

1263/863/5 - © GZA - januari 2017



Borstvoeding een mooie start

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

www.gzaziekenhuizen.be

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Inhoudsopgave

Waarom kiezen voor borstvoeding?	5
De voordelen van borstvoeding voor de baby	5
De voordelen van borstvoeding voor de moeder	5
De samenstelling van moedermelk	6
Heeft de partner ook aandeel in de borstvoeding?	7
Hoe gaat borstvoeding in zijn werk?	8
De ontwikkeling van het klierweefsel	8
De hormoonwerking	9
Uw baby heeft een belangrijke taak	9
Indien nodig kan u de borst voor vormen om het aanhappen van de baby te vergemakkelijken	10
Hoe weet u of uw baby de borst goed heeft aangehapt?	13
De start van de borstvoeding	14
Huid- op huidcontact (of kangoeroeën)	15
De hongersignalen	16
Masseren van de borsten	17
Wat met een slaperige baby?	18
Mijn baby slaapt veel, moet ik hem dan wakker maken?	18
Hoe kan ik mijn baby wakker maken?	18
Hoe krijg ik mijn slaperige baby aan de borst?	19
Hoe mijn slaperige baby stimuleren om te blijven drinken?	19
Mijn baby wil niet aan de borst	20
Manueel kolven : Werkwijze	22
Borstvoeding praktisch bekeken	22
Hoe aanleggen?	22
De houding van de moeder	22
De houding van de baby	26
Het aanhappen	27
Het drinken aan de borst	28
Het einde van de voeding	29
Wanneer is uw baby voldaan?	30
Wat vermijden bij het aanleggen?	30
Wanneer en hoe vaak voeden?	30
Hoe weet u of de borstvoeding goed verloopt?	31
De stoelgang	31
De urine	31
Het gewichtsverloop	32
Wat mag u thuis verwachten?	33
Clustervoedingen	33
Groeispurt of regeldagen	33
Veelgestelde vragen	34
Is het geven van borstvoeding pijnlijk?	34
Kan ik kloven voorkomen?	34
Wat kan ik doen wanneer ik merk dat mijn tepels toch beschadigd zijn?	35
Wanneer komt de melkproductie echt op gang?	35
Wat kan ik doen tijdens de stuwings?	35
Zal ik wel voldoende melk hebben voor mijn baby?	36
Heb ik wel voldoende slaap wanneer mijn baby zo vaak wil drinken?	36
Mijn baby wil 's nachts vaak aan de borst, moet ik hem dan ook telkens aanleggen?	37
Mijn baby huilt veel, moet ik hem dan telkens aanleggen?	37
Wat kan ik doen als mijn baby krampen heeft?	37
Moet mijn baby een boertje laten na de borstvoeding?	38
Moet ik op mijn voeding letten?	38
Hoe verzorg ik mijn borsten?	38
Mag ik medicijnen nemen als ik borstvoeding geef?	38
Contactgegevens	39
Welke vroedvrouwen kan u contacteren?	39
Vroedvrouwenteam Wit-Gele Kruis	39
Zelfstandige vroedvrouwen campus Sint-Augustinus	40
Verenigingen	41
Lectuur	42
Infoavond over borstvoeding	42
Checklist borstvoeding: heb ik volgende info gehad?	43

Beste (toekomstige) ouder(s)

De komst van een baby vraagt heel wat voorbereiding en veel keuzes. Denk maar aan het kiezen van een kinderkamer, de kinderwagen ... Bovendien moet ook over de voeding een beslissing genomen worden.

Deze brochure ondersteunt u wanneer u ervoor kiest om borstvoeding te geven. Dit boekje wil immers een antwoord bieden op veelgestelde vragen en gaat dieper in op de meest voorkomende problemen.

Borstvoeding is natuurlijk en u mag zonder probleem vertrouwen op uw gevoelens. Volg uw kind en fixeer u niet te sterk op vaste uren of verschillende meningen. Geloof in uzelf en in uw moederinstinct!

Hebt u toch nog vragen of bedenkingen, aarzel dan niet om ze met de artsen, vroedvrouwen en lactatiekundigen.



Waarom kiezen voor borstvoeding?

De voordelen van borstvoeding voor de baby

- Moedermelk heeft een **unieke samenstelling** (afgestemd op de behoefte van uw baby) en bevat alle voedingsstoffen die uw kindje de eerste 6 maanden nodig heeft.
- Moedermelk bevat **antistoffen** die uw baby beschermen tegen infectieziekten, waardoor uw baby minder vaak ziek is.
- Moedermelk is makkelijk verteerbaar en wordt volledig opgenomen.
- Een borstgevoed kind heeft **minder last van allergische en chronische aandoeningen**. Dit geldt vooral als uw baby de kans krijgt om 6 maanden borstvoeding te krijgen.
- De speciale vetzuren in de moedermelk spelen een belangrijke rol in de **ontwikkeling van de hersenen** waardoor borstgevoede baby's beter scoren op mentale en motorische tests.

De voordelen van borstvoeding voor de moeder

- Borstvoeding zorgt voor een **sneller herstel**, het bevordert het samentrekken van de baarmoeder en geeft een sneller gewichtsverlies.
- Borstvoeding **vermindert de kans op premenopauzale borstkanker en eierstokkanker**. Hoe langer u voedt, hoe lager de kans.
- Borstvoeding geven heeft **psychologische voordelen**: het bevordert de binding en hechting met uw baby en zorgt voor een beter evenwicht van de hormonen.
- Borstvoeding geven heeft **praktische voordelen**: moedermelk is altijd klaar, steeds op de juiste temperatuur en is correct samengesteld. Er kunnen geen bereidingsfouten voorkomen. Moedermelk is altijd en overal beschikbaar, is gratis, zeer gezond en milieuvriendelijk.

Heeft de partner ook aandeel in de borstvoeding?

De samenstelling van moedermelk

De eerste dagen: het colostrum

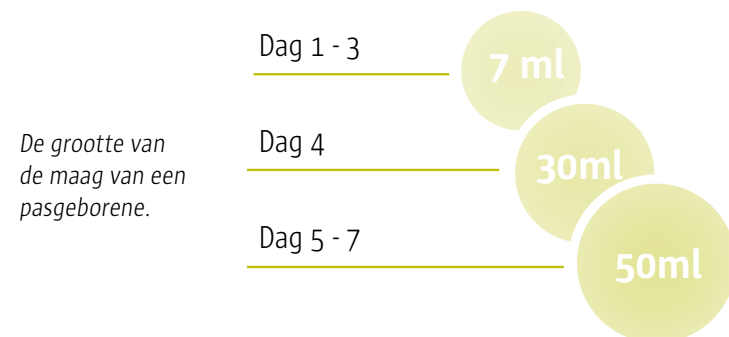
- Dit is een gele, geconcentreerde, romige melk.
- Rijk aan mineralen, eiwitten en antistoffen.

Vanaf dag 3: de overgangsmelk

- Deze melk is witter van kleur.
- Leg vanaf dag 3 de baby lang genoeg aan de 1ste borst (tot hij deze zelf loslaat). Zo drinkt hij niet alleen de dorstlessende voormelk, maar ook de vetrijke achtermelk! Nadien kunt u de baby laten drinken aan de 2de borst als extraatje.

Vanaf dag 10: de rijpe moedermelk

- De rijpe moedermelk bestaat ook uit voor- en achtermelk.



De partner moet groeien in zijn of haar rol als ouder. Geef uw partner de kans om af en toe eens alleen te zijn met uw baby. Hij of zij kan de baby verluieren, knuffelen, troosten, een badje geven, de baby bij mama brengen om te voeden, een handje toesteken in het huishouden.

Jullie zijn nu samen verantwoordelijk voor de zorg rond jullie baby. Uw partner is de grootste steun bij het geven van borstvoeding.

Ook de partner kan huid- op huidcontact hebben met de baby (zie pagina 12).

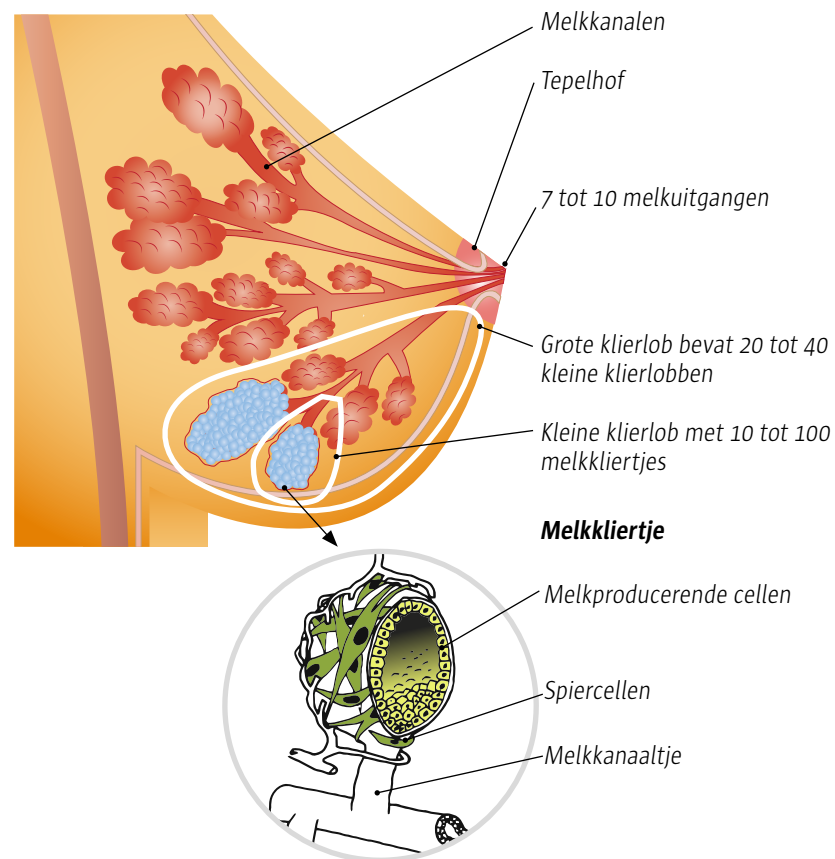


Hoe gaat borstvoeding in zijn werk?

De ontwikkeling van het klierweefsel

Borsten zijn opgebouwd uit vetweefsel, bindweefsel, klierweefsel, zenuwen en spieren. Het klierweefsel speelt een belangrijke rol bij het geven van borstvoeding.

Het klierweefsel bestaat uit 15 tot 20 grote klierlobben. Deze bevatten 20 tot 40 kleine klierlobjes. Elk klierlobje bestaat uit 10 tot 100 melkkliertjes. Vanuit deze melkkliertjes vertrekken melkkanalen die uitmonden ter hoogte van de tepel. Dit zijn de melkuitgangen.



De hormoonwerking

De binnenwand van het melkkliertje (zie kleine tekening onderaande vorige pagina) is bekleed met melkproducerende cellen die zorgen voor de melkproductie. Deze cellen worden gestuurd door prolactine.

De buitenzijde van het melkkliertje is bekleed met spiercellen. Deze spiercellen worden gestuurd door oxytocine. Zij doen het melkkliertje samentrekken waardoor de melk, die in het kliertje gevormd en opgeslagen is, in de melkkanalen stroomt. Dit is de toeschietreflex of oxytocinereflex.

Uw baby heeft een belangrijke taak

Het is uw baby die heel het mechanisme van de borstvoeding (hormoonwerking) bij u activeert. Iedere keer dat uw baby aan de borst drinkt, prikkelen de zuigbewegingen de tepel en de tepelhof. Dit stimuleert de hersenen van de moeder tot het vrijgeven van prolactine en oxytocine. Prolactine zet de moeder aan tot melkproductie, terwijl de oxytocine de melkkliertjes doet samentrekken, waardoor de melk in de melkkanalen gestuwd wordt en naar de baby toestroomt.

Voedingstip

Hoe meer u de baby aanlegt, hoe meer melk u produceert. Leg daarom uw baby elke 24 uur minstens 8 keer aan de borst!

Juist aanhappen is hierbij van cruciaal belang

De baby kan deze hormoonwerking enkel op gang brengen wanneer hij de borst op de juiste manier aanhapt. Hij moet zowel de tepel als de tepelhof (of een gedeelte ervan bij een groot tepelhof) in zijn mond nemen.



Deze baby is **juist aangehapt: hij heeft zowel de tepel als de tepelhof (of een gedeelte ervan bij een groot tepelhof) in het mondje.**

De zuigbewegingen prikkelen de moeder tot melkproductie en de melk zal tijdens het zuigen in de melkkanalen gestuwd worden naar de baby.



Deze baby is **fout aangehapt omdat hij enkel de tepel in de mond neemt.** Op deze manier zal hij de moeder niet stimuleren tot het produceren van moedermelk. De melk zal ook niet naar de baby toestromen.

Voedingstip

Laat de baby pas aanhappen wanneer zijn mondje wijd open is. Zo kan hij een groot deel van de borst in zijn mondje nemen (tepel en een deel van de tepelhof).

Indien nodig kan u de borst voor vormen om het aanhappen van de baby te vergemakkelijken

Zorg dat de baby goed ondersteund is met kussen.

Met de ene hand begeleidt u de baby bij het aanhappen: plaats de muus van uw duim ter hoogte van de schouders van de baby, met de duim en de middelvinger kunt u het hoofdje sturen.

Met de andere hand kunt u de borst voorvormen door middel van de C- of U-greep, afhankelijk van de richting van het mondje.

- **Is het mondje horizontaal gericht, gebruik dan de C-greep** (de borst wordt in de horizontale richting voor gevormd). Neem daarvoor de borst langs de zij vast de duim en de vingers een C vormen.
- **Is het mondje verticaal gericht, gebruik dan de U-greep** (de borst wordt in de verticale richting voor gevormd). Breng daarvoor de hand onder de borst zodat de duim en de vingers een U vormen.
- **Let op dat je voldoende tepelhof vrijhoudt.** Plaats de duim en de vingers niet te dicht bij de tepel. Deze belemmeren de baby om voldoende tepelhof aan te happen.
- **Druk duim en wijsvinger in de borst.** Het voorste gedeelte van de borst komt naar voren wat het aanhappen vergemakkelijkt.
- Laat de **baby aanhappen**. Wacht tot het mondje wijd open is!
- **Is het mondje wijd open, breng het hoofdje dan naar de borst toe met een korte, maar krachtige beweging.**
- **Hou de druk met de duim en de wijsvinger even aan tot de baby een goed vacuüm bekomen heeft**, zo niet zal hij makkelijk van de borst glijden.

Nadat de baby goed is aangehapt en een aantal keer goed gezogen heeft, is het voorvormen niet meer nodig. Ontspan de vingers of laat de borst los.



C-greep



U-greep

Hoe weet u of uw baby de borst goed heeft aangehapt?

- Uw baby maakt een **Kellogg's® mondje**:
 - de mond is wijd opengesperd aan de borst;
 - de lippen zijn naar buiten gekruld;
 - de bovenlip vormt een grote boog, de onderlip een kleine boog.
- Het kinnetje is in de borst gedrukt.
- Ook **de referentie van de tepelhof** is een goede aanwijzing:
 - bij een klein tepelhof dan is er niets meer zichtbaar;
 - bij een groot tepelhof is enkel het randje zichtbaar.
- De baby zuigt met **bolle wangetjes** terwijl het oortje op en neer gaat tijdens het zuigen.
- De tepels zijn niet pijnlijk maar wel verlengd na de voeding.

De start van de borstvoeding

Voor een optimale borstvoedingsstart is het belangrijk dat:

- u onmiddellijk na de geboorte uw baby dicht bij u neemt door huid-op huidcontact;
- u aansluitend op het huid- op huidcontact de eerste borstvoeding geeft binnen 1 tot 2 uur na de geboorte.

Huid- op huidcontact (of kangoeroeën)

- Leg de baby in zijn blootje (met enkel een luier aan) op de ontblote borstkas.
- Met zijn aangezicht naar mama of papa toe.
- Dek de baby toe met een dekentje of deel van uw pyjama of T-shirt.



Voordelen van kangoeroeën voor de borstvoeding

- De hormoonwerking (prolactine en oxytocine) wordt gestimuleerd waardoor de toeschietreflex verbetert en de melkproductie sneller verhoogt.
- De baby zal sneller aangeven dat hij honger heeft.
- De baby heeft meer kans om de borst zelf te nemen en zal daardoor beter aanhappen.

Voordelen van kangoeroeën voor de baby

- Omdat huid- op huidcontact kalmerend en troostend is, gaat uw baby minder huilen (bv. bij krampjes).
- Kangoeroeën zorgt bij uw baby voor een stabiele lichaamstemperatuur, ondersteuning van de ademhaling en houdt het suikergehalte in het bloed van uw baby op peil.
- Het hechtingsproces met uw baby wordt bevorderd.
- Het naveltje droogt sneller uit en valt af.

Voedingstip

Gebruik huid- op huidcontact wanneer:

- de baby voortdurend slaapt en geen hongersignalen geeft;
- de baby niet goed aan de borst wil;
- u de melkproductie wil opdrijven;
- de melk niet goed toeschiet;
- de baby huilt of onrustig is bv. bij krampjes.

De hongersignalen

Het is de baby die aangeeft wanneer hij honger heeft. Dit doet hij aan de hand van de verschillende hongersignalen.



- **Vroege hongersignalen:** likken, happen, smakkende geluidjes, zuigen op de hand of arm, draaien met het hoofdje of bewegen met armen en benen.



- **Latere hongersignalen:** piepende geluidjes, onrustig zijn, gebalde vuistjes.



- **Late hongersignalen:** hevig wenen, rood worden.

Voedingstip

Reageer op de eerste (vroege) hongersignalen. Uw baby is dan immers nog rustig, geduldig en zal makkelijker aan de borst gaan. Een huilende baby aanleggen lukt niet.

Masseren van de borsten

Voorafgaand aan het kolven adviseren wij u uw borsten te masseren. Dit werkt ontspannend en stimuleert bovendien de toeschietreflex. Het verschilt per persoon wat als prettig wordt ervaren. Bij sommige werkt het goed als er oppervlakkig wordt gemasseerd. Bij anderen werkt een stevige massage beter. In totaal duurt het masseren twee tot vijf minuten.

Masseren doet u als volgt:

Beweeg de vingers met een draaiende beweging op één plek. Verplaats na een paar seconden de vingers naar een andere plek. Masseer zo de hele borst. Begin bij de aanzet en werk naar de tepelhof toe (afbeelding 1).

Streel met de handen over de borst, van de aanzet tot aan de tepel. Begin steeds op een andere plek zodat u de hele borst rondom masseert (afbeelding 2, 3 en 4).



1



2



3



4

Wat met een slaperige baby?

Mijn baby slaapt veel, moet ik hem dan wakker maken?

Wanneer uw baby geen hongersignalen vertoont en veel slaapt (langer dan 5 tot 6 uur), komt u niet aan de minimumfrequentie van 8 voedingsbeurten iedere 24 uur.

Daarom is het belangrijk om uw slaperige baby te wakker maken. U kunt uw baby enkel wakker maken wanneer hij in een “lichte” slaapfase is. Uw baby bevindt zich in een lichte slaapfase wanneer:

- hij met zijn armpjes of beentjes beweegt in zijn slaap;
- hij zuig- of smakbewegingen maakt met zijn mondje;
- zijn gezichtsuitdrukking verandert (bv. plots lachen).

Voedingstip

Een baby die diep slaapt (onbeweeglijk in zijn bedje ligt) kunt u niet wakker maken.

Hoe kan ik mijn baby wakker maken?

- Maak de dekens los of haal ze weg. Zo ligt uw baby frisser en zal hij makkelijker wakker worden.
- Het verschonen van de luier kan uw baby stimuleren om wakker te worden.
- Praat tegen uw baby, probeer oogcontact met hem te maken.
- Zet uw baby op uw schoot met zijn gezichtje naar u toe. Beweeg uw baby van een zittende naar een liggende houding en weer terug. Zo prikkelt u het evenwichtsorgaan van uw baby (poppenoogreflex).

Hoe krijg ik mijn slaperige baby aan de borst?

- Ga met uw vingertop of tepel rond de lipjes van uw baby, hierdoor stimuleert u de zuigreflex.
- U kunt ook manueel wat melk uitduwen op de lippen van uw baby. Hij begint te likken aan uw tepel en zal iets later willen aanhappen.
- Lukt het niet omdat uw baby te slaperig is, zorg dan voor huid- op huidcontact door te kangoeroeën. Uw warmte en geur kan de baby aanzetten tot aanhappen. Vergeet niet dat kangoeroeën ook stimulerend werkt voor de melkproductie!

Hoe mijn slaperige baby stimuleren om te blijven drinken?

- Wrijf met uw vingertop langs het keeltje (niet de wangen) van uw baby, dit stimuleert de slikreflex.
- Masseer het ruggetje, achterhoofdje, de handpalmen en voetzooltjes.
- Wissel van borst wanneer uw baby minder actief drinkt.
- Verander van voedingshouding: voeden in rugbyhouding in plaats van madonna-houding kan ook helpen.
- Verschoon uw baby.

Mijn baby wil niet aan de borst

Ondanks huid- op huidcontact geeft mijn baby geen hongersignalen en ook wanneer hij gewekt wordt in ondiepe slaap, wil hij niet aan de borst. Wanneer de baby niet wil aanliggen, zal de melkproductie niet gestimuleerd worden.

De moeder kan haar melkproductie zelf stimuleren door manueel te kolven. De afgekolfde melk wordt aan de baby gegeven met een lepeltje. Is de baby zeer slaperig en reageert hij niet op de lepeltjes, trek de afgekolfde melk dan op in een spuitje. Via de mondhoek brengt u het spuitje in de mond en spuit de melk langzaam in. Wil de baby de melk niet wegslikken, masseer zijn hals: dat stimuleert de slikreflex.

Manueel kolven : Werkwijze



- Stap 1:** plaats duim en wijsvinger 2 tot 3 cm achter de tepel (duim bovenaan, wijsvinger onderaan)
- Stap 2:** duw duim en wijsvinger naar achter richting borstkas
- Stap 3:** duw de vingers in de borst
- Stap 4:** rol met de vingers terug naar de tepel toe op deze manier masseert u de onderliggende melkkanalen en duwt u de melk naar de tepel toe

- **Herhaal stap 2, 3 en 4** een aantal keer tot u geen melk meer verkrijgt.
- **Bij het afnemen van de melkstroom, verandert u telkens de positie van uw vingers** rond de tepelhof en herhaal stap 2, 3 en 4 een aantal keer.
- **Verander van hand ter ondersteuning en start met de andere hand** de procedure om alle klieren aan bod te laten komen.

Het vraagt even wat oefening, maar het is echt niet moeilijk!

Borstvoeding praktisch bekeken

Hoe aanleggen?

Voedingstip

- de baby op borsthoogte
- buik tegen buik
- de tepel ter hoogte van het neusje

De houding van de moeder

- Zit of lig in een ontspannen, comfortabele houding.
- Gebruik kussens ter ondersteuning.
- Hou de schouders ontspannen naar beneden.



De Madonna- of wiegenhouding



De aangepaste wiegenhouding
U ondersteunt uw baby met de tegenovergestelde arm.



De rugby- of bakerhouding

De beentjes van uw baby liggen onder uw arm.



Liggend op uw zij



Biological nurturing of instinctief voederen

Het is half liggend voeden.



Rechtop zittende houding van de baby

OPVOLGBLAD BORSTVOEDING

Borstvoeding: op vraag, maar minstens 8 x/24 uur

Via dit blad kunnen we het aantal voedingen, aantal natte- en stoelgangluiers opvolgen om te zien hoe de voeding verloopt.

- Omcirkel het uur dichtst bij de start van iedere voeding.
- Omcirkel de N bij een natte luier.
- Omcirkel de S bij stoelgang,
- Omcirkel de kleur van de stoelgang.

dag 0 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 1 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 2 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 3 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 4 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 5 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 6 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 7 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 8 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 9 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 10 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

De houding van de baby



- Leg de baby op borsthoogte (ondersteun hem met kussens).
- Houd de baby dicht tegen u aan, met zijn buik tegen uw lichaam.
- Het neusje van de baby ligt ter hoogte van de tepel.



- Bij het aanhappen buigt het hoofdje naar achter, waardoor er meer ruimte ontstaat tussen zijn neus en uw borst.

Het aanhappen



Stap 1: de baby begint te likken/ruiken.



Stap 2: en maakt al een kleine aanhap-beweging.




Stap 3: wacht tot het mondje van de baby ver open is en breng hem dan dicht naar u toe zodat hij de tepel en een deel van de tepelhof in zijn mond kan nemen.



Stap 4: de lippen van uw kindje zijn naar buiten gekruld, de bovenlip vormt een grote boog en de onderlip en kleine boog (zie p. 12).

Voedingstip

Indien nodig kunt u ook de borst voorvorm  waardoor uw baby gemakkelijker kan aanhappen. Nadat de baby goed is aangehapt en een aantal keren goed gezogen heeft, is het voorvormen niet meer nodig. Ontspan de vingers en laat de borst los.



Plaats uw vingers niet helemaal vooraan, maar laat voldoende ruimte vrij zodat uw baby zowel de tepel als de tepelhof **de aanhappen**.

Het drinken aan de borst

- Uw baby drinkt de eerste minuten met korte, snelle zuigbewegingen. Hierdoor worden tepel en tepelhof geprikkeld en komt het borstvoedingsmechanisme op gang.
- Vanaf het moment dat de melk naar de baby is toegestroomd, gaan deze korte, snelle zuigbewegingen over naar lange, krachtige zuigbewegingen. Daarna volgt een korte rustpauze (ongeveer 5 seconden).
- De baby start weer even met korte, snelle zuigbewegingen die overgaan naar lange krachtige bewegingen, gevolgd door een rustpauze.
- Dit patroon herhaalt zich gans de voeding.
- Naarmate de baby meer voldaan is, worden de zuigcycli korter en de rustpauzes langer.
- Wanneer uw baby enkel sabbelt aan de borst, prikkelt u hem zodat hij opnieuw mooie zuigbewegingen maakt (met bolle wangetjes).

Het einde van de voeding

- Wanneer uw baby voldaan is, stopt hij met drinken en laat hij de borst los.
- U kunt uw baby dan steeds van de 2de borst laten drinken als extraatje.
- Start de volgende voeding met de borst waarmee u eindigde.
- Heeft uw baby maar aan 1 borst gedronken? Geef de volgende voeding dan de andere borst.
- Masseer na de voeding enkele druppels melk uit de borst en wrijf de tepel in met de melk. Laat dit goed drogen.

Voedingstip

Om beide borsten voldoende te stimuleren, probeert u in de beginfase van de borstvoeding uw baby telkens van beide borsten te laten drinken.



Wanneer is uw baby voldaan?

- Uw baby is voldaan wanneer hij geen hongersignalen meer vertoont.
- Hij rustig en tevreden is na de voeding.
- Hij tussen de voedingen slaapt en meestal zelf aangeeft dat hij honger heeft.

Wat vermijden bij het aanleggen?

- De borst niet opdringen.
- De borst niet aanbieden voordat het mondje wijd open is.
- Het kinnetje niet omlaag duwen om het mondje wijd te openen.
- De borst niet indrukken om het neusje vrij te maken.



In plaats van met één vinger de borst in te drukken, **druk heel zachtjes met de volledige hand op de borst** (slechts 1 of 2 mm indrukken).

Wanneer en hoe vaak voeden?

- Geef uw baby voeding **op zijn vraag**. Is uw baby altijd slaperig? Maak hem dan wakker uit een ondiepe slaap.
- Om een optimale melkproductie te bekomen, is een **frequente voeding** belangrijk: 8 tot 12 keer per 24 uur.
- Het is belangrijk om de eerste maanden ook 's nachts te voeden omdat er dan een hogere melkproductie is en dit zorgt voor een ononderbroken groei van de hersenen.

Hoe weet u of de borstvoeding goed verloopt?

Aan de hand van een aantal parameters weet u dat de borstvoeding goed verloopt en de baby voldoende drinkt.

- De baby maakt voldoende stoelgang.
- Het aantal plasluiers.
- het gewichtsverloop van de baby.

Deze 3 parameters kunt u op de materniteit en thuis opvolgen met “het opvolgblad voor de borstvoeding”.

De stoelgang

Frequentie :

- vanaf dag 4 minstens 3 tot 4 x per dag;
- sommige baby's hebben 2 x stoelgang per week (grote hoeveelheid, niet hard, makkelijke lozing).

Uitzicht: geel van kleur, zacht en vloeibaar.

De urine

Frequentie:

- vanaf dag 4 minstens 5 tot 6 x per dag.

Uitzicht: helder geel (niet geconcentreerd).

Het gewichtsverloop

- + 120 – 240 gr per week tot het geboortegewicht verdubbeld is.
- + 100 gr per week na de verdubbeling van het geboortegewicht.
- Vanaf de 4de maand is er een vertraging in de gewichtstoename.
- Het geboortegewicht is terug bereikt na 10 - 14 dagen (uiterlijk 3 weken).
- Het geboortegewicht is verdubbeld rond 6 maanden.
- Het geboortegewicht is verdrievoudigd rond 1 jaar.

Wat mag u thuis verwachten?

Clustervoedingen

Gedurende een tijdspanne van 4 tot 6 uur drinkt uw baby elk uur.

Dit komt meestal 's avonds voor wanneer de melkproductie lager is. Uw baby wil in dat geval herhaaldelijk drinken om een verzadigd gevoel te bekomen.

Groeispurt of regeldagen

Gedurende 2 dagen wil uw baby heel vaak aan de borst.

Dit komt voor wanneer uw baby: 2 weken oud is - 6 weken - 3 maanden ...

Uw baby wordt groter en krijgt een grotere behoefte aan voeding. Door een tweetal dagen frequenter aan de borst te drinken, zal hij zelf de melkproductie opdrijven tot de gewenste hoeveelheid.

Veelgestelde vragen

Is het geven van borstvoeding pijnlijk?

Het geven van borstvoeding **is niet pijnlijk**. Gedurende de eerste week kan het aanzuigen een prikkelend gevoel geven en kunnen uw tepels wat gevoelig zijn. Deze moeten even wennen aan het vele zuigen van de baby. We noemen dit gewenningspijn.

Wanneer de baby niet goed aanhapt, heeft hij enkel de tepel in zijn mondje. Door de zuigbewegingen die hij maakt, wordt de tepel beschadigd en ontstaan er kloven. Wanneer uw baby op de juiste manier aanhapt, vormt hij een “speen” van de tepel en de tepelhof. Hierdoor ligt de tepel veilig tussen de tong en het zacht verhemelte. Er wordt geen wrijving op de tepel uitgeoefend zodat deze niet beschadigd wordt.

Kan ik kloven voorkomen?

Ja, kloven kunt u voorkomen door:

- de baby correct te laten aanhappen: zijn mond omsluit de tepel en (een deel van) de tepelhof;
- regelmatig van voedingshouding te wisselen (zo verplaatst u de druk);
- na elke voeding de tepels te masseren met enkele druppels moedermelk (ter bescherming van de tepel huid);
- uw borsten enkel te wassen met water aangezien zeep zorgt voor uitdroging;
- een katoenen bh te gebruiken omdat deze zorgt voor een goede ventilatie van de tepel huid;
- borstkompressen enkel te gebruiken wanneer het niet anders kan en ze regelmatig te verversen. Doorweekte borstkompressen houden de huid immers vochtig.

Wat kan ik doen wanneer ik merk dat mijn tepels toch beschadigd zijn?

Bij beschadigde tepels:

- laat u de baby correct aanhappen: zijn mond omsluit de tepel en (een deel van) de tepelhof;
- laat u uw baby eerst drinken aan de minst pijnlijke borst. De melk is dan toegeschoten waardoor uw baby rustiger drinkt en makkelijker de pijnlijke borst aanhapt;
- masseert u de tepel met enkele druppels moedermelk en laat u dit drogen. Daarna gebruikt u een beetje tepelverzorgende crème (speldenkopje groot) of een gekoelde hydrogel pad;
- neemt u een half uurtje voor de voeding eventueel een pijnstillertje.

Wanneer komt de melkproductie echt op gang?

Tijdens de zwangerschap wordt de melkafscheiding geblokkeerd door de zwangerschapshormonen. Hierdoor verliest een zwangere vrouw geen kostbare moedermelk. Vanaf de 3de dag na de geboorte, zijn er weinig of geen zwangerschapshormonen meer aanwezig in uw lichaam, waardoor de blokkade wegvalt en de melkafscheiding plots volop op gang komt. Er is **een overvloed aan melk, ook wel de stuwing genoemd**.

Tijdens de stuwing voelt u een verhoogde spanning in de borsten (die warm aanvoelen) en hebt u mogelijk koorts. Deze melkproductie zal een tweetal dagen aanhouden, waarna de spanning afneemt en de melkproductie zich aanpast aan de behoefte van uw baby.

Wat kan ik doen tijdens de stuwing?

- Leg uw baby regelmatig aan. Drijf indien nodig de frequentie op, om zo gespannen borsten (waardoor uw baby moeilijker kan aanhappen) te voorkomen.

- Breng **voor de voeding** warmte aan op uw borsten of neem een warme douche. Hierdoor zal de melk makkelijker toeschieten.
- **Na de voeding** kan koude pijnstillend en verkoelend werken.
- Masseer de borsten net voor het aanleggen.
- Als uw baby niet meer kan aanhappen omdat uw borsten te gespannen zijn, kolf dan eerst manueel wat melk af zodat een deel van de spanning verdwijnt.
- Als de melk niet meer kan toeschieten omdat uw borsten overspannen zijn, kolft u uw borsten éénmalig volledig leeg.
- Eventueel kunt u gebruik maken van koolbladeren en platte kaas (zie info op de website).

Zal ik wel voldoende melk hebben voor mijn baby?

Vrijwel alle moeders zijn in staat voldoende moedermelk te produceren, ongeacht de grootte van de borsten. Borstvoeding werkt volgens het principe van vraag en aanbod. Daarnaast zorgt een goede borstleiding ervoor dat de melkproductie op gang blijft.

Voedingstip

Leg uw baby veel aan de borst, laat hem juist aanhappen en de eerste borst goed leegdrinken.

Heb ik wel voldoende slaap wanneer mijn baby zo vaak wil drinken?

- De oxytocine zorgt voor een ontspannen en loom gevoel tijdens het voeden waardoor u, telkens wanneer u uw baby aanlegt, een dutje kunt doen. Al deze kleine slaappauzes samen kunnen uw opgelopen slaapttekort herstellen. Zorg er wel voor dat uw baby veilig ligt en niet uit de zetel of het bed kan vallen.
- Maak gebruik van alle hulp die wordt aangeboden.
- Papa kan een deel van de taken op zich nemen en kan de baby opvangen tussen de voedingen door zodat mama wat kan bijslapen.

Mijn baby wil 's nachts vaak aan de borst, moet ik hem dan ook telkens aanleggen?

Het is volstrekt normaal dat uw baby gedurende de eerste maanden 's nachts gevoed wil worden. Telkens wanneer u hongersignalen opmerkt, legt u hem aan de borst, ook 's nachts!

Het lijkt misschien niet zo aantrekkelijk, maar het loont zeker de moeite omdat nachtvoedingen een aantal belangrijke voordelen hebben! 's Nachts is het prolactinegehalte in het bloed veel hoger. Dit wil zeggen dat u 's nachts bij het voeden meer melk aanmaakt dan overdag. Nachtvoedingen zorgen ervoor dat de hersenen regelmatig van voedingsstoffen voorzien worden.

Mijn baby huilt veel, moet ik hem dan telkens aanleggen?

Een baby huilt niet enkel omdat hij honger heeft. Hij kan ook huilen omdat hij zich niet prettig voelt: een vuile luier, warmte, koude, een boertje dat dwarszit, krampen, verveling of eenzaamheid. De aanwezigheid van zijn ouders zal hem troosten en doet het basisvertrouwen groeien. Baby's willen graag veel bij hun ouders zijn. Dat kan gemakkelijk in een draagzak of draagdoek. Dicht bij het lichaam van mama of papa en in beweging, valt de baby gemakkelijk in slaap.

Wat kan ik doen als mijn baby krampen heeft?

Wanneer uw baby ongeveer twee dagen oud is, kan hij last hebben van krampen. De moedermelk verandert van colostrum naar overgangsmelk. Omdat de darmpjes van uw baby nog niet volgroeid zijn, kunnen er krampen ontstaan. Deze kunnen voorkomen de eerste drie maanden. Pas na drie maanden zijn de darmen volgroeid.

Wanneer uw baby last heeft van krampen, kunt u hem dicht bij u nemen door te kangoeroeën. Uw lichaamstemperatuur houdt het buikje van de baby warm en werkt pijnstillend. Op de afdeling maken we ook gebruik van een kersenpitkussen of gelkussen. Uw baby zal misschien aangeven om te willen drinken. Leg hem dan aan, moedermelk bevat veel suikers en werkt pijnstillend. Op deze manier kunt u uw baby troosten. Let er wel op dat de baby effectief aan de borst zuigt en niet sabbelt, dit om kloven te voorkomen.

Moet mijn baby een boertje laten na de borstvoeding?

Sommige borstgevoede baby's moeten nooit een boertje laten, anderen doen dat alleen in de eerste maanden. Wanneer uw baby aan de borst in slaap gevallen is, moet u hem zeker niet wakker maken voor een boertje. Is uw baby onrustig, dan kunt u hem laten boeren door hem tegen uw schouder te nemen of rechtop te laten zitten op uw schoot.

Moet ik op mijn voeding letten?

Als u borstvoeding geeft, moet u niet op uw voeding letten. Eet gezond en met mate. Het geven van borstvoeding vraagt extra energie van uw lichaam (500 kcal per dag). Het is daarom belangrijk om gevarieerd en evenwichtig te eten. U zult ook meer dorst hebben dus drink voldoende.

Hoe verzorg ik mijn borsten?

Was dagelijks uw borsten zonder zeep. De kliertjes rond de tepel scheiden een vette stof af. Zo blijft de huid soepel en drogen uw tepels niet uit. Draag een katoenen bh die niet knelt en zonder beugels. Vang lekken op door een proper borstkompres in uw bh te dragen.

Mag ik medicijnen nemen als ik borstvoeding geef?

Raadpleeg steeds een arts wanneer u medicijnen wilt gebruiken. Zeg hem duidelijk dat u borstvoeding geeft. Uw arts schrijft dan medicatie voor die zonder problemen kan genomen worden tijdens de borstvoeding.

Contactgegevens

Het is heel belangrijk om eerste dagen van uw ziekenhuisverblijf hulp te vragen wanneer u zich onzeker voelt, er problemen zijn of u vragen hebt. De vroedvrouw kan u begeleiden en geeft u praktische tips of persoonlijk advies. Ook thuis staat u er zeker niet alleen voor. U kunt bij heel wat personen en verenigingen terecht.

Handige tip

Bij twijfel of ongerustheid, contacteer een zelfstandige vroedvrouw of lactatiekundige.

U kunt steeds de vroedvrouwen bereiken in het ziekenhuis via tel. 03 443 35 20 of 03 443 35 22.

De lactatiekundigen op campus Sint-Augustinus zijn:

- Pascale Van Geldorp
- Annick Cools
- Kathleen De Clercq
- Ann Van Mele
- Maëlle Deconinck
- Katrien Eymael (dienst neonatologie)

Welke vroedvrouwen kan u contacteren?

U kunt een beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw en het Wit-Gele Kruis voor begeleiding thuis.

Vroedvrouwenteam Wit-Gele Kruis

014 24 24 14 of via de website www.witgelekruis.be/thuisverpleging-en-thuishulp/vroedvrouw-aan-huis

Zelfstandige vroedvrouwen campus Sint-Augustinus

Voor een overzicht, vraag naar de lijst “Vroedvrouwen voor postpartum zorg campus Sint-Augustinus”

Als bevallen moeder hebt u recht op tien visites van een vroedvrouw aan huis. De vroedvrouwen van campus Sint-Augustinus zijn geconventioneerd, dus betaalt uw ziekenkas u de visites terug. Ook de kilometervergoeding wordt door de meeste hospitalisatieverzekeringen terugbetaald. Wij komen langs voor al uw vragen over moeder en kind; over de voeding, het naveltje, gewicht, hechtingen enz. Ook als u poliklinisch bevalt doen we graag de thuiszorg.

We hopen u op deze manier te ondersteunen zodat u ten volle kan genieten van uw kraamperiode.

Verenigingen

Er zijn verschillende verenigingen die zich inzetten voor borstvoeding

- Kind en Gezin
Hallepoortlaan 27
1060 Brussel
www.kindengezin.be
- VB3B (vereniging voor begeleiding en bevordering van borstvoeding)
Cardijnstraat 36
2910 Essen
Tel. (beantwoorden van individuele vragen): 03 281 73 13
secretariaat@vb3b.be
www.vb3b.be
- Vzw Borstvoeding
www.borstvoedingvzw.be
- La leche league (LLL) Vlaanderen
Koniging Astridlaan 155
2800 Mechelen
Tel. moedergroepen: 015 55 79 43
info@lalecheleague.be
www.lalecheleague.be

Lectuur

- Kind en Gezin: Borstvoeding, de ideale start
- De Reede-Dunselman A.: Borstvoeding geven, uitgeverij De Kern
- La Leche League: handboek Borstvoeding, uitgeverij Trion

Infoavond over borstvoeding

U en uw partner alsook familie en vrienden worden vriendelijk uitgenodigd op de infoavonden over borstvoeding. Deze gaan door elke vierde maandag van de maand in het auditorium van campus Sint-Augustinus om 20 uur. Indien maandag op een feestdag valt, gaat het door op dinsdag. De infoavond is gratis, inschrijven is niet nodig.

Hoe kan u de presentatie van deze infoavond terugvinden?

Ga naar www.bevalleininwilrijk.be

- 1) Links van de pagina bevindt zich een groene keuzebalk.
- 2) Neem de eerste lijn "Welkom".
- 3) Klik op materniteit.
- 4) U krijgt een ondervdeling; klik op borstvoeding.
- 5) Onderaan de pagina staat "Klik hier om de presentatie van de infoavond borstvoeding te openen."

Deze brochure kwam tot stand dankzij de inzet van het borstvoedingscomité campus Sint-Augustinus.

Checklist borstvoeding: heb ik volgende info gehad?

- belang van borstvoeding;
- op gang komen van de melkproductie;
- voedingsfrequentie: belang van min. 8 stimulaties;
- voeden op verzoek/vraag - aanbod (geen schema voeden);
- hongersignalen herkennen;
- belang van huid op huid contact;
- zo nodig wakker maken in ondiepe slaap;
- correct manueel kolven + lepeltjes (spuitje) geven;
- clustervoedingen - nachtvoedingen - rooming-in;
- borstverzorging/tepelverzorging;
- voeding van de moeder/vitamines;
- correct aanleggen=>handvaten;
- voedingshoudingen moeder en kind;
- leren herkennen van het zuigpatroon: wanneer de baby correct zuigt (zien) en dus effectief drinken en slikt (horen) <=> sabbelen;
- duur van een voeding;
- neusje vrijmaken;
- juist verbreken van het vacuüm;
- stuwing;
- wat te doen bij krampen.

OPVOLGBLAD BORSTVOEDING

Borstvoeding: op vraag, maar minstens 8 x/24 uur

Via dit blad kunnen we het aantal voedingen, aantal natte- en stoelgangluiers opvolgen om te zien hoe de voeding verloopt.

- Omcirkel het uur dichtst bij de start van iedere voeding.
- Omcirkel de N bij een natte luier.
- Omcirkel de S bij stoelgang,
- Omcirkel de kleur van de stoelgang.

dag 0 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 1 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 2 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 3 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 4 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 5 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 6 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 7 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 8 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 9 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 10 datum: _____ gewicht: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

natte luier: N N N N N N stoelgang luier: S S S S
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

