven. Masseer je borsten en tepels en zet een foto van je baby bij je of ruik aan een kledingstuk van je baby. Dit zal het toeschieten van je melk vergemakkelijken.
- Maak je niet te snel ongerust. In het begin is het normaal dat het niet altijd even goed lukt en dat je maar enkele druppels melk uit je borsten kunt afkolven.
- Neem voor het afkolven van een voeding evenveel tijd als dat je nodig zou hebben gehad om een voeding te geven.
- Weet dat de hoeveelheid afgekolfde melk verschilt van keer tot keer.
- Maak je niet ongerust als de melkproductie wat terugloopt, zeker als er gedurende een langere periode wordt afgekolfd. Dit is normaal. Als je de melkproductie opnieuw extra wilt stimuleren kun je dit doen door je baby weer vaker aan te leggen, door enkele dagen vaker af te kolven, door enkele minuten langer te kolven nadat de melk gestopt is met stromen en door extra rust te nemen.
- Neem de tijd om je borsten vooraf te masseren en te verwarmen. Dit helpt bij alle afkolfmethoden.
- Was altijd je handen vóór je begint en werk met schoon en steriel materiaal.

Wanneer kolven?

Heb je maar af en toe melk nodig voor je baby, dan kun je telkens kleine beetjes melk afkolven.
Dit kan bijvoorbeeld nadat je je baby hebt gevoed. Op die manier kun je een voeding bij elkaar sparen.

- Is je baby te vroeg geboren en kan hij niet zelf aan de borst drinken, dan kun je de borstvoeding op gang brengen door te kolven. Overdag moet je minstens om de twee tot drie uur kolven en ‘s nachts eenmaal om een goede melkproductie te krijgen en in stand te houden. Dit is even vaak

als wanneer je baby normaal aan de borst gevoed zou worden.

- Hoe vaak en wanneer je kunt afkolven als je gaat werken is afhankelijk van je werktijden en van je werksituatie. Werk je elke dag en op vaste tijden dan zal het afkolven vlug routine worden. Heb je wisselende werktijden of werk je maar enkele dagen per week, dan kun je op de dagen dat je niet werkt je baby zelf voeden. Werk je overdag dan kun je ‘s morgens en ‘s avonds nog zelf voeden. Op vrije dagen en tijdens het weekend voed je je baby zelf naar behoefte. Door je baby zo vaak mogelijk zelf te voeden blijft de melkproductie beter op peil.
- Melk afkolven om de melkproductie te controleren is niet ideaal. Het geeft namelijk geen juist beeld van je melkproductie. Een goed drinkende baby haalt meer melk uit je borst dan een kolfapparaat.
- Door af te kolven verliest de moedermelk de eigenschap van de wisselende samenstelling in het verloop van een voedingsbeurt. Bovendien zullen er, door de blootstelling aan het licht en door de afkoeling en het opwarmen, ook een aantal antistoffen, enzymen en vitamines verloren gaan. Daarom is het altijd beter als je baby aan de borst kan drinken. Maar afgekolfde melk heeft ten opzicht van kunstvoeding nog altijd veel voordelen voor je kindje.
- Heb je veel moedermelk en lek je vaak dan zal het afkolven van de overtollige melk dit probleem niet oplossen. Je borsten zijn er namelijk op ingesteld om net zo veel melk aan te maken als er gevraagd wordt. Het is een kwestie van vraag en aanbod. Wel kan het goed zijn één keer per dag de borst toch helemaal leeg te kolven als er problemen dreigen te ontstaan zoals een dreigende borstontsteking of verstopte melkkanalen.

Hoe af te kolven?

Er zijn verschillende afkolfmogelijkheden.
We stellen er enkele voor.

1. Afkolven met de hand
Afkolven met de hand kun je doen als het over kleine hoeveelheden melk gaat. Het is de goedkoopste en meest natuurlijke manier van afkolven maar het vraagt de meeste oefening en handigheid. Vrouwen die vertrouwd zijn met het manueel afkolven kunnen echter vaak een hele voeding kolven op die manier. Je kunt de melk het beste opvangen op een lepeltje als het om kleine beetjes gaat, als je een grotere hoeveelheid wilt kolven kun je een wijd kopje gebruiken.
Je neemt de borst in je hand: vingers onder en duim boven aan de borst. Masseer ondertussen met de andere hand de borst naar de tepel toe. Neem hiervoor rustig de tijd. Hoe beter de voorbereiding des te meer melk je kunt kolven. Druk je borst tegen je borstkas aan en druk dan duim en wijsvinger samen in een ritmische beweging van het lichaam af naar de tepelhof. Wanneer de melkstroom stopt masseer dan je borst even en begin opnieuw.

2. Afkolven met een afkolfapparaat
Welk type kolf je kiest hangt af van waarom, hoe vaak en waar je afkolft. Dit weet je vaak pas als de baby is geboren. Koop daarom pas een kolf als de baby er is. Je kunt advies over de aanschaf van een kolf vragen aan de verloskundige, het consultatiebureau of aan een lactatiekundige.

Handkolven

Deze zijn prima geschikt voor vrouwen bij wie het geven van borstvoeding gemakkelijk gaat en die zo nu en dan willen kolven. Het is aan te bevelen om deze kolf pas na twee maanden te gaan gebruiken als de borstvoeding eenmaal goed op gang is.
Er zijn veel verschillende soorten handkolven. Sommige werken met een zuigertechniek waarbij er handmatig een zuiger uitgetrokken wordt om zo een vacuüm op te bouwen. Andere handkolven werken volgens het knijpsysteem en hebben een hendel waarin geknepen wordt om het vacuüm op te bouwen. Deze laatste soort heeft bij veel moeders de voorkeur omdat dit als gebruiksvriendelijker wordt ervaren.
Er is één handkolf met het 2-fase systeem. Dit systeem zorgt eerst voor een snel ritme om de “toeschietreflex” te stimuleren, dit helpt de melkstroom op gang. Dan volgt een langzamer, dieper ritme voor efficiënte melkproductie.

Elektrische kolven

Elektrische kolven zijn geschikt voor vrouwen die regelmatig of frequent willen kolven. Je hebt elektrische kolven waarmee je één borst per keer afkolt en elektrische kolven die beide borsten tegelijk afkolven. Een dubbelzijdige kolf zorgt dus voor tijdswinst, maar ook voor meer melkproductie.
Het is goed om je te realiseren dat alle elektrische kolfapparaten geluid maken. Het ene apparaat meer dan het andere. Bij de duurdere modellen wordt er een reistas meegeleverd. In een reistas zit een koeltas met koelelementen .Veel modellen worden geleverd met flessen en sommige hebben verschillende borstschelpen voor persoonlijke voorkeur.
Alle elektrische kolfapparaten werken zowel op batterijen als op netstroom. Dubbelzijdige kolven zijn zowel enkel- als dubbelzijdig te gebruiken.
De meeste elektrische kolven die je kunt kopen zijn niet geschikt om de borstvoeding op gang te brengen of om de melkproductie te verhogen, met uitzondering van enkele dubbelzijdige exemplaren met een krachtige motor.

Professionele kolven

Professionele kolfapparaten worden meestal gebruikt in ziekenhuizen en thuis om de borstvoeding op gang te brengen of om de melkproductie te verhogen. Ze zijn duur en niet praktisch te vervoeren, daarom kan men ze huren. Andere toepassingen voor deze kolfapparaten zijn bij een te vroeg geboren kindje, een baby in het ziekenhuis, aanlegproblemen of een borstontsteking. Als je een kolf huurt moet er altijd een persoonlijke gedeelte van de kolfset gekocht worden in verband met hygiëne. Die is dan later meestal weer te combineren met een kleiner elektrisch gedeelte als je minder voedingen per dag hoeft te kolven omdat je de baby weer kunt aanleggen.

De kolf schoonhouden

Na elk gebruik afspoelen met koud water, daarna eventueel nog met heet water.
Als de melk dezelfde of de volgende dag al gebruikt wordt, of als je het in wilt vriezen, is dagelijks afwassen en 1x per week uitkoken voldoende.

Wil je de melk langer dan 48 uur in de koelkast bewaren, of kolf je voor een zieke of premature baby of bij spruw dan kun je het beste de kolfattributen dagelijks uitkoken of steriliseren.

Bij een Candida infectie wordt het afgeraden borstvoeding in te vriezen voor later gebruik omdat de Candida-schimmel dan weer opnieuw voor besmetting kan zorgen.

Denk je aan afkolven, ga dan na of je toch niet rechtstreeks borstvoeding kunt blijven geven. Het intense contact met je baby gaat immers voor een deel verloren bij het afkolven. Als je om een bepaalde reden moet beginnen met afkolven, probeer dan toch nog je baby zo vaak mogelijk rechtstreeks aan te leggen. Kun je het niet alleen vraag dan advies aan de degene die je kraambed begeleid, de lactatiekundige of aan iemand van één van de verschillende borstvoedingsorganisaties.

De kolf uitkoken

Eerst spoel je alle onderdelen die met de melk in aanraking zijn geweest af met koud water. Meestal kunnen de harde kunststof onderdelen van een borstkolf goed uitgekookt worden. Zachte kunststof of rubberen onderdelen, zoals sluitringen, worden meestal korter gekookt.

Bewaren, ontdooien en opwarmen

Bewaren

Werk altijd schoon en hygiënisch en was eerst je handen. Afgekolfde moedermelk wordt opgevangen in een afsluitbaar gesteriliseerd potje of flesje of in steriele moedermelk bewaarzakjes en gaat zo snel mogelijk in de koelkast (0 - 4°C). Hoe sneller de melk afgekoeld wordt, hoe kleiner het verlies aan vitamines, cellulaire componenten en andere unieke eigenschappen van moedermelk die voor het kind uitermate belangrijk zijn. Is de afgekolfde melk bedoeld voor gebruik binnen enkele dagen na het afkolven dan heeft het bewaren in de koelkast (0 - 4°C) de voorkeur. Bewaar de melk het liefst achter in de koelkast en niet in de deur of groentelade zodat de koeling ook tijdens het openen van de koelkast optimaal blijft. Als je melk hygiënisch word afgekolfd is deze tot maximaal 5 dagen houdbaar.

Gebruik zo veel mogelijk verse melk want de voedingswaarde en de beschermende stoffen in moedermelk blijven optimaal wanneer de melk niet wordt ingevroren of verhit. Is het de bedoeling de afgekolfde melk langer dan 72 uur te bewaren, dan kun je de melk het best zo snel mogelijk na het afkolven invriezen en bewaren op zeer lage temperatuur om het verlies aan voedingswaarde te beperken.

Invriezen kan in een diepvriezer of in het vriesvakje van een koelkast met vier sterren.
Gebruik hiervoor flesjes, potjes of bewaarzakjes voor moedermelk. Spoel de flesjes en potjes eerst om in kokend water. Dek altijd af en vergeet niet de datum te vermelden. Bij een temperatuur van -18°C of lager kan ingevroren moedermelk tot zes maanden worden bewaard.
Invriezen verandert de samenstelling enigszins maar de antistoffen en andere beschermende stoffen blijven grotendeels behouden. De smaak, kleur en geur van de melk kan veranderen als ze langer ingevroren is geweest. Dit heeft echter geen effect op de kwaliteit van de melk.

Als je moedermelk een tijdje bewaart of ontdooit drijft de vetlaag op de melk en heeft de onderste helft in de fles een andere kleur als de bovenste helft. Dit wijst niet op bederf; als je de melk schudt is hij weer gehomogeniseerd. Borstvoeding heeft doorgaans niet de kleur van koemelk en de kleur hoeft niet altijd even wit te zijn. Dit is afhankelijk van de hoeveelheid vet die er op een bepaald moment in de melk zit.

Ontdooien

Ontdooi bevroren moedermelk bij voorkeur langzaam in de koelkast. Bij voorkeur achter in de koelkast en niet in de deur of groentelade. Heb je toch snel een portie nodig, dan kun je die ontdooien onder stromend water dat langzaam van koud naar warm gaat. Zet de kraan niet te heet anders gaan de antistoffen verloren. Ontdooi de moedermelk niet op kamertemperatuur. Ontdooide moedermelk gebruik je binnen de 24 uur en mag je niet opnieuw invriezen. Ontdooide moedermelk ziet er vaak iets anders uit dan vers gekolfde melk. Dit is normaal en heeft geen gevolgen voor de beschermende stoffen in de melk. Het invriezen van kleinere hoeveelheden moedermelk heeft als voordeel dat de melk sneller ontdooit.

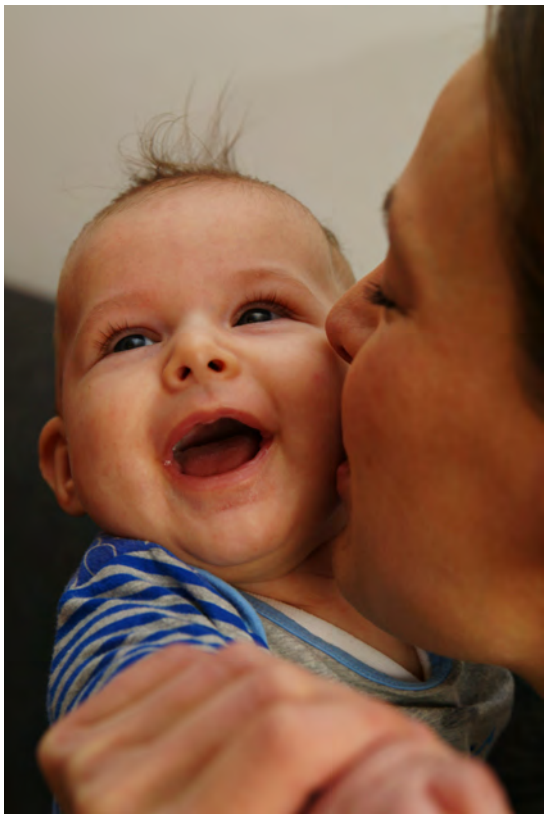
Opwarmen

Warm de moedermelk langzaam op tot 37 °C in een pan met warm water (au bain-marie) of in een flessenwarmer. Let op dat de melk niet te warm wordt. Als de melk te warm is bestaat er een risico op verbranding van de mond of de slokdarm van de baby. Bovendien verliezen de antistoffen, de anti-infectieuze stoffen en de eiwitten in de melk hun kwaliteit bij een temperatuur boven de 50 °C. Gebruik liever geen magnetron want dan wordt de melk al gauw te heet. Verwarming in de magnetron gebeurt immers erg onregelmatig en hierdoor kan de melk bijvoorbeeld aan de rand van de fles nog lauw zijn terwijl hij in het midden al heet is (hot spots).

Mocht het in noodgevallen toch nodig zijn om moedermelk op te warmen in de magnetron, houdt dan rekening met de volgende tips:

- Zet de magnetron op het laagste vermogen.
- Verwarm de melk kortstondig. Hoe lang een fles met moedermelk voor het opwarmen in de magnetron moet is afhankelijk van de hoeveelheid melk en het vermogen van de magnetron.
- Voor een gelijkmatige verwarming in de magnetron is het belangrijk de melk halverwege even te mengen en dit nogmaals te doen als de melk op temperatuur is. Start met 15 seconden, schud de melk even en warm dan nog eens 15 seconden op.
- Laat de opgewarmde fles 1 minuut rusten en rol vervolgens het afgesloten flesje tussen je handen en meng zo de inhoud goed na het opwarmen. Op die manier verdeel je de warmte over de hele fles.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk voordat je het aan je baby geeft door enkele druppels op de binnenkant van je pols te laten vallen.

Borstvoeding en werk



Hoe kun je dit combineren?

Je vraagt je wellicht af of het mogelijk is om borstvoeding met werk te combineren. Het kan zeker maar het is afhankelijk van je werksituatie en van wat je zelf wilt. De ene vrouw zal kiezen om na de zwangerschap iets langer thuis te zijn terwijl de andere er voor kiest sneller weer aan het werk te gaan.

Allereerst is er voor vrouwen die langer borstvoeding willen blijven geven de mogelijkheid van ouderschapsverlof. Rond vier tot vijf maanden komen de hormoonspiegels van je borstvoeding op een plateauniveau. Daarna is het veel gemakkelijker om eens een keer de voeding over te slaan zonder dat de productie daar meteen onder lijdt. Bovendien krijgt je kindje na zes maanden vaste voeding en hoef je dan dus minder vaak of niet meer te kolven.
Hij drinkt dan al vrij snel alleen nog ’s morgens en ‘s avonds moedermelk en als je thuis bent misschien een keer extra voor de troost bij tanden of ziek zijn.
Een andere mogelijkheid is om deeltijd te werken, zodat je de meeste voedingen thuis kunt geven. Kortom, het is belangrijk dat je samen met je partner en je werkgever bespreekt wat je zelf wilt en wat mogelijk is. Je kunt ook vooraf al eens nagaan hoe (ervaren) collega’s dit gedaan hebben. Raadpleeg eventueel een vakbondsorganisatie. Als je zwangerschapsverlof voorbij is kun je gewoon doorgaan met borstvoeding ook als je weer aan het werk gaat.

Sommige vrouwen vinden het onmogelijk om borstvoeding en een baan te combineren, ze stoppen dan met borstvoeding en kiezen voor kunstvoeding. Andere vrouwen ervaren het borstvoeding geven na het werk als een gezellig moment van ontspanning.

De afgekolfde moedermelk moet je in een koelkast kunnen bewaren. Als je afkolft moet je uiteraard zelf zorgen voor het nodige materiaal.

De rechten voor werkende vrouwen die borstvoeding geven zijn vastgelegd in artikel 4:7 en 4:8 van de Arbeidstijdenwet.

Je werkgever is volgens de wet verplicht je de volgende faciliteiten te verschaffen:

- je mag de eerste 9 maanden na de bevalling borstvoeding geven of kolven onder werktijd.
- je mag zo vaak borstvoeding geven of kolven als nodig is, tot maximaal een kwart van de werktijd; je krijgt de tijd die je besteedt aan borstvoeding of kolven doorbetaald.
- je kunt ergens ongestoord kolven of voeden, want de werkgever is verplicht een afsluitbare ruimte beschikbaar te stellen.
- er moet een koelkast aanwezig zijn waar je de gekolfde melk in kunt bewaren

Tips voor borstvoeding en werk

1. Oefen al vroeg met kolven en leer je baby drinken uit de fles. Dat kan al vanaf vier tot zes weken. Laat je baby spelenderwijs wennen. Geef je baby bijvoorbeeld 10 tot 20 ml afgekolfde melk tussen twee voedingen door. Bijkomend voordeel van vroeg beginnen met kolven: je kunt al voordat je weer gaat werken een voorraad moedermelk opbouwen in de diepvries.

2. Informeer je werkgever en collega's op tijd, liefst al voor je met verlof gaat, dat je borstvoeding wilt combineren met werk. Dan worden ze niet zo overvallen door het feit dat je, je regelmatig even terugtrekt om af te kolven of te voeden. Leg uit dat de werkonderbrekingen maar gedurende enkele maanden plaatsvinden.

3. Vraag of je werkgever en je collega's je willen steunen bij jouw besluit om borstvoeding en werk te combineren.

4. Leg uit dat de beschermende voordelen van moedermelk ook voordelen voor de werkgever en de collega's hebben: borstgevoede baby's zijn in het eerste jaar minder vaak ziek dus je zult minder vaak thuis moeten blijven voor een ziek kind.

5. Zorg zo mogelijk voor een netwerk van voedende moeders op het werk. Steun elkaar en deel ervaringen.

6. Voed je kind op je werk op een plek waar je ongestoord kunt zitten.

7. Regel tijdelijk flexibele werktijden voor de voedingen of werk gedeeltelijk thuis.

8. Kijk of een duobaan mogelijk is waarbij je de werktijden verdeelt met een collega.

9. Als borstvoeding alleen niet lukt combineer dan borst- en flesvoeding. Vraag je oppas of partner om tijdens werktijd flesvoeding te geven. Voor en na werktijd en op je vrije dagen kun je borstvoeding blijven

geven. Als je op de vrije dagen extra aanlegt houd je de voeding beter aan de gang.

10. Neem na je zwangerschapsverlof ook ouderschapsverlof of opgespaarde vakantiedagen op.

11. Ga creatief om met de tijd die je hebt om te kolven of voeden;
    - kolf op het werk en laat je kind met de fles voeden door je partner of oppas.
    - regel kinderopvang in de buurt van je werk zodat je je kind daar kunt voeden.
    - laat je kind brengen op je werk om te voeden.
    - of als je dicht bij je werk woont: ga naar huis om je kind te voeden.

Het combineren van borstvoeding en werken is vaak lastig. Maar bedenk dat het de investering waard is: je baby kan op deze manier zo lang mogelijk genieten van de voordelen van de moedermelk.

Veel vrouwen ervaren dat de borstvoeding tijdelijk wat terugloopt zodra ze weer gaan werken. Dat kan komen doordat het werk extra energie van je vraagt. Daarnaast kan het zijn dat de baby rond de derde maand ook weer wat vaker om de borst gaat vragen. Dit is normaal.

Stress, ziekte, het scheiden van moeder en kind: het kan allemaal een oorzaak zijn van het teruglopen van de melkproductie. Veel moeders denken ten onrechte dat de melkproductie afneemt: je borsten veranderen, ze voelen minder vol voor de voeding. Dit is normaal. Bij twijfel kun je altijd terecht op het consultatiebureau voor advies en je baby laten wegen. Neem in ieder geval meer rust en aandacht voor jezelf, drink voldoende en leg de baby zo vaak mogelijk aan als je thuis bent. Dat helpt om de melkproductie op gang te houden. Deel je ervaringen ook met andere voedende moeders, dat geeft ondersteuning en motivatie.

Eindhoven heeft een borstvoedingscafé op woensdagochtend in la Place in winkelcentrum Woensel. Hier is tussen tien en twaalf uur ‘s ochtends altijd een lactatiekundige aanwezig die je gratis tips kan geven. Bovendien zijn er andere voedende moeders om ervaringen te delen. Een leuk uitje voor tijdens je verlof en een makkelijke vraagbaak bij zaken waar je tegen aanloopt.

Veelgestelde vragen

Hoelang kan ik borstvoeding geven?

Wat voedingswaarde betreft volstaat uitsluitend borstvoeding voor de groei en de ontwikkeling gedurende de eerste zes levensmaanden van je baby. Na zes maanden wordt de ijzerbehoefte van je baby groter en is het dus noodzakelijk om naast borstvoeding ook vaste voeding te geven. Het invoeren van vaste voeding wil niet zeggen dat je moet stoppen met borstvoeding.
Je kunt er naast de vaste voeding mee door blijven gaan zolang jij en je kind je daar goed bij voelen.
Het invoeren van vaste voeding gebeurt geleidelijk. Moedermelk blijft alles bieden wat een baby als melkvoeding nodig heeft en blijft belangrijke gezondheidsvoordelen houden voor moeder en kind.

Zijn mijn borsten niet te klein?

De grootte van je borsten speelt geen rol bij het geven van borstvoeding. Grotere borsten bevatten meer vetweefsel. De hoeveelheid melkklieren is meestal niet veel groter.

Verandert de vorm van mijn borsten door borstvoeding te geven?

Nee.
Of je nu borstvoeding gaat geven of niet, je borsten veranderen sowieso door de zwangerschap.

Mag ik de melk die ik opvang in een borstschelp (ook lekglaasje genoemd) aan mijn baby geven?
De melk die tussen de voedingen opgevangen wordt in de lekglaasjes, kun je beter niet aan de baby geven. Als de moeder voortdurend lekglaasjes draagt blijft de melk constant op lichaamstemperatuur. Kiemen overleven en vermenigvuldigen zich tussen 5 °C en 55 °C. Hierdoor is de kans op schadelijke bacteriën in deze melk groter. Daarbij heeft het voortdurend dragen van lekglaasjes een kolvend effect en houdt de lekkage in stand.

Heb ik wel genoeg melk?

Borstvoeding werkt volgens het proces van vraag en aanbod. Wordt je baby voldoende en goed aangelegd dan zul je voldoende melk aanmaken. Zelfs ondervoedde vrouwen in ontwikkelingslanden maken voldoende melk aan. De melkproductie wordt wel negatief beïnvloed door een gebrek aan evenwicht in vraag en aanbod, bijvoorbeeld door het geven van bijvoeding gegeven, door het niet goed aanleggen of door vermoeidheid.

Hoe is de ontlasting bij mijn baby die borstvoeding krijgt?

De eerste dagen na de geboorte zal je baby een zwarte, kleverige ontlasting hebben. Dit noemen we meconium. De derde dag zal de kleur van de ontlasting groener en lichter worden en wordt de ontlasting minder kleverig: dit is de overgangsontlasting. Wanneer je baby voldoende borstvoeding krijgt, zal hij vanaf dag vier of vijf een gele dunne of zalvige ontlasting hebben, en dit drie tot vijf keer per dag. Soms is de ontlasting vlokkig, zaadachtig of schuimend. De kleur kan ook neigen naar groen of mosterdkleur, afhankelijk van jouw voeding of van het voedingspatroon van je baby. Vanaf vier weken kan het aantal ontlastingluiers dalen tot gemiddeld twee à vier per dag.
Sommige baby's slaan zelfs enkele dagen over en hebben slechts één tot twee ontlastingsluiers per week. Wanneer de ontlasting zacht en geel blijft en je baby tevreden is en goed groeit, is er geen reden tot ongerustheid. Als echter de ontlasting groen tot bruin gekleurd is én je baby ongelukkig lijkt of onvoldoende aankomt, kan een gewichtscontrole en eventueel medische controle nodig zijn.

Heeft mijn kindje altijd honger als het huilt?

Nee.
Huilen is voor je baby de enige manier om te laten weten dat er iets niet in orde is. Dit hoeft echter niet altijd honger te zijn. Huilt je baby na de voeding dan ben je snel geneigd te denken dat het aan jou ligt. Sommige baby's kunnen echter onrustig zijn, of ze nu borstvoeding of kunstvoeding krijgen. In het begin is het vaak moeilijk om na te gaan waarom je baby huilt. Heeft hij misschien een natte of vuile luier? Heeft hij het te warm of te koud? Wil hij geknuffeld worden? Heeft hij pijn, bijvoorbeeld door krampen? Of is het gewoon zijn 'huiluurtje'? Veel baby's hebben vooral in de late namiddag en 's avonds hun vast huilmoment dat niet altijd beperkt blijft tot een uurtje. Tijdens dit huiluurtje zijn ze moeilijk te troosten. Zelfs vaker aanleggen lijkt niet altijd te helpen.

Als je baby veel huilt kun je soms onzeker worden. Kijk en luister dan naar je kind en maak je niet onmiddellijk zorgen. Twijfel je aan bepaalde zaken maak dit dan bespreekbaar met degene die je begeleidt.

Moet ik rusten als ik borstvoeding geef?

Vooral tijdens de eerste maanden vergt het moederschap veel energie, ongeacht of je nu borstvoeding of kunstvoeding geeft. Zeker de eerste weken lijkt het alsof je weinig anders doet dan voeden en verzorgen. Gun jezelf daarom voldoende rust. Stop enkele weken vóór de bevalling met werken. Dit is geen overbodige luxe. Ben je oververmoeid dan kan de melkproductie afnemen. Probeer dit te vermijden door voldoende te slapen en tijd te nemen voor jezelf. Alleen jij kan immers borstvoeding geven aan je baby! Vraag aan je partner, familie of vrienden om een deel van het huishoudelijke werk over te nemen. Probeer perfectionisme in het huishouden even los te laten want je maakt jezelf ook moe door te veel te verwachten. Je wilt dat alles snel weer zoals voorheen op rolletjes loopt, maar geef jezelf en je baby ook even de tijd. Zorg in ieder geval voor extra rust overdag om de gebroken nachten te compenseren. Slaapt je baby, profiteer er dan van om zelf ook een dutje te doen. Dit is moeilijker wanneer er nog andere kinderen zijn. Laat iemand anders dan regelmatig voor de opvang zorgen.
Probeer ook het voeden als een rustmoment te beschouwen: neem er de tijd voor en voedt liggend of ontspannen zittend. Na de borstvoeding zorgen de hormonen voor een ontspannen en loom gevoel. Luister naar de signalen van je lichaam. Bezoek is fijn, maar zorg voor een goede spreiding.

Beschermt borstvoeding tegen zwangerschap?

Het geven van borstvoeding is geen volledig veilig voorbehoedsmiddel. Er is namelijk geen enkel voorbehoedsmiddel dat een 100% absolute veiligheid biedt.
Het geven van borstvoeding onder zeer strikte voorwaarden kan een bepaalde bescherming bieden tegen een nieuwe zwangerschap.

Een correcte toepassing is bij deze methode noodzakelijk. Bespreek dit met je arts.

De LAM (Lactational Amennorhea Method)

Lactatie amenorroe (LAM) is het wegblijven van de menstruatie als gevolg van de lactatie. Dit ontstaat als de moeder op een dusdanige manier borstvoeding geeft dat de eisprong wordt tegengegaan. Het kan een bewust gekozen en natuurlijke methode van anticonceptie zijn. De voorwaarden van LAM zijn de volgende:

- Volledige borstvoeding; de baby krijgt op verzoek de borst (dus niet op vaste tijden), dag en nacht, met tussenpozen van niet meer dan circa zes uur;
- De baby krijgt geen bijvoeding, behalve eventueel een beetje water en vitaminen; bijvoeding leidt tot minder lang drinken aan de borst, tot lagere prolactinespiegels en daardoor tot het optreden van een eisprong;
- Wanneer na meer dan acht weken na de bevalling bloedverlies optreedt, is de kans op bevruchting toegenomen en moet een aanvullende methode, bijvoorbeeld NFP, worden toegepast;
- Na zes maanden is volgens veel gegevens de kans op zwangerschap toegenomen; dan wordt sowieso een aanvullende methode geadviseerd.
- In de vijfde en zesde maand treedt vaker een menstruatie op en wordt dikwijls bijvoeding gegeven aan een baby (hoewel dat niet noodzakelijk is). Daarom is toepassing van de LAM in die maanden moeilijker; de betrouwbaarheid is dan sterk afhankelijk van het strikt volgen van de regels. Aanvulling met bijvoorbeeld de NFP-methode (hierbij let je op de natuurlijke vruchtbaarheidsignalen van je lichaam) is heel goed mogelijk. De betrouwbaarheid is de eerste vier maanden vergelijkbaar met het gebruik van een spiraaltje.

In de praktijk wordt meestal een ander voorbehoedsmiddel dan het gebruik van de LAM methode aanbevolen. Hiervoor heb je de keuze tussen hormonale en niet-hormonale voorbehoedsmiddelen. Overleg met je arts welk middel voor jou het meest geschikt is. Hormonale voorbehoedsmiddelen zoals de pil bevatten ofwel de hormonen oestrogeen en progesteron, ofwel alleen progesteron. Uit onderzoek is gebleken dat vooral een hormonaal voorbehoedsmiddel met de combinatie van oestrogeen en progesteron de melkproductie kan onderdrukken. Bovendien kan oestrogeen nadelige gevolgen hebben voor de baby wanneer het via de moedermelk opgenomen wordt.
Een voorbehoedsmiddel dat enkel progesteron bevat zou geen nadelige gevolgen hebben voor de baby, noch op de melkproductie. In de praktijk wordt dit meestal door artsen voorgeschreven tijdens de eerste maanden na de bevalling.
De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om zes weken na de bevalling pas met voorbehoedsmiddelen te starten; het risico voor de baby is dan kleiner en de melkproductie is dan volledig op gang gekomen.

Kan ik borstvoeding geven als ik opnieuw zwanger ben?

Ja
Medisch gezien is hiertegen zelden bezwaar. Tijdens de toeschietreflex komt er wat oxytocine vrij, maar borstvoeding verhoogt de kans op vroeggeboorte niet. Halverwege de zwangerschap vermindert de melkpro-

ductie wel. Aangezien je kind nu ook andere dingen eet naast moedermelk vormt dit geen probleem. Ook de smaak van de melk verandert halverwege de zwangerschap. Dit is dikwijls de aanleiding dat kinderen op eigen initiatief stoppen met borstvoeding. Onder invloed van de nieuwe zwangerschap kun je wel last hebben van pijnlijke tepels. Op zich is dit een normaal verschijnsel maar het kan voor jou wel onaangenaam zijn.

Kun je meerdere kinderen tegelijk de borst geven?

'Tandemvoeden' is het voeden van meerdere kinderen die geen meerling zijn. Zo kan een moeder die zwanger is voordat haar kind aangeeft met borstvoeding te willen stoppen, besluiten het oudere kind borstvoeding te blijven geven nadat de baby geboren is. Door de nieuwe zwangerschap is de samenstelling van de moedermelk opnieuw afgestemd op de behoefte van de pasgeborene maar ze blijft zeer geschikt voor je oudste kind.

Wanneer je gaat 'tandemvoeden', laat dan in het begin altijd eerst de baby drinken voordat je het oudere kind aanlegt. Reserveer ook niet één borst per kind, maar wissel van borst omdat het de oog-handcoördinatie bevordert.
Je kunt verschillende voedingspatronen uitproberen. Zo kun je de baby en het oudere kind tegelijk voeden, variëren wie wanneer gedurende de dag wordt gevoed of het oudere kind vaste voedingstijden geven waarop het kan rekenen totdat je erachter komt wat voor jullie het beste werkt.

Heeft roken invloed op de borstvoeding en op mijn baby?

Ja.
Rook je tijdens de zwangerschap en borstvoeding dan rookt je baby mee. Nicotine en andere giftige stoffen komen in je moedermelk en komen zo bij je baby terecht. Roken is slecht voor jou en voor je baby. Ook je partner, andere huisgenoten en bezoekers hebben hierin dezelfde verantwoordelijkheid als jij. Meeroken is namelijk ook zeer schadelijk, onvolledig verbrandde rook als er binnen gerookt wordt bevat buiten de giftige nicotine ook veel schadelijk koolmonoxide. Het roken remt bovendien de melkproductie. Het is raadzaam te stoppen met roken of toch minder te gaan roken. Als stoppen niet lukt wegen de voordelen van borstvoeding nog altijd op tegen de nadelen van het roken. Rook nooit vlak voor of tijdens een borstvoeding en nooit in de nabijheid van een baby!

Hebben drugs invloed op borstvoeding?

Ja.
Drugs, zoals heroïne, marihuana, cocaïne, LSD, ecstasy, enz. komen in de moedermelk terecht en zijn zeer schadelijk voor je baby en voor jezelf.
Druggebruik tijdens de zwangerschap en de borstvoedingperiode kan echt niet! Gebruik je toch drugs, spreek er dan over met je arts en wend je tot een van de gespecialiseerde centra.

Mag ik alcohol drinken als ik borstvoeding geef?

Ook alcohol komt in de moedermelk en dus bij je baby terecht. Je baby wordt suf, gaat minder goed drinken en zijn slaap is verstoord. Bovendien remt alcohol de afgifte van oxytocine; de toeschietreflex kan hierdoor verminderen en zo voor minder melkafgifte zorgen. Wees daarom voorzichtig met alcohol en reserveer een glaasje voor een speciale gelegenheid. Drink dit dan het liefst vlak nadat je gevoed hebt. Zo heb je kans dat de alcohol van dit ene glaasje al grotendeels verdwenen is uit de moedermelk als je je baby weer aanlegt. Zie ook bij 'Voeding van de moeder'.

Heeft mijn baby nog iets extra's nodig naast borstvoeding?

Moedermelk levert alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de groei en de ontwikkeling van je baby. Toch is het raadzaam om baby's die borstvoeding krijgen extra vitamine K en vitamine D toe te dienen.
Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Deze vitamine is in te lage hoeveelheid aanwezig in moedermelk, vandaar dat extra toediening van vitamine K tijdens de eerste drie levensmaanden geadviseerd wordt.
Vitamine D is belangrijk voor de groei en de ontwikkeling van de botten. Ook vitamine D is in te lage hoeveelheid aanwezig in moedermelk. Het wordt aangeraden aan alle kinderen van nul tot vier jaar (dus ook bij kunstvoeding) en aan moeders die borstvoeding geven.
De verloskundige, arts of het consultatiebureau kan je advies geven over de juiste dosis.

Mijn baby wil ineens niet meer drinken. Wat nu?

Het kan gebeuren dat je baby op een gegeven moment de borst weigert: hij heeft honger, huilt en protesteert heftig. Probeer dan na te gaan wat de oorzaak daarvan zou kunnen zijn. Ligt hij goed aan? Heeft hij ergens pijn? Is zijn neusje verstopt? Schiet de melk niet snel genoeg toe of is er juist te veel melk die te snel komt? Heeft de moedermelk een bepaalde smaak? Zijn er veranderingen in geur door bv. andere zeep of andere voeding? Wordt hij afgeleid door andere personen, geluiden? Soms kan er een onderliggende medische oorzaak zijn. Wees daarom alert, pak de oorzaak zo mogelijk aan en raadpleeg zo nodig de arts.
Is er geen directe oorzaak te vinden probeer dan je baby wat af te leiden. Beweeg bijvoorbeeld ritmisch tijdens het voeden en probeer verschillende houdingen. Veel huidcontact kan een positieve invloed hebben. Je kunt met de baby bloot in bed kruipen en hem op je borst laten liggen om te zien of hij na een tijdje spontaan zelf gaat zoeken. Kolf intussen de melk af om de productie op peil te houden en geef die met een flesje of een kopje. Zoek eventueel een rustige omgeving op. Vormt maar één borst het probleem probeer dan verder te voeden aan de andere borst.
Weigeren van de borst kan enkele uren tot dagen duren en het patroon doorbreken vraagt vaak veel geduld. Praat erover met een ervaren persoon.

Kan ik nog voeden na een borstoperatie?

Of je na een borstoperatie nog borstvoeding kunt geven, hangt volledig af van de aard van de ingreep. Zijn het klierweefsel en de melkkanaaltjes vrijwel intact gebleven, dan is er geen probleem. Meestal levert een kleine borstoperatie geen moeilijkheden op. Maar elke ingreep is zo specifiek dat het raadzaam is om tijdens je zwangerschap al advies te vragen aan je verloskundige, gynaecoloog of behandelend arts.
Zo nodig neemt hij contact op met de (plastisch) chirurg die de ingreep heeft uitgevoerd. Het is ook raadzaam voor jonge vrouwen om dit aspect preoperatief met hun arts te bespreken en duidelijkheid te krijgen met het oog op de latere borstvoeding.

Wat als de baby tandjes krijgt?

Het krijgen van tandjes (gemiddeld rond 6-7 maanden) vormt geen probleem bij het geven van borstvoeding omdat een baby niet kan drinken en kauwen tegelijkertijd. Tijdens het drinken aan de borst ligt de tong over de onderkaak en dus ook over de tandjes heen. Wanneer een baby toch zou bijten is dat meestal aan het einde van de voeding. Merk je dat je baby niet meer voluit drinkt dan kun je hem het best van de borst halen om zo bijten te voorkomen.
Wanneer je baby toch bijt zul je een schrikreactie hebben. De meeste baby's schrikken dan ook en zullen niet snel geneigd zijn om nog eens te bijten. Wanneer je baby herhaaldelijk bijt kun je hem na het bijten onmiddellijk van de borst halen, hem rustig zeggen dat je niet wil dat hij bijt en de voeding stoppen. Het verband 'bijten = einde voeding' zal snel gelegd worden door de baby, waardoor het ongewenste gedrag zal stoppen.

Als een baby tanden krijgt zwelt het tandvlees op en wordt het pijnlijk. Hij kan anders aan de borst gaan

drinken om de pijn te verzachten. Hij kan de borst weigeren als de pijn op zijn ergst is. Om de pijn te verminderen kun je vlak voor een voeding iets kouds geven om op te kauwen. Dit zijn tijdelijke ongemakken die vanzelf overgaan zodra de tandjes zijn doorgekomen.
foto 41

Moet ik me zorgen maken als mijn baby voeding teruggeeft?

Regurgiteren of oprispen betekent dat de maaginhoud terug vloeit naar de slokdarm. Dit is normaal en vaak te wijten aan de onrijpheid van het maag- darmstelsel van je baby. Naast de anatomische structuur kunnen andere factoren mede de oorzaak zijn van het ontstaan van oprispingen zoals een sterke toeschietreflex, te snel wisselen van borst, een te grote melkproductie of een baby die te krachtig zuigt.
Er is geen verschil in het voorkomen van een reflux bij borstvoeding of kunstvoeding.
Doordat de moedermelk lichter verteerbaar is dan kunstvoeding, wordt de maag sneller geledigd wat de kans op een reflux mogelijk vermindert.
Vooral tijdens de eerste levensmaanden komen oprispingen voor. De baby laat voeding uit de mond lopen of geeft kleine gulpjes voeding terug, vaak korte tijd of lange tijd na de maaltijd maar soms de hele dag door. Als je baby goed drinkt, goed groeit en zich normaal ontwikkelt hoef je niet ongerust te zijn over de hoeveelheid of het aantal keren dat je baby teruggeeft. Het is dan zeker niet nodig om de moedermelk af te kolven en te gaan indikken of te stoppen met borstvoeding.

Enkele algemene tips die een reflux wat kunnen verminderen:

- Laat je baby rustig drinken.
- Laat je baby niet te lang huilen voor de voeding.
- Dring geen voeding op. Voedt op vraag. Dit betekent ook dat je de baby het best zelf kunt laten bepalen hoelang hij aan de borst wil drinken. Wissel zelf niet te snel van kant.
- Verander de houding waarin je voedt.
- Hou je baby na de voeding even rechtop. Gun hem de tijd om een boertje te laten. Vaak komt er samen met een boertje wat melk mee. Leg dus uit voorzorg een slabbetje of doekje op je schouder.
- Beweeg je baby na de voeding zo weinig mogelijk. Dit is niet het moment om te spelen.
- Zorg voor een rustige omgeving.

Wanneer het teruggeven te vaak gebeurt en er andere tekenen bijkomen zoals pijn, vaak huilen, echt braken (het al dan niet met kracht teruggeven van grote hoeveelheden voeding), slechte gewichtstoename of tragere ontwikkeling kan er een onderliggend probleem zijn. Raadpleeg dan je arts.

En een tepelpiercing?

Een piercing in de tepel kan de borstvoeding (ernstig) verstoren. Je dagelijkse hygiëne is nu nog belangrijker dan anders. Zorg ook dat het piercinggaatje al goed geheeld is wanneer je met borstvoeding start. Er kunnen wel enkele melkkanaaltjes afgesloten zijn door de piercing. Dit heeft geen invloed op het voeden, maar het kan wel zorgen voor een verstopt melkkanaaltje en een borstontsteking. Verwijder daarom de piercing gedurende de

borstvoedingsperiode. Heb je al een piercing of ben je van plan er een te laten aanbrengen vraag dan zeker eerst raad aan je behandelend arts.

Mag ik medicijnen nemen?

Neem je medicijnen, dan komen die altijd in mindere of meerdere mate in de moedermelk terecht. Sommige medicijnen hebben geen effect op je baby, andere zijn wel schadelijk. Veel risico's hangen af van het medicijn zelf. Dit is zelfs voor artsen een moeilijk onderwerp. Soms is overleg met een lactatiekundige of een collega van het RIVM nodig. Slik echter nooit medicijnen op eigen houtje, maar ga altijd te rade bij je arts. Schrijft je arts om een of andere reden toch medicijnen voor, wijs hem er dan op dat je borstvoeding geeft. Voor heel wat medicijnen kunnen er immers minder schadelijke varianten voorgeschreven worden.

Wanneer kan borstvoeding echt niet?

Ook al is borstvoeding de beste voeding, er zijn een aantal situaties waarin het niet kan.
In de volgende situaties kun je geen borstvoeding geven:

- Als je baby een bepaalde stofwisselingsziekte (zoals galactosemie of PKU) heeft.
- Als jij besmet bent met het HIV-virus.
- Bij medicatie die voor jou onontbeerlijk is maar die schadelijk is voor je baby, bijvoorbeeld chemotherapie (kankermedicatie).
- Bij overmatig alcoholgebruik.
- Bij drugsgebruik.
- Bij Radioactieve middelen voor diagnostische of therapeutische doeleinden.
- Als je een acute CMV-infectie hebt en je baby prematuur is (minder dan 1500 gram)

Van de volgende situaties wordt ten onrechte gedacht dat ze een contra-indicatie zijn. Ze zijn echter pas een contra-indicatie als ze samen met een van de hierboven beschreven situaties voorkomen:

Hepatitis B: als jij drager bent van het hepatitis B virus wordt je kind onmiddellijk na de geboorte gevaccineerd en worden op hetzelfde ogenblik antistoffen toegediend. De kans op overdracht op het kind is hierdoor uitgesloten.

In de volgende situaties moet je goed opletten:

- Neem je antibiotica dan is dit geen reden om de borstvoeding te stoppen. Sommige antibiotica zijn wel schadelijk maar kunnen worden vervangen door minder schadelijke varianten.
- heb je te kampen met een postnatale depressie dan hoeft dit niet het einde van borstvoeding te betekenen. Is medicatie noodzakelijk weet dan dat het gebruik van bepaalde antidepressiva verenigbaar is met borstvoeding.
- Herpes-simplex-letsels (het virus dat een koortslip veroorzaakt) op de borst: direct contact vermijden is voldoende. Als het herpesblaasje ver verwijderd is van de tepelhof kan het blaasje gewoon afgeplakt worden met een pleister. Als het blaasje zich in de buurt van de tepel bevindt

kan de moeder tijdelijk alleen aanleggen aan de andere borst terwijl ze de melk van de geïnfecteerde borst kolft en weggooit tot het blaasje is genezen.

Welke invloed heeft de milieuvervuiling op moedermelk?

De afgelopen jaren groeide de belangstelling voor schadelijke stoffen uit het milieu. Moedermelk van vrouwen uit Europa zou het hoogste gehalte aan milieuvervuilende stoffen bevatten.
Het gaat vooral om giftige stoffen zoals dioxines, pcb's, insecticiden, onkruidverdelgers (zoals DDT) en zware metalen (lood, kwik, enz.) die helemaal niet of slecht in de natuur worden afgebroken.
Deze stoffen stapelen zich gedurende het hele leven op in het vetweefsel van het lichaam van de moeder en komen in de moedermelk terecht. Hierdoor wordt de baby al vanaf de zwangerschap blootgesteld aan deze stoffen.

Over de giftigheid van de blootstelling aan dioxines en pcb's e.d. voor de baby tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode zijn er nog veel vragen en onzekerheden.
Onderzoek toont wel aan dat er vermoedelijk weinig effect is van de blootstelling aan pcb's en dioxines via de borstvoeding op de groei en de ontwikkeling van zuigelingen en kinderen en dat vooral de blootstelling tijdens de zwangerschap een veel belangrijkere rol speelt.
Het is dus duidelijk dat er maatregelen moeten worden genomen om deze stoffen in het milieu te verminderen.

Ondanks het ongewenste gehalte van vervuilende stoffen in moedermelk zijn er momenteel geen redenen om borstvoeding te ontraden. Zes maanden borstvoeding geven draagt minder dan 5% bij aan de totale belasting gedurende een heel leven.
De voordelen van borstvoeding wegen ruimschoots op tegen de eventuele nadelen van vervuilende stoffen. Een beperking van de voedselkeuze tijdens de borstvoeding heeft weinig zin. Het belangrijkste is gevarieerd eten en niet te veel dierlijke vetten te gebruiken.

Ga tijdens de borstvoedingsperiode zeker niet extra lijnen: stoffen zoals dioxines, insecticiden komen dan vrij uit het vetweefsel en worden met de moedermelk meegegeven. Een beetje afvallen, zoals dat na een zwangerschap bij veel vrouwen gebeurt, is normaal en kan geen kwaad. Rook niet in de omgeving van je baby en wees voorzichtig met chemische stoffen zoals: pesticiden, insecticiden, ontvetters, vlekkenmiddelen en producten om hout te behandelen zoals lijm, verf en oplosmiddelen.

Bijzondere Situaties

Een te vroeg geboren baby

Ook voor een te vroeg geboren baby is borstvoeding de beste keuze. De antistoffen die erin zitten zijn voor hem heel belangrijk omdat zijn lichaam deze stoffen nog niet zelf kan aanmaken. Moedermelk is licht verteerbaar zodat het kwetsbare spijsverteringsstelsel niet belast wordt. Er zijn ook verschillende stoffen in aanwezig die de rijping van de darm bevorderen. Bovendien heeft je moedermelk een andere samenstelling dan wanneer je langer zwanger was gebleven. Ze bevat meer antistoffen, meer eiwitten, meer calorieën en meer zouten. Je melk is aangepast aan de hogere caloriebehoefte van je baby die niet de kans heeft gekregen om langer te groeien in je baarmoeder. Dit is zo vanaf 36 weken zwangerschap. Is je baby nog vroeger geboren dan voegt men in het ziekenhuis soms een supplement met extra voedingsstoffen toe aan je afgekolfde melk. Dit is nodig om in de grotere behoefte van je baby te voorzien. Moedermelk beschermt eveneens tegen infecties waarvoor een te vroeg geboren baby extra gevoelig is.

Ligt je baby op de couveuse afdeling en kan hij nog niet (goed) aan de borst drinken denk dan niet dat je nu zelf niets voor hem kunt doen. Het tegendeel is waar! Probeer samen met je partner zo vaak en zo lang als het kan bij je baby te zijn om hem te voeden, hem te buidelen, vast te houden, hem te strelen, tegen hem te praten en hem te knuffelen. Het gaat bij je baby niet alleen om de borstvoeding maar ook om de nabijheid van en de hechting met zijn ouders en de geborgenheid die zij bieden.

Hoe je baby dan gevoed wordt hangt af van de zwangerschapsduur, zijn gewicht en zijn conditie. De zuigslikreflex ontwikkelt zich namelijk pas rond 32 weken zwangerschap. Sommige prematuurtjes zijn zelf sterk genoeg om aan de borst te zuigen. Andere kunnen het niet alleen en dan moet er melk afgekolfd worden. Soms gebeurt het voeden via een infuus, soms via een maagsonde, een fles, een cupje of via vingervoeden. In principe kan dit dan met afgekolfde moedermelk. Zes- tot achtmaal per vierentwintig uur afkolven helpt om de melkproductie op peil te houden. We streven naar minimaal 600 ml afgekolfde moedermelk per dag. Dit is ook belangrijk als je baby op dit moment minder melk nodig heeft Dit om de melkproductie op langere termijn goed op peil te kunnen houden.

Het is wel heel belangrijk dat je baby de gelegenheid krijgt om zelf aan de borst te zuigen zodra hij aangeeft eraan toe te zijn. Hoe eerder hij zelf gaat drinken, hoe sneller hij mee naar huis mag. Je start dan met “oefenen” aan de borst.

Vraag aan de verpleegkundige van de couveuseafdeling om je hierbij te helpen. Lukt het echt niet voel je dan niet schuldig. Je weet immers dat je al het mogelijke hebt geprobeerd.

Een tweeling

Een tweeling borstvoeding geven is net zo goed mogelijk als aan één baby borstvoeding geven. De melkproductie wordt immers vanzelf op de vraag afgestemd. Bij een tweeling wordt er meestal vaker gezogen zodat je ook meer melk zult hebben. Bereid je al tijdens de zwangerschap voor op de komst van een tweeling want een gelijktijdige zorg voor twee baby’s zal veel tijd en energie vragen. Organiseer dus zeker hulp. Het is belangrijk om het levensritme van elk kind te volgen. Vaak merken ouders in het begin dat beide kinderen op aparte tijdstippen willen drinken. Je vindt het misschien zelf ook eenvoudiger om je baby’s één voor één te voeden omdat je zelf nog moet wennen aan het geven van borstvoeding. Je kunt je ene baby voeden terwijl de andere nog slaapt of terwijl iemand anders zijn luier verschoont.

Dit brengt met zich mee dat je de tijd kunt nemen voor elk kind afzonderlijk. Na wat oefenen zie je het misschien wel zitten om ze beiden samen te voeden. Samen voeden kost minder tijd en is gemakkelijker als beide kinderen gelijktijdig wakker zijn. Het is verstandig om de baby’s in het begin per voeding of per dag van borst te wisselen want vaak drinkt het ene kind actiever dan het andere. Na verloop van tijd ontwikkelt

elk kind misschien de voorkeur voor een eigen kant. Voed je ze apart dan kunnen ze als een eenling gevoed worden.

Als je je baby's tegelijk wilt voeden bestaan er verschillende manieren om je baby's aan te leggen.

Je kunt hierbij in het begin best wat hulp gebruiken:

- Rugbyhouding:
- Parallelhouding: De eerste baby ligt in een normale houding en de tweede in de 'rugbyhouding', onder je arm dus.
- Kruishouding: Je eerste baby ligt in een normale zittende houding en de tweede ligt kruislings over het lichaam van de eerste baby. Hun ruggetjes worden ondersteund door jouw armen.

Je zult zelf ondervinden welke werkwijze voor jou en je baby's de beste is. Zowel jij als je baby's moeten hierbij een goed gevoel hebben.

Je baby's vinden al gauw een eigen voedingsritme.
Op bepaalde tijdstippen kunnen baby's een groeispurt hebben Dit is ook zo voor meerlingen.
Sommige moeders voeden hun baby's op verzoek, anderen voeden op regelmatige tijdstippen. Bepaal zelf wat haalbaar is. Maar denk ook aan jezelf en zorg dat je voldoende rust en slaap krijgt. Luister naar de signalen van je lichaam. Ook bij tweelingen is huid- en oogcontact belangrijk. Je denkt er in deze situatie misschien niet altijd aan maar oogcontact tussen moeder en kind tijdens het voeden is belangrijk voor het bevorderen van de band. Zie je het echter na alle inspanningen niet meer zitten om je tweeling volledig borstvoeding te geven dan kun je kiezen voor afwisselend borstvoeding en kunstvoeding. Je melkproductie zal dan teruglopen maar er is nog steeds voldoende moedermelk voor de baby's. Zo kun je ze om de beurt borstvoeding geven.
Dit gedeeltelijk voeden kan emotioneel een moeilijk moment zijn voor jezelf want je hebt intussen toch een sterke band met je beide baby's gecreëerd.
Anderzijds kun je de taak van het voeden nu met iemand delen zodat je tijd hebt voor jezelf.

Na een keizersnede

Borstvoeding na een keizersnede is goed mogelijk want de melkproductie komt meestal even snel op gang als na een gewone bevalling. Ook bij een keizersnede is het van belang je baby zo snel mogelijk na de geboorte aan te leggen. Dit kan al op de operatiekamer of op de uitslaapkamer na de keizersnede. Lukt dit niet dan kan er huid op huidcontact met de vader plaats vinden. Wanneer de moeder weer beschikbaar is wordt de baby direct, liefst bloot, bij haar op de blote borst gelegd. Door het zuigen van je baby zal de baarmoeder sneller samentrekken en herstellen. Weet je al voor de bevalling dat je baby met een keizersnede geboren zal worden, dan kun je met je arts of gynaecoloog de manieren van verdoving bespreken. Zo kun je misschien het moment waarop je baby geboren wordt toch bewust meemaken en hem meteen in je armen houden. Door de ingreep zul je in het begin wat ongemakken ondervinden. Zitten en draaien gaan nog moeilijk en je voelt pijn ter hoogte van de hechting. Liggend voeden en de rugbyhouding worden door de meeste moeders als de comfortabelste houding ervaren. Je kunt de tweede borst op dezelfde zij voeden door je kind op een kussen aan de bovenste borst te leggen. Dit is prettig omdat omdraaien na een keizersnede pijnlijk kan zijn.
Aarzel niet om hulp te vragen want in het begin kan het nog moeilijk zijn om je baby alleen op te tillen.

Fysiologische geelzucht bij baby's

Fysiologische geelzucht bij baby's heeft niets te maken met infectieuze geelzucht. Soms merk je dat je baby enkele dagen na de geboorte geel ziet. Dit verschijnsel wordt 'fysiologisch' genoemd omdat het "als van nature" voorkomt. Na de geboorte vind er in het lichaam van je baby een verhoogde afbraak van rode bloedlichaampjes plaats. Hierdoor ontstaat een afvalstof die 'bilirubine' heet en die door de lever moet worden weggewerkt. Bij een pasgeborene werkt de lever nog niet optimaal zodat niet alle bilirubine zijn lichaam meteen via de urine en de ontlasting verlaat. De bilirubine die niet meteen verwerkt kan worden stapelt zich dan op in de huid van je baby waardoor hij er geel uit gaat zien. Voor het ontstaan van geelzucht speelt het geen rol of je baby borstvoeding of kunstvoeding krijgt. Het is ook absoluut geen reden om te stoppen met borstvoeding. Het is zelfs goed om je baby vaker te voeden want borstvoeding helpt om de bilirubine sneller uit het lichaam te verwijderen. Leg je baby meteen na de geboorte aan en voed hem vaak en veel; zo kun je de fysiologische geelzucht beperken.
Colostrum bevordert de eerste ontlasting (meconium) zodat ook de bilirubine het lichaam snel kan verlaten. Stijgt het bilirubinegehalte in het bloed toch te sterk dan wordt je baby soms even onder een blauwe lamp gelegd. Dat licht zorgt voor een snellere afbraak van de ongebonden bilirubine. Een baby die er geel uitziet kan slaperig zijn wat het soms lastig maakt om hem te voeden.

Is je baby heel slaperig en suf, poept en plast hij heel weinig en heeft hij een slechte eetlust, neem dan contact op met je verloskundige. Als er geelzucht optreedt na een tot twee weken is verder onderzoek zeker noodzakelijk. Raadpleeg dan je huisarts.

Naast deze zijn er nog een tal van situaties waarin borstvoeding eveneens mogelijk maar niet altijd vanzelfsprekend is. Ben je in zo'n situatie, vraag dan gerust advies aan degene die je borstvoeding begeleidt. Het voelt ook goed om eens te praten met ouders die hetzelfde hebben meegemaakt.

Afbouwen van en stoppen met borstvoeding

Beslis je om bepaalde redenen om borstvoeding te combineren met kunstvoeding, dan is dit mogelijk. Houd er wel rekening mee dat vanaf het moment dat je je baby kunstvoeding geeft, hij minder aangelegd wordt en de melkproductie daardoor vermindert.

Afhankelijk van je mogelijkheden en werksituatie kun je gedeeltelijk stoppen met borstvoeding geven. Dit kan een oplossing zijn als je thuis wel borstvoeding wilt geven maar niet wanneer je op het werk bent. Een of meerdere voedingen worden dan vervangen door kunstvoeding. Heb je nog een voorraadje afgekolfde moedermelk in de diepvries liggen geef dit dan eerst. Denk er wel aan dat er door de kleinere vraag minder melk geproduceerd zal worden. Om je melkproductie niet te snel te doen teruglopen kun je het best een of meerdere borstvoedingen op een vast tijdstip vervangen.

Besluit je vrijwillig om volledig met je borstvoeding te stoppen, dan kun je dit het best stap voor stap afbouwen het moment dat jij en je baby eraan toe zijn. Laat je niet leiden door je omgeving en voel je niet schuldig. Weet dat gedurende de (misschien korte) periode dat je baby moedermelk kreeg, je altijd het beste aan je kind hebt gegeven.

Stoppen met borstvoeding is voor jezelf psychologisch een grote stap. Na de geboorte is dit een nieuw stadium in het scheidingsproces. Het is dus normaal dat je het er moeilijk mee hebt. Bedenk dat je baby nog klein is en hij jouw aandacht en knuffels sowieso nog hard nodig heeft. Je baby begint aan een nieuwe, mooie levensfase die door jou en je partner gewoon anders wordt ingevuld.

Ook voor je baby kan het afbouwen van borstvoeding een moeilijke periode zijn. Hij moet wennen aan een andere voeding, een nieuwe smaak, en dat verloopt niet altijd even vlot.

Stop je met borstvoeding, dan kun je het best geleidelijk aan overgaan op zuigelingenvoeding. Je vervangt

Overstap van borstvoeding naar kunstvoeding bij 5 voedingen					
Stap1	BV	BV	BV	KV	BV
Stap 2	BV	KV	BV	KV	BV
Stap 3	BV	KV	KV	KV	BV
Stap 4	BV	KV	KV	KV	KV
Stap 5	KV	KV	KV	KV	KV

één borstvoeding door een kunstvoeding. Bouw dit stap voor stap af, bijvoorbeeld door een tot twee borstvoedingen per week te vervangen. Je kunt werken volgens het schema op de volgende pagina. Voor elke stap trek je drie tot vier dagen uit. Je gaat pas verder naar de volgende stap als je geen last meer hebt van pijnlijke stuwing. Je kunt ook besluiten om bij een bepaalde stap te blijven en zo nog een tijd verder te gaan met borstvoeding, aangevuld met kunstvoeding. Als je dit zou wensen, kun je ook proberen door opnieuw vaker te voeden de melkproductie weer te verhogen en toch weer volledig borstvoeding te geven.

Overstap van borstvoeding naar kunstvoeding bij 5 voedingen

Als je bijvoeding gaat geven vermindert de melkproductie omdat je baby minder vaak drinkt. Door dit geleidelijk te doen kunnen je borsten langzaam wennen aan de verminderde melkproductie en zul je ook minder last hebben van gespannen borsten. Te snel afbouwen kan leiden tot stuwing of tot een borstontsteking.

Start het afbouwen op een moment dat je baby niet ziek is en geen andere problemen heeft. Denk er ook aan dat het niet eenvoudig is om terug te komen op je beslissing om borstvoeding af te bouwen.

Misschien is het om medische redenen nodig om de borstvoeding plotseling af te breken. Hierdoor zullen je borsten erg gespannen en gestuwd raken wat kan leiden tot een borstontsteking. Koude kompressen werken dan vaak verlichtend hoewel dit erg individueel bepaald is. Het is beter voor je borstweefsel om de stuwing te verlichten door wat melk uit je borsten te masseren of te kolven. Breng eerst warmte aan (washandje met warm water, kersenpitkussen, warme douche, warm dompelbadje) masseer dan je gestuwde borsten van je borstkas naar de tepel toe en kolf dan met de hand of met een kolfapparaat. Je kunt doorgaan met kolven tot je borsten weer behaaglijk en soepel aanvoelen. Het is niet nodig om borsten ‘leeg’ te kolven. Herhaal dit telkens als je er behoefte aan hebt. Het kan verlichtend werken als je partner helpt met een zachte massage. Hij kan gemakkelijker je hele borst gelijkmatig masseren. Soms is er medicatie nodig om snel af te bouwen. Raadpleeg dan zeker je behandeld arts.

Heb je het toch moeilijk met het scheidingsproces praat er dan over met je partner, een ervaren vriendin, verpleegkundige, lactatiekundige, met je behandelend arts of met iemand anders in wie je vertrouwen hebt.

Adressenlijst

Heb je twijfels of vragen over borstvoeding dan kan je altijd contact opnemen met vrijwilligers / professionele die je met alles omtrent de borstvoeding kunnen helpen.

Stichting zorg voor Borstvoeding
Postbus 2047
2930 AA Krimpen aan de Lek
Tel; 0180-520633
e-mail; zvb@borstvoeding.nl
www.zvb.borstvoeding.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
Postbus 119
3960 BC Wijk bij Duurstede
Tel; 0343-576626
E-mail; info@borstvoedingnatuurlijk.nl
www.borstvoedingnatuurlijk

La Leche League Nederland
Postbus 212
4300 AE Zierikzee
Tel; 0111-413189
e-mail; info@lalecheleague.nl
www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundige
Postbus 1444
1300 BK Almere
info@nvlborstvoeding.nl
www.nvlborstvoeding.nl

E-mail adressen JGZ (jeugd gezondheid zorg)
Info@zuidzorg.nl
info@zorgboog.nl

Mocht u in een andere regio woonachtig zijn, neem dan contact op met de GGD uit uw woonplaats. Zij kunnen u verder helpen bij het vinden van de dichtstbijzijnde JGZ.

Fotografie; Anne Nijland, met uitzondering van foto's 9, 45 en 46 door Andre en foto's 7, 35 en 53 door Connie en Martijn

Met dank aan; Wiep, Nadia, Lina, Victoria, Rens, Bram, Sem, Roel, Bruno, Coen en Marc en de modellen in het borstvoedingscafe.