

0000/160/3 - © GZA - februari 2015



Borstvoeding een mooi begin



campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 2000

www.gzaziekenhuizen.be

Sint-Vincentius
GZA . Ziekenhuizen



Inhoud

Borstvoeding een mooi begin	1
Beste ouders	3
Wij zijn een “babyvriendelijk ziekenhuis” en streven de 10 vuistregels van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) na	4
WHO-code:.....	5
Borstvoeding: een lichaamseigen krachtige voedingsbron	6
Rol van de partner	7
Hoe begint u eraan?	7
Een paar grondbeginselen zijn belangrijk.....	8
Productie van moedermelk.....	10
Alleen borstvoeding	10
Hoe vaak en hoe lang?.....	11
Gevoelige tepels	12
Stuwings	13
Met de hand kolven.....	14
Krijgt uw baby genoeg?	15
Ontlasting en urine	15
Groeispurt	16
Nachtvoedingen	16
Boertjes.....	16
Huilen	17
Fopspeen?.....	17
Gezond eten	18
Tips	18
En wat zou u niet mogen eten?	18
Medicatie.....	19
Houdingen	19
Verschillende houdingen zijn ook belangrijk bij een borstontsteking:	20
Oorzaken:	20
Behandeling van verstopt melkkanaaltje:	20
Behandeling van borstontsteking:	21
Alles gaat goed	22
Vraag raad in de volgende gevallen	22
Borstvoeding en werk.....	22
Lactatiekundige	23
Thuisbegeleiding	24
Vroedvrouwen voor thuisbegeleiding	26
Borstvoedingsorganisaties	30
Lectuur.....	30
Notities	32

Beste ouders,

Hartelijke gelukwensen bij de geboorte van jullie baby!

Liefde is het allerbelangrijkste wat ouders aan hun baby kunnen geven. Hij heeft nood aan jullie warme armen en aandacht. Dat geeft hem een gevoel van geborgenheid, van waaruit hij verder kan gaan.

Verwennen kunnen jullie hem zeker nog niet. Jullie kunnen hem alleen de zekerheid geven dat jullie om hem geven.

Borstvoeding geven is niet moeilijk, maar vraagt wat oefening. Het welslagen van de borstvoeding berust op kennis en zelfvertrouwen. Daarbij is het fijn om op een steunende omgeving te kunnen terugvallen. Wij willen als team van de kraamafdeling er mee voor zorgen dat u die steun krijgt.

Op 6 oktober 2006 behaalde Sint-Vincentius het label “Babyvriendelijk ziekenhuis” en tot op vandaag werken we volgens de 10 vuistregels tot het welslagen van de borstvoeding, samengesteld door de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO).

Samen willen we een mooi begin maken.

Wij zijn een “babyvriendelijk ziekenhuis” en streven de 10 vuistregels van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) na.

Dit wil zeggen:

- 1 dat wij een beleid ten aanzien van borstvoeding op papier hebben, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers;
- 2 dat alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid;
- 3 dat alle zwangere vrouwen voorgelicht worden over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven;
- 4 dat moeders onmiddellijk na de geboorte en minstens gedurende een uur ononderbroken huidcontact hebben en dat men de moeder aanmoedigt om de hongersignalen van haar baby te herkennen en dat men zo nodig hulp biedt bij het eerste aanleggen;
- 5 dat alle vrouwen uitgelegd wordt hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij hun melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden wordt;
- 6 dat pasgeborenen geen andere voeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie;
- 7 dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven ('rooming in');
- 8 dat borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd;
- 9 dat aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen gegeven wordt;
- 10 dat er borstvoedingsbegeleidingsgroepen (moedergroepen) gevormd kunnen worden endat vrouwen bij het beëindigen van de zorg naar deze groepen worden verwezen.

WHO-code:

GZA Ziekenhuizen campus Sint-Vincentius verbindt zich ertoe de 'Internationale gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk'* te respecteren, alsook de 'wettelijke bepalingen rond promotiemateriaal voor deze en aanverwante producten'** na te leven.

Dit is een maatregel die kadert in het initiatief BFHI (Baby-vriendelijk ziekenhuis). Deze maatregel is bedoeld om het geven van bortsvoeding te ondersteunen en zwangere en bevallen moeders te beschermen tegen ongewenste reclame.

Dit wil zeggen dat er geen stalen worden uitgedeeld aan zwangere of bevallen moeders, evenmin als promotiemateriaal voor kunstvoeding, flessen, spenen, vervangingsmiddelen voor moedermelk en andere.

Dit wil ook zeggen dat er door het ziekenhuis en haar medewerkers geen geschenken of toelagen worden aanvaard in ruil voor het promoten of verdelen van deze producten.

* Internationale code Genève 1981

** KB 27 september 1993”



Borstvoeding: een lichaamseigen krachtige voedingsbron

Voor een **baby** is moedermelk zo interessant omdat:

- de **samenstelling** naadloos aansluit bij de behoefte van baby:
 - meer vocht bij warm weer, vetter bij extreme koude;
 - tijdens het voeden verandert de samenstelling;
 - anders van samenstelling voor een premature baby dan voor ;
 - een voldragen kindje;
 - steeds evoluerend met de leeftijd en de toestand van de baby;
- ze tal van stoffen bevat die alleen in moedermelk aanwezig zijn:
 - actieve infectiewerende stoffen;
 - beschermende elementen in het colostrum (eerste melk);
 - antistoffen;
 - menselijke hormonen en enzymen;
- de wijze van **geven / krijgen** ook ideaal is voor een baby:
 - uitgebreid huidcontact, oogcontact, emotioneel contact;
 - op eigen tempo;
 - baby bepaalt zelf hoeveelheid.

Voor **mama** is borstvoeding geven interessant omdat:

- eenmaal de leerfase voorbij, het heel gemakkelijk is en de melk steeds beschikbaar is;
 - het een heel natuurlijke manier is om uw baby goed te leren kennen;
 - het vreugde en voldoening geeft;
 - het de kans op borstkanker, eierstokkanker, osteoporose verkleint;
 - het een belangrijke rol speelt in het herstel van de moeder.

Voor uw **partner** is het:

- fijn om mee te maken: uw baby krijgt op een mooie manier alles wat zijn hartje begeert.

Voor **ons allen** biedt het nog meer voordelen:

- het kindje wordt fysisch en psychisch fantastisch opgevangen en kan zich harmonisch ontwikkelen, waar wij allemaal plezier aan kunnen beleven;
- borstvoeding is ecologisch (niets weggoaien, geen extra energieverbruik, geen afval);
- borstvoeding is niet na te bootsen en is bovendien helemaal gratis;
- de kleine investeringen die de maatschappij doet (extra verlof, werkonderbreking voor de voeding, borstvoedingsvriendelijke maatregelen) betalen zich vanzelf en zeer snel terug.

Rol van de partner

Jullie verwachtten samen de baby, jullie beleefden de geboorte samen. Nu hebben mama en baby de steun en het vertrouwen van de papa heel erg nodig. Naast de voeding zijn er echt nog heel wat taken die u op u kunt nemen, zodat ook u uw baby door en door leert kennen: troosten en knuffelen, luier verversen, badje geven, wiegen, spelen en zingen. U bent degene die mama steun kan bieden op onzekere momenten.

Hoe begint u eraan?

Vlak na de geboorte is de baby heel alert. Hij zal dan ook spontaan naar de borst op zoek gaan. Jullie blijven bij elkaar, huid op huid, tenzij uw baby om medische redenen onderzocht moet worden. Het eerste contact, de eerste binding is zo warm en intens dat we dit zo lang mogelijk laten duren. De baby mag onmiddellijk drinken. Dit kan al in de verloskamer, maar u mag ook wachten op de beslotenheid van de kamer, om in alle rust te proberen. Laat uw voorkeur blijken, want dit is **jullie** moment.

Een paar grondbeginselen zijn belangrijk

- Zorg dat u zelf comfortabel zit of ligt, ondersteund door kussens.
- Houd uw baby dicht tegen u aan, met zijn buik tegen uw lichaam.



- Uw baby zal snel overgaan naar grotere drinkbewegingen (met bolle kaakjes grote bewegingen die zichtbaar zijn tot bij het oor).
- Na enkele grote 'slokken' stopt uw baby voor een kleine rust en begint dan de cyclus opnieuw: kleine zuigjes, grote slokken, rust.
- De rustpauzes worden steeds groter, totdat uw baby vanzelf stopt en de borst loslaat.
- Dan kunt u de tweede borst aanbieden, na eventueel luier verversen of een boertje doen.
- Begin de volgende voeding aan de kant die u laatst hebt aangeboden.

- Het neusje ongeveer ter hoogte van de tepel.
- Geef uw baby een beetje ruimte om te kunnen toehappen.
- Neem de borst eventueel in de hand – vingers onderaan en duim boven niet te dicht bij de tepelhof.
- Streel nu met de tepel de lipjes van de baby totdat het mondje wijd opengaat.
- Breng uw baby dan nog wat dichtër naar uw lichaam.
- Uw baby heeft nu zoveel mogelijk tepel en tepelhof in zijn mondje, lippen naar buiten gekruld zonder ruimte tussen uw borst en de kin van de baby, en ook het topje van de neus raakt de borst.
- Uw baby zal nu beginnen met kleine zuigbewegingen (zo bewerkt hij het 'loskomen van de melk').



Productie van moedermelk

Productie van moedermelk is een natuurlijk proces dat door vraag en aanbod geregeld wordt: hoe meer de baby gaat drinken, hoe meer melk er wordt aangemaakt. Voor een vlotte opbouw van de productie is een eerste goed voedingsmoment zeer belangrijk: u bent er nu zeker van dat de baby weet hoe te drinken.

Dikwijls valt de baby daarna in slaap, verliest de eerste 12 tot 24 uur een beetje zijn interesse en teert op zijn reserve. Andere baby's vragen dan weer zeer dikwijls voeding. Vaak zijn dat de wat kleinere baby's, die ook niet zo veel 'voorraad' hebben. Ga op de vraag in. Zo is het aanbod snel aan uw baby aangepast. Door vaak te voeden, komt de melk sneller en hebt u minder stuwing. 8 tot 12 keer op 24 uur is normaal, waarvan minstens 1 à 2 maal 's nachts.

De eerste voeding is colostrum: romig, dik, soms doorschijnend, soms geel, met veel beschermende stoffen (immuunstoffen) en licht verteerbaar, beschikbaar direct na de geboorte van de baby. Tussen dag 2 en dag 4 komt de eigenlijke productie goed op gang en wordt de melk stilaan dunner en waterig. Ze bevat alle voedingsstoffen in de juiste verhouding, nodig voor uw baby op dat moment.

Alleen borstvoeding

De eerste 6 levensmaanden heeft de baby echt niets anders dan moedermelk nodig. Bijvoeding geven met water of melk is niet nodig. Zo zou de baby minder aan de borst drinken en de borst te weinig stimuleren om voldoende melk te maken. Het vergroot ook de kans op geelzucht omdat de baby minder colostrum binnen krijgt. Omdat colostrum laxerend werkt op het meconium (eerste ontlasting), vermindert het de kans op geelzucht. Geef bijvoeding alleen op strikt medische indicatie.

Hoe vaak en hoe lang?

Telkens wanneer uw baby erom vraagt – de eerste dagen kan dat **8 tot 12** keer per dag zijn (het mogen ook korte voedingsmomenten zijn). Hoe vaker, hoe meer melk wordt aangemaakt. Dit is belangrijk want de ontwikkeling van de borsten gaat verder na de zwangerschap in de eerste dagen en weken. Hoe vaker u aanlegt, hoe groter de invloed op de toekomstige melkproductie.

Meestal wil een baby in de eerste weken **om de 2 à 3 uur** gevoed worden, rekenend vanaf het begin van de ene voeding tot aan het begin van de volgende. Dat wil zeggen dat er veel tijd naar de voedingen zal gaan in die eerste weken en dat u de tussenliggende tijd het best goed gebruikt om te eten, te drinken, te rusten of te slapen.

Uw baby zal met de tijd steeds efficiënter gaan drinken en ook stilaan grotere hoeveelheden kunnen verwerken, zodat er wat meer tijd tussen de voedingen kan komen. Uw baby zal een eigen ritme ontwikkelen, afhankelijk van zijn behoeften en temperament. Zie de eerste weken als oefenweken voor u en uw baby, en gun uzelf de nodige rust.

De eerste 6 levensmaanden heeft een baby geen andere voeding of drank nodig. Borstvoeding bevat alles dat nodig is voor een optimale groei en ontwikkeling. Ook daarna, als hij mee vaste voeding gaat eten, blijft moedermelk een ongeëvenaarde bron van voedingsstoffen en antistoffen.

Gevoelige tepels

Als uw baby bij de borstvoeding goed toehapt (tongetje naar voren en naar beneden) en een groot deel van het borstweefsel in de mond neemt, kan hij eigenlijk zo vaak en zo lang drinken als nodig, zonder dat dit pijnlijke tepels tot gevolg heeft.

Voedingstijd beperken is echt niet nodig en voorkomt het goed op gang komen van de melkproductie.

Goed aanleggen is het geheim om pijnlijke tepels te voorkomen. Daartoe is nodig:

- een rustige omgeving;
- een comfortabele houding van mama en van baby, beiden ondersteund door kussens, de baby goed op borsthoogte;
- genoeg geduld om te wachten tot het mondje echt **wijd** open gaat;
- een snelle beweging met de arm van mama om baby nog dichterbij de borst toe te halen op dat moment;
- genoeg mentale ondersteuning en ruimte om rustig te proberen.

Is er toch extra gevoeligheid opgetreden, dan is de eerste behandeling: goed droog houden, d.w.z.

- gebruik geen zeep;
- droog goed af na het wassen;
- laat na de voeding wat uitgedrukte melk op de tepel opdrogen;
- verwissel tijdig eventuele borstkompressen;
- slaap eventueel 's nachts bloot, zodat de lucht vrij kan circuleren;
- Probeer een andere houding, begin aan uw 'goede' kant.

De kleine kliertjes in de tepelhof zorgen voor een ontsmettende (antiseptische) smering van de tepel. Er hoeft dus geen zalf op. Alleen als er echt een open wonde met korstvorming zou ontstaan, is een helende zalf aangewezen. Die kunt u op simpele vraag op de afdeling verkrijgen. Laat u zeker bij de start helpen, want misschien moet uw baby nog wat verder toehappen.

Stuwing

Na enkele dagen begint de productie van de moedermelk goed op gang te komen. Niet alleen de melkklieren werken op volle toeren, maar ook de bloed- en lymfevaten zijn nu sterk gevuld. Soms kan de baby dan niet zo goed de borst pakken.

Zo lost u dit op:

- leg zeer dikwijls aan. Zo geraken uw borsten niet overvol. Dat komt goed uit, uw baby krijgt rond deze tijd ook regelmatig een hongergevoel en wil dikwijls drinken;
- leg vóór het voeden een warmwaterzak of kersenpitje op de borsten. Daardoor zal de melk gemakkelijker gaan stromen;
- na de voeding kunt u eventueel ijs op de borst leggen als u dat aangenaam vindt.

Dit kan een intensieve dag zijn, want u kunt u wat rillerig voelen en ook de baby kan onrustig zijn. Meer aanbod doet de darmpjes voor het eerst op volle toeren werken. Leg uw baby na de voeding met zijn buikje op uw buik en ontspan samen. Meestal is de stuwing na 24 uur minder. De baby kan nu gemakkelijk grotere hoeveelheden drinken, en de bloedvaten zijn nu ook minder vol.

Als uw baby van in het begin zeer dikwijls gedronken heeft, hebt u misschien helemaal geen last van stuwing.



Met de hand kolven

Het is gemakkelijk als u weet hoe u melk uit uw borst kunt krijgen zonder apparaat:

- de eerste dagen als uw baby nog niet meteen goed zou drinken aan de borst;
- bij stuwing om het toehappen gemakkelijker te maken;
- later als u voor langere tijd gescheiden zou zijn van uw baby.

Zo doet u dat:

- warmte, rustige omgeving;
- handen wassen;
- masseren de borst met stevige draaiende bewegingen;
- duim, wijs- en middelvinger 2,5 à 4 cm achter de tepel plaatsen: duim boven, vingers onder;
- duim en vingers richting borstkas duwen;
- daarna vingers naar voren rollen (zoals vingerafdrukken);
- vingers verplaatsen;

Dus: vingers plaatsen, indrukken, rollen, verplaatsen, drukken, rollen en dit alles met ritmische bewegingen, zoals de baby drinkt.

Het vraagt even wat oefening maar is echt niet moeilijk.



Krijgt uw baby genoeg?

Behoudens de eerste dagen kunt u zich oriënteren op het aantal plasluiers (5 à 6, bijna kleurloos) per dag. In het begin 2 à 5 maal ontlasting per dag, later minder maar steeds zacht.

Verder kunt u kijken hoe de baby eruit ziet. Alert, gezond en tevreden?

De meeste baby's vallen wat af na de geboorte en halen dan later weer terug hun geboortegewicht, zo rond 10 à 14 dagen. Een gezonde baby heeft genoeg aan een maandelijkse controle bij de kinderarts, de huisarts of het consultatiebureau. Volgens de WGO komt een gezonde baby 180 tot 320 gr. per week bij gedurende de eerste 2 maanden.

Het gestuwde, volle gevoel in uw borsten gaat na een tijdje spontaan over. Als vraag en aanbod op elkaar afgestemd geraken, voelen de borsten weer zacht aan. Door regelmatig te drinken houdt de baby de productie op gang.

Ontlasting en urine

Baby's eerste **ontlasting**, meconium, is zwart en kleverig en gaat via (donker)groen over naar oranjegoudachtige dunne stoelgang, waterig of soms schuimend. In het begin heeft de baby twee- tot vijfmaal per dag ontlasting. Na 6 weken kan dat minder worden: eenmaal per dag tot eenmaal per week, maar altijd zacht van structuur.

De eerste dagen **plast** uw baby weinig. Daarna ziet u 5 à 6 goed natte luiers per dag.

Groeispurt

Bij sommige momenten in zijn ontwikkeling (rond dag 10, rond 6 weken en ook later nog wel eens) groeit een baby extra snel. Dat noemen we een groeispurt. Hij wil dan ook extra voeding. Soms merkt u er niets van, soms hebt u het gevoel niet genoeg melk voor uw baby te hebben. Door opnieuw vaker aan te leggen, lost u dit op. Na een dag of twee zijn jullie weer helemaal op elkaar ingesteld.

Misschien is dit ook de gelegenheid om wat extra rust te nemen? Neem even terug volop tijd voor uw baby, installeer u gezellig met een kop thee of iets lekkers, en geniet van de rustmomenten.

Nachtvoedingen

De meeste baby's hebben gedurende de eerste paar maanden één of meer nachtvoedingen nodig, of ze nu borstvoeding krijgen of niet. Nachtvoedingen zijn het gemakkelijkst als de baby dicht bij mama slaapt. Zij kan dan blijven liggen en na de voeding vallen mama en baby weer snel in slaap.

Boertjes

Sommige borstgevoede baby's hoeven nooit te boeren, anderen doen dat alleen de eerste maanden, tegen uw schouder of ondersteund rechtop op schoot. Als uw baby aan de borst in slaap valt, hoeft u hem niet wakker te maken om hem te laten boeren. Als hij onrustig is, zal oppakken en knuffelen hem op zijn gemak stellen.

Huilen

Een baby huilt niet enkel omdat hij honger heeft. Hij kan ook huilen omdat hij zich niet prettig voelt: een vuile luier, warmte, kou, een boertje dat dwarszit, krampjes, verveling of eenzaamheid. De baby heeft het meest aan ouders die proberen hem te begrijpen. Hun aanwezigheid zal hem troosten en het basisvertrouwen doen groeien. Baby's willen graag veel bij hun moeder of vader zijn. Dat kan gemakkelijk in een draagzak of -doek. Dicht bij uw lichaam en in beweging valt de baby gemakkelijk in slaap. Nog even aanleggen aan de laatst gegeven borst is ook een prima troost.

Fopspeen?

Baby's leren aan de fles/fopspeen een ander zuigpatroon dan aan de borst, en kunnen daardoor in de war raken. Dat leidt ertoe dat de baby niet meer genoeg melk uit de borst kan krijgen (de zogenaamde zuigverwarring). Belangrijker nog: het geven van fopspeentjes, in de eerste weken, zorgt ervoor dat baby's onvoldoende vaak en onvoldoende lang aan de borst drinken en kleine beetjes en tussendoortjes binnenkrijgen. Daardoor maken ze minder stoelgang, zien ze vlugger geel en gaat de melkproductie achteruit. Al deze zuigbeurtjes zijn nodig om ook op langere termijn een goede melkproductie te behouden.

Geef uw baby dus geen fopspeen de eerste tijd, als het leerproces nog gaande is. Ook later is een fopspeen geen 'must'. Blijf alert voor de signalen van uw baby, zodat u een groeispurt bijvoorbeeld niet 'oplost' met een fopspeen...



Gezond eten

Hoewel mama niet voor twee moet eten, is haar voeding wel degelijk belangrijk. Gezond en lekker eten maakt u weerbaarder tegen 'ups en downs' die er na een bevalling nu eenmaal bijhoren. Gevarieerde en verse producten verdienen de voorkeur. Deze groepen hebt u dagelijks nodig:

- brood, graanproducten, aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten; groenten en fruit;
- melk, melkproducten, kaas, vlees, vis, kip, ei, plantaardige eiwitproducten; margarine, boter, olie;
- u zult merken dat u ook meer moet drinken. Luister naar uw lichaam en zorg goed voor uzelf.

Tips

Haal wat gezonde tussendoortjes in huis, want in het begin kan het erg druk zijn: crackers, muesli, vers fruit, yoghurt.

Neem wat lekkers mee als u gaat voeden: een glas drinken en iets te eten (zie boven). Stoofschotels voor twee dagen met elke dag verse groenten zijn snel klaar.

Een ovenschotel klaargemaakt op een rustig moment kan worden opgewarmd tegen etenstijd, enz.

Blik- en diepvriesgroenten zijn goede alternatieven.

En wat zou u niet mogen eten?

Over het algemeen kunt u alles eten. Allerlei voedingsmiddelen die men u zou kunnen afraden, hebben meestal geen invloed op de borstvoeding. Ze kunnen wel een smaak (en soms een kleur) aan de melk geven. Dat is normaal en eerder een voor- dan een nadeel. Zo leert baby al vroeg verschillende smaken kennen en waarderen. Doe het kalm aan in het begin, eet alles met mate. Vermijd veel cafeïne en alcohol. Nicotine beïnvloedt de melkproductie negatief en drugs zijn compleet te mijden.

Een specifiek probleem vormen families met bekende voedselovergevoeligheid. Sommige producten die de moeder gebruikt, kunnen dan bij de baby problemen veroorzaken.

Het kan gaan om koemelk, zuivelproducten, ei, noten, vis, citrusvruchten.

Buiten koliek ziet u dan soms ook: huiduitslag, oorontsteking, onrustige baby, trage groei, loopneus. Die reacties ziet u meestal pas na enkele weken optreden. Ga naar de arts om samen het probleem te bekijken.

Medicatie

Als u medicatie moet nemen, vraag dan aan uw dokter een geneesmiddel dat het best verenigbaar is met borstvoeding. Neem uw medicatie het best onmiddellijk na een voeding en eventueel (later) vóór een langere slaaperiode van de baby.

Houdingen

Op de kraamafdeling hebt u waarschijnlijk al enkele verschillende houdingen geleerd om uw baby aan te leggen. Het is nuttig thuis ook verschillende houdingen te proberen: liggend 's nachts in bed, zittend in de klassieke madonnahouding of onder uw arm door, zodat de borst op verschillende manieren wordt gelegegd.

Dat kan heel belangrijk zijn bij:

Een verstopt melkkanaaltje:

Het kan gebeuren, wanneer de melk niet goed stroomt in een gedeelte van de borst, dat er een stopje van vette melk ontstaat, dat een melkkanaaltje gaat afsluiten. U voelt dan een pijnlijke, harde plek in de borst, die ook een beetje rood kan zijn.

Verschillende houdingen zijn ook belangrijk bij een borstontsteking:

Een borstontsteking ontstaat door een niet behandeld verstopt melkkanaaltje. De ontstoken plek voelt warm aan, mama heeft koorts, voelt zich moe, kan hoofdpijn hebben en zich misselijk voelen. Borstontsteking moet onmiddellijk verzorgd worden, anders kan er zich een abces ontwikkelen (warm, pijnlijk, gevuld met vocht).

Oorzaken:

- onvoldoende legen van de borst; dus goed aanleggen zodat de baby de melk goed uit de borst kan halen
- andere redenen: de tijd tussen 2 voedingen is te lang door:
 - voeden op schema;
 - flesvoeding tussendoor;
 - gebruik van fopspeen of duimzuigen;
 - 's nachts doorslapen van de baby;
 - te snel afbouwen van de borstvoeding;
 - knellende kleding, vermoeidheid e.a...

Behandeling van verstopt melkkanaaltje:

De oplossing bestaat erin de melk goed te laten vloeien.

Ga zeker door met voeden.

- pas warmte toe (1/4u voor de voeding, in een doek op de borsten):
 - warmwaterzak;
 - warme kompressen;
 - warme douche.

Warmte geeft een verwijding van de melkkanalen: de verstopping lost op. Voed de baby direct na de warmtebehandeling.

- voed op vraag, vaak en lang genoeg; stel geen voeding uit:
 - leg zorgvuldig aan: de baby moet 2 à 3 cm van de tepelhof in zijn mondje nemen;
 - probeer verschillende houdingen, met baby's kinnetje naar de pijnlijke plek gericht;
 - begin aan de borst waar zich de pijnlijke plek bevindt;
 - na de voeding mag er koude op de borst als u dat comfortabel vindt (zakje diepvrieserwtjes of dergelijke in een doek);
 - doe kalm aan en rust wat meer; laat u helpen bij de huishoudelijke taken;
 - voorkom afknellen van melkkanalen.

Behandeling van borstontsteking:

- Behandel zoals verstopte melkkanaaltjes. Neem zeker bedrust. **De melk is niet schadelijk voor de baby.**
- Wil de baby niet meer aan de ontstoken borst drinken (dat kan een enkele keer: melk uit een ontstoken borst is namelijk zouter), kolf dan regelmatig af tot uw baby weer aan die borst wil drinken.
- Als rust, warmte en vaak voeden geen duidelijke verbetering geven na 24 uur, ga dan naar de dokter, zeker ook als de tepel gekwetst is. Misschien zal de dokter u antibiotica voorschrijven. Soms wordt geadviseerd om met borstvoeding te stoppen bij borstontsteking. Dat is een ingrijpende maatregel (lichamelijk en emotioneel). De stuwing die volgt op plots stoppen, maakt de borstontsteking pijnlijker en ernstiger. **Een borstontsteking geneest sneller als wordt doorgedaan met borstvoeding geven.**

Alles gaat goed

- Uw baby wordt regelmatig wakker om te drinken en blijft wakker tot hij gevoed is.
- Uw baby maakt een wakkere indruk, reageert op uw aanwezigheid, ziet er vinnig uit.
- Uw baby heeft heldere oogjes, een soepele huid.
- Uw baby heeft 5 à 6 goed natte luiers (lichte urine) enmeermaals stoelgang per dag (eerste weken).
- Uw baby drinkt goed aan de borst, u hoort hem slikken en hij is voldaan na een voeding.
- De voedingen verlopen aangenaam voor mama en baby.

Vraag raad in de volgende gevallen

- Uw baby wordt weinig wakker en moet wakker gehouden worden tijdens de voeding.
- Uw baby is in zichzelf gekeerd en maakt weinig oogcontact.
- Uw baby heeft een droge huid (niet enkele velletjes), weinig spankracht in de huid.
- Uw baby heeft weinig plasluiers, weinig of geen stoelgang.
- Uw baby drinkt niet door aan de borst, slikt niet hoorbaar, geeft geen tevreden indruk na de voeding.
- De voeding is ook voor mama niet aangenaam.

Borstvoeding en werk

Als u terug aan het werk gaat, hoeft dat geen reden te zijn om te stoppen met borstvoeding. Uw baby zal nu waarschijnlijk meer in contact komen met andere baby's en volwassenen. De kans op infecties is dan groter. U kunt hem extra steunen door hem te blijven voeden. Zo gaat u gerichte antistoffen aanmaken voor bacteriën waarmee hij wordt geconfronteerd. U kunt 's morgens en 's avonds gewoon voeden en gedurende de dag kolven op de momenten dat uw baby normaal zou drinken. Vraag inlichtingen over de wettelijke bepalingen daarover bij de borstvoedingsorganisaties. Die kunnen u ook helpen bij het vinden van praktische oplossingen. U kunt ook onze aparte brochure "Afkolven en bewaren van moedermelk" vragen op de afdeling.

Lactatiekundige

Elke vroedvrouw van de kraamafdeling kan jullie op professionele wijze en volgens onze visie begeleiden bij de borstvoeding. Hebben jullie bijkomende hulp nodig omwille van specifieke problemen of is het erg druk, dan kunnen de lactatiekundigen ingeschakeld worden. Dat zijn Violaine Dragonetti, vroedvrouw-lactatiedeskundige IBCLC, Tom Van Den Broeck, vroedvrouw-lactatiedeskundige IBCLC en Nicole Stuer, vroedvrouw-lactatiedeskundige. Zij coördineren de zorg voor borstvoeding op de kraamafdeling. Bij vragen, opmerkingen of andere problemen kunt u vragen naar Violaine Dragonetti, 03 285 22 31.

Thuisbegeleiding

Naar huis gaan met uw baby is een spannend moment. Het is goed dat u ook in deze eerste periode met uw vragen (over borstvoeding, verzorging van uw baby, klachten bij uzelf, nood aan verzorging of emotionele ondersteuning) terecht kunt bij iemand die u professioneel bijstaat zodat u vertrouwen in de voeding en zorg voor uw kindje behouden blijft en alleen maar groter wordt.

Daarvoor zijn er verschillende mogelijkheden.

Misschien had u tijdens de zwangerschap reeds contact met een zelfstandige vroedvrouw, die u dan ook na de geboorte en thuis verder kan ondersteunen en begeleiden. Prima!

Enkele vroedvrouwen van de afdeling en enkele zelfstandige vroedvrouwen van buitenaf hebben zich ertoe verbonden om de ondersteuning en begeleiding van uw borstvoeding verder te zetten zoals het in de kraamafdeling gebeurde (zoals u weet heeft de kraamafdeling het kwaliteitslabel BFHI).

U kunt dus zelf iemand opbellen indien u dat wenst of u kunt vragen dat deze opvolging geregeld wordt voor u naar huis vertrekt. Wanneer de voeding nog niet optimaal verloopt, wordt dit in overleg met u geregeld. Op het remgeld en de vervoerskosten na, worden de kosten door het ziekenfonds vergoed.

Kind en Gezin is ook een partner in de opvolging van de ontwikkeling van uw kindje. Zij komen zich voorstellen op de kraamafdeling en stellen hun zorgpakket voor. Dagelijkse specifieke opvolging van voeding en zorg zijn echter de specialiteit van de zelfstandige vroedvrouw.

Voor regelmatige controle van de groei en ontwikkeling van uw kindje kunt u ook terecht bij de kinderarts. Hier geldt ook dat wanneer u extra ondersteuning nodig hebt, u best beroep doet op een zelfstandige vroedvrouw en niet wacht tot u op controle moet bij de dokter. Dan wordt u tijdig geholpen en komt de borstvoeding niet in het gedrang.

Wanneer u eindelijk uit die eerste weken bent en alles goed verloopt, u het gevoel heeft dat u het allemaal een beetje redt en als fiere mama met uw kind van het leven geniet, kan het fijn zijn om andere mama's te ontmoeten die borstvoeding geven of gegeven hebben. Voor alle nieuwe vragen die zich presenteren (afkolven, werken en borstvoeding, groeispurtjes, starten met vaste voeding en alle praktische dingen die op u afkomen als voedende moeder) zijn moedergroepen leuke ontmoetingsmomenten om alleen of samen met vriendinnen heen te gaan. Binnen onze instelling worden deze verzorgd door de borstvoedingsorganisatie La Leche League (LLL). Een programma van de bijeenkomsten vindt u als bijlage in dit boekje.



Vroedvrouwen voor thuisbegeleiding

Kraamafdeling campus Sint-Vincentius, februari 2015

Naam / evt. specialisatie	contactgegevens	regio
• Monika Baumann Vroedvrouw - Thuisverpleging	0473 77 56 31	Antwerpen / Berchem / Borgerhout / Deurne / Wilrijk / Hoboken / Linkeroever
• Ann Beck Vroedvrouw	0473 37 10 33	Sint-Gillis-Waas / Stekene / Beveren / Sint-Niklaas
• Isabelle Brosens Vroedvrouw	0478 57 85.71	Schilde / Malle / Brecht / Loenhout / Hoogstraten
• Dorien Daems Vroedvrouw - Lactatie- kundige IBCLC	0496 12 79 59	Groot-Antwerpen / Wilrijk Mechelen / Zemst / Vilvoorde
• Bie De Clercq Vroedvrouw	0485 47 25 05	Wilrijk / Edegem / Mortsel / Berchem / Borgerhout / Deurne
• Elke De Keulenaer Vroedvrouw	0498 08 94 30	Schoten / Merksem / St.-Job / Schilde / Brasschaat / Deurne
• Vanessa De Muyer Vroedvrouw	0495 25 18 12	Deurne / Borsbeek / Borger- hout / Berchem
• Eva de Roover Vroedvrouw	0478 81 24 33	Edegem / Wilrijk / Kontich
• Louiza El Amraoui Vroedvrouw - Kraamzorg (Arabisch, Berbers)	0478 47 96 68	Edegem / Wilrijk / Kontich Mortsel / Hoboken
• Vicky Hillen Vroedvrouw - Lactatie- kundige (Albanees)	0486 67 00 57	Boom / Wilrijk / Hemiksem / Schelle / Niel / Kontich / Hoboken
• Tine Himpe Vroedvrouw	03 440 22 52 0496 06 02 97	Edegem / Kontich / Wilrijk / Berchem / Mortsel / Antwerpen-Zuid
• Birgitta Le Clef Vroedvrouw - Babymassage	0479 86 67 82	Antwerpen-Centrum

Vroedvrouwen voor thuisbegeleiding

Kraamafdeling campus Sint-Vincentius, februari 2015

Naam / evt. specialisatie	contactgegevens	regio
• Els Pauwels Vroedvrouw	0479 64 5736	Edegem / Lier / Hove / Deurne / Wommelgem / Mortsel
• Goedele Sel Vroedvrouw	0485 48 06 03	Aartselaar / Hove / Mortsel / Kontich
• Lieve Stevens Vroedvrouw	0487 46 16 20	Brasschaat / Ekeren / Stabroek / Kapellen / Antwerpen Noord
• Eve Suetens Vroedvrouw - Lactatie- kundige - Babymassage	03 636 27 14 0497 24 66 74	Berchem / Borgerhout / Deurne / Antwerpen / Mortsel
• Kristine Van Coppnolle Vroedvrouw	0494 71 00 14	Brasschaat / Ekeren / Schoten / Kapellen / Wuustwezel
• Kristien Van Den Eynde Vroedvrouw	0474 90 97 10	Mortsel / Boechout / Edegem / Hove / Emblem / Lier
• Caroline Van Doninck Vroedvrouw	0479 66 74 30	Wijnegem / Schilde / Merksem / Ekeren / Schoten / Ranst
• Karen Van Echelpoel Vroedvrouw	0485 989617	Antwerpen / Hove / Mortsel / Boechout / Borsbeek / Deurne / Wommelgem / Ranst / Wijnegem / Lier
• Marijke Van Hoeck Vroedvrouw - Lactatie- kundige IBCLC	03 288 41 27 0495 26 72 02	15 km rond Edegem
• Ann Van Looveren Vroedvrouw - Lactatiekun- dige IBCLC	03 488 44 91 0486 10 41 42	Kessel / Lier / Ranst / Nijlen / Zandhoven / Oelegem
• Carina Van Machelen Vroedvrouw - Lactatie- kundige IBCLC	0499 48 89 63	Hoboken / Reet / Boom / Niel / A'pen-Centrum / Borgerhout

Vroedvrouwen voor thuisbegeleiding

Kraamafdeling campus Sint-Vincentius, februari 2015

Naam / evt. specialisatie	contactgegevens	regio
• Elke Verschuere Vroedvrouw	0499 34 86 70	Kapellen / Brasschaat / Merksem / Ekeren
• Karen Wezenbeek Vroedvrouw	03 297 60 93 0486 73 19 11	Kapellen / Brasschaat / Ekeren/ Hoevenen / Stabroek
LA MADRUGADA		
• Krisje Meukens Vroedvrouw	0485 35 49 92	Groot-Antwerpen
• Andrea Nuñez De Fleurquin Vroedvrouw	0486 18 16 66	Groot-Antwerpen
• Anja Rens Vroedvrouw	0477 36 98 98	Groot-Antwerpen
• An Struyf Vroedvrouw	0485 20 16 35	Kapellen / Groot-Antwerpen
• Tom Van den Broeck Vroedvrouw - Lactatiekundige IBCLC	0473 33 13 33	Groot-Antwerpen
DE ZON		
• Els Truyen Vroedvrouw - Yoga docent	0485 43 05 60	Borsbeek / Lier / Zandhoven
• Leentje Van Dijck Vroedvrouw	0485 43 05 60	Kontich / Mortsel / Duffel / Mechelen
GIC (Geboorte-informatiecentrum) GEEL		
• Jo Deben Vroedvrouw - Haptonoom	0477 18 39 34	25 km rond Geel
• Lieve Huybrechts Vroedvrouw	0477 74 08 53	25 km rond Geel
• Mieke Sips Vroedvrouw	0484 97 92 62	25 km rond Geel

Vroedvrouwen voor thuisbegeleiding

Kraamafdeling campus Sint-Vincentius, februari 2015

Naam / evt. specialisatie	contactgegevens	regio
GEBOORTE-WIJZER		
• Sigrid De Beckker Vroedvrouw Lactatiekundige IBCLC	0472 78 30 34	Zuid-Antwerpen
• Veerle Devolder Vroedvrouw	0484 70 17 21	Zuid-Antwerpen
• Micha Morak Vroedvrouw	0470 22 36 65	Zuid-Antwerpen en Centrum
• An Van Cauteren Vroedvrouw - Voetreflexologe	0484 70 17 21	Zuid-Antwerpen en Centrum / Linkeroever
JO & CATHERINE		
• Jo Michielsen Vroedvrouw	03 322 03 39 0485 86 86 21	Groot-Antwerpen
• Cathérine Regniers Vroedvrouw	03 828 96 10	Groot-Antwerpen
BLAUWE MAAN		
• Rebecca Van Muylder Vroedvrouw	0485 54 24 61	Merksem
• Malika Zoubaa (Arabisch, Berbers) Vroedvrouw - Babymassage	0473 75 03 04	Groot-Antwerpen
• Ann Beck	0473 37 10 33	Stekene / Beveren / Sint-Gillis-Waas / Sint-Niklaas
Vita Nova		
• Delphine Barillari Vroedvrouw	0496 16 76 11	Antwerpen-West / Waasland
• Hilde De Grove Vroedvrouw IBCLC	0496 16 76 11	Antwerpen-West / Waasland

Borstvoedingsorganisaties

- Kraamhulp-informatiecentrum Kraamvogel
www.kraamvogel.be
- VLOV: www.vlov.be
- lijst van alle Vlaamse zelfstandige vroedvrouwen en vroedvrouwenpraktijken
- Kraamzorgen Landelijke thuiszorg.
Borstvoedingsvriendelijke organisatie
www.landelijkethuiszorg.be
Deze verenigingen organiseren “moedergroepen”. Dit zijn bijeenkomsten waar u andere borstvoedende moeders kan ontmoeten en dit onder leiding van ervaringsdeskundigen.
- Vzw Borstvoeding:
- telefoon hulpdienst: 03 252 94 54
- contactmoeders: 03 645 34 10 of 015 32 13 98
- webstek: <http://www.vzwborstvoeding.be>
- La Leche League (LLL) België:
- moedergroepen: 015 55 79 43
- webstek: <http://users.pandora.be/la.leche.league>
- <http://www.lalecheleague.be>
- Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding (VBBB):
- beantwoorden van individuele vragen: 03 281 73 13
- webstek: <http://www.vbbb.be>
- Niet-professioneel: www.mammacafe.be
- VLOV: www.vlov.be
- lijst van alle Vlaamse zelfstandige vroedvrouwen en vroedvrouwenpraktijken

Lectuur

Alle informatie in deze folder en nog veel meer kunt u terug vinden op onze webstek www.bevaleninantwerpen.be

- **La Leche League**, Handboek Borstvoeding, uitg. Tirion.
- **De Reede-Dunselman A.**, Borstvoeding geven, uitg. De Kern.
- **Kind en Gezin, Borstvoeding**, de ideale start.





Borstvoedingsbrochure
Kraamafdeling
GZA Ziekenhuizen
Campus Sint-Vincentius
Antwerpen

Annie Klein, Borstvoeding: een mooi begin, 01.11.2006

Annie Klein is vroedvrouw / lactatiekundige IBCLC