

# Borstvoeding

Algemene informatie

## Het geven van borstvoeding

In de zwangerschapsperiode moeten veel dingen geregeld worden. Vaak wordt één van de belangrijkste beslissingen uitgesteld tot na de bevalling: welke voeding ga ik mijn kindje geven? Veel beter is het om deze keuze eerder te maken en hierbij willen wij u graag helpen.

Borstvoeding is superieur aan kunstvoeding en is daarom een goede keuze.

De moedermelk wordt door uw eigen lichaam aangemaakt (met zijn lichaamseigen eiwitten) met als doel de baby van voeding te kunnen voorzien.

Moedermelk heeft altijd de juiste samenstelling en de goede temperatuur. Dit zijn belangrijke voordelen ten opzichte van kunstvoeding.

Uit onderzoek blijkt steeds weer dat moedermelk stoffen bevat die de baby beschermen tegen allerlei infecties. Vooral in de eerste melk, het colostrum, zitten veel van deze belangrijke antistoffen. Deze antistoffen zijn nodig omdat de baby vlak na de geboorte nog zo klein is en daarom vatbaar is voor infecties. In uw buik zat de baby beschermd en kreeg via uw bloed ook antistoffen. Het geven van borstvoeding is een perfecte manier om de baby ook na de bevalling op een natuurlijke manier te blijven beschermen.

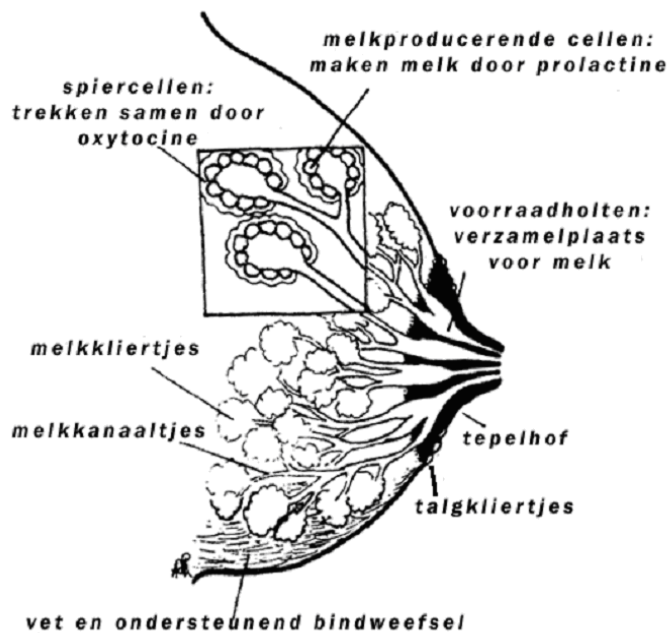
*Tijdens uw verblijf in ons ziekenhuis wordt u met alle deskundigheid begeleid om het geven van borstvoeding te doen slagen. Maar wat uw keuze ook zal zijn, borstvoeding of kunstvoeding, uw keuze zal te allen tijde gerespecteerd worden.*

## De werking van de borsten

Tijdens de zwangerschap gebeurt er ontzettend veel in uw lichaam. De baby ontwikkelt zich van een bevrucht eitje tot een volwaardig mensje. Ook de borsten maken een speciale ontwikkeling door. Ze worden voorbereid op het geven van de meest natuurlijke manier van voeden: borstvoeding.

Gedurende de zwangerschap neemt het melkklierweefsel in de borsten toe en de bloedvaten zijn beter te zien. De huid van de tepel en de tepelhof zijn wat donkerder van kleur dan van tevoren en rond de tepelhof worden kleine talgkliertjes duidelijker zichtbaar. Deze talgkliertjes geven een vetachtige substantie af, die bedoeld is om de tepel te beschermen en zodoende voor te bereiden op borstvoeding.

De borsten bestaan uit klierweefsel, vet en ondersteunend bindweefsel. Zie de tekening op de volgende pagina.



Ongeveer 15 tot 25 trossen melkklieren monden uit in kanalen die zich onder de tepelhof verbreden tot voorraadholten. Een aantal melkkanaaltjes heeft zich dan al samengevoegd, zodat de tepel minder melkopeningen heeft.

Na de geboorte van de baby en de placenta kan de melkproductie beginnen. Hormonen en reflexen spelen bij borstvoeding een belangrijke rol. Het hormoon prolactine in het bloed zorgt voor aanmaak van melk. Dit gebeurt bij iedere gezonde vrouw, zelfs als ze geen borstvoeding wil geven. De prikkeling van de tepel leidt tot meer prolactine, maar voor een goede melkproductie is het veel belangrijker dat de voeding regelmatig wordt afgenomen. Veel vraag stimuleert het aanbod. Naast de prolactine is het hormoon oxytocine een belangrijke factor bij de melkproductie. Oxytocine zorgt ervoor dat de spiercellen rond de melkklieren zich samentrekken. Zo komt de melk terecht in de tien tot vijftien voorraadholten onder de tepelhof. Dit noemen we het toeschietreflex. Oxytocine komt in de bloedbaan door prikkeling van de tepel en zorgt naast de toeschietreflex ook voor het samentrekken van de baarmoeder, waardoor voeden in het begin nogal eens gepaard gaat met naweeën.

### **Wanneer start u met borstvoeding?**

#### *De eerste keer voeden*

Het grote moment is daar! De baby is net geboren. Ook voor haar of hem was de bevalling een hele klus. Dit is het beste moment om de baby voor het eerst aan te leggen. Het eerste uur na de bevalling is de baby rustig en alert, de zuigreflex is dan het sterkste. Dit moment zorgt ervoor dat de baby het drinken goed onthoudt. Als het aanleggen op dat ogenblik niet haalbaar is, hoeft dat niet nadelig te zijn. Als er pijnmedicatie is gegeven tijdens de bevalling kan het mogelijk wat langer duren voordat de baby alert genoeg is.

*De verpleegkundige of verzorgende kan u helpen bij het aanleggen van het kindje.*

## **Hoe vaak moet u borstvoeding geven?**

*De ideale manier van voeden is, voeden op verzoek.*

Wanneer de baby bij u op de kamer ligt kunt u reageren op zijn/haar behoefte aan lichaamscontact en voeding. U voedt de baby als u merkt dat hij/zij er aan toe is. Een teken kan zijn: onrustig slapen, lichte slaap, ontwaken, zoekgedrag met mond en/of handjes, het maken van zuig- en smakbewegingen. Huilen is een laat hongersignaal.

U kunt per voeding beide borsten aanbieden, dit stimuleert het op gang komen van de melkproductie. Bied bij iedere voeding als eerste de borst aan waarmee u de vorige keer bent geëindigd. Bied de tweede borst hierna ook aan. Het kan zijn dat de baby al voldaan is na de eerste borst en geen tweede borst wil. Dit is ook goed. Bij frequent aanleggen stimuleert u genoeg.

Het kan zijn dat de baby de eerste keren nog niet goed zuigt aan de borst. Vaak likt of snuffelt hij/zij maar aan de tepel. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken, ook dit bevordert het op gang komen van de borstvoeding.

Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe vaker u de baby aanlegt (in het begin is dat zeker elke 2 à 3 uur), des te eerder komt de voeding op gang en des te eerder krijgt de baby meer voeding binnen.

Sommige baby's zijn de eerste dagen nog wat slaperig of sloom. Het eerste etmaal is deze slaperigheid heel gewoon.

Het kan dan voorkomen dat de baby niet uit zichzelf echt wakker wordt. Wacht dit niet af, maar voed elke 2 à 3 uur overdag en 's nachts elke 4 à 5 uur, om de melkproductie op gang te brengen, zodat de baby minstens 7 tot 8 voedingen per etmaal krijgt. Tot 12 voedingen per etmaal is ook normaal.

*Vooraf de eerste dagen is het goed de baby vaak aan te leggen. Dit heeft de volgende voordelen:*

- De eerste paar dagen wordt er melk in de borst aangemaakt die colostrum heet. Colostrum is rijk aan vitaminen, antistoffen en eiwitten. Het is licht verteerbaar en licht laxerend. Door de laxerende werking wordt de eerste ontlasting van de baby vlot geloosd. Hierdoor worden de galkleurstoffen (bilirubine) snel uitgescheiden en is er minder kans op geel worden van de baby.
- De borsten zijn nog zacht, waardoor u samen goed kunt oefenen met het geven van borstvoeding.
- De baby valt minder af door het snel op gang komen van de voeding.
- Door het zuigen aan de borst wordt het samentrekken van de baarmoeder gestimuleerd, waardoor er minder bloedverlies optreedt.

Als de melkproductie op gang is gekomen zal de melk gaan toeschieten, we spreken hier van een toeschietreflex.

Sommige vrouwen ervaren de toeschietreflex als een prikkelend of tintelend gevoel in de tepel, andere vrouwen voelen echter niets. Tijdens de voeding kan de melk een paar keer toeschieten. Soms zal er op dat moment ook uit de andere borst melk druppelen. U merkt dat de melk gaat stromen, doordat de baby in een ander ritme hapt en slikt.

Ook kan de melk toeschieten als u de baby hoort of ziet, of zelfs maar aan hem/haar denkt. De borsten beginnen dan spontaan te lekken.

De eerste melk die zich in de voorraadholten achter de tepel van de borst bevindt, de zogenaamde voormelk, heeft een lager vetgehalte dan de achtermelk. De achtermelk komt pas vrij tijdens de voeding. Deze heeft een iets hoger vetgehalte en levert meer calorieën.

De baby geeft zelf aan wanneer hij is uitgedronken. Hij/zij moet wel effectief drinken. Dit kunt u herkennen aan de zuigkracht en de kaakbewegingen. Let op dat de baby niet aan de borst sabbelt. Eventueel kunt u de baby stimuleren door een schone luier aan te doen en daarna de andere borst aan te bieden.

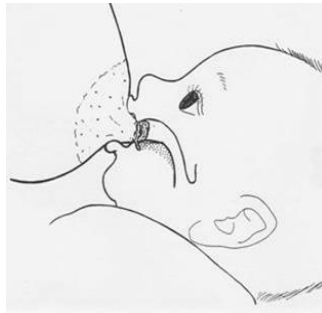
Indien u wilt stoppen met voeden, kunt u het vacuüm verbreken door uw pink zachtjes in het mondhoekje van de baby te stoppen, of met uw vinger het wangetje van de baby iets op te tillen. Houdt de baby hierna recht op zodat hij/zij eventueel een boer kan laten.

### **Hoe legt u de baby aan?**

- Zorg voor een prettige houding. Uw lichaam dient goed gesteund en ontspannen te zijn.
- De baby ligt goed gesteund dicht tegen u aan.
- De baby ligt met lichaam en hoofd in één lijn: buik tegen buik.
- De mond van de baby bevindt zich tegenover de tepel of net iets lager dan de tepel.
- De moeder ondersteunt de borst met vier vingers aan de onderkant en laat de duim rusten op de bovenkant van de borst, ver van de tepelhof.
- De moeder kietelt met de tepel de onderlip van de baby, of drukt eventueel zacht tegen de kin, zodat de mond wijd opengaat.
- De moeder brengt de baby naar de borst en niet de borst naar de baby.
- De baby moet een voldoende groot deel van de tepelhof, samen met de tepel in de mond nemen.
- Het tongetje ligt over de onderkaak, onder de tepel, beide lipjes naar buiten gekruld.
- Het kinnetje raakt de borst, het neusje is vrij. Wanneer dit niet zo is, dient u de beentjes van de baby iets meer naar u toe te halen.



Goed



Fout

Als de baby goed is aangelegd, zal hij de borst vasthouden zonder dat deze in en uit zijn mond beweegt. De baby heeft de borst zo omsloten, dat de hele mond is gevuld met tepel, tepelhof en borstweefsel.

Als het allemaal goed verloopt (en er melk toeschiet), neemt de baby na een aantal korte zuigbewegingen flinke teugen. U hoort hem dan slikken. Vaak bewegen de wangetjes, de onderkaak en de oortjes mee.

Direct na de bevalling is het misschien het fijnste om liggend op uw zij te voeden. Daarna kunt u zelf uitproberen welke houdingen u het prettigste vindt. Een juiste aanleghouding is belangrijk. Zo nu en dan een andere houding kiezen is goed voor het stimuleren en het leegdrinken van telkens verschillende melkkanaaltjes.

*Een verpleegkundige kan u hierbij adviseren.*

In tegenstelling tot wat dikwijls wordt beweerd, zorgt vaak en lang aanleggen niet tot het ontstaan van tepelkloven. Dit kan wel door verkeerd aanleggen worden veroorzaakt.

Borstvoeding geven mag geen pijn doen! Is dit wel het geval dan is het zaak de baby opnieuw aan te leggen. De eerste dagen kan het voeden aan het begin gevoelig zijn, door het oprekken van de tepel.

**Borstvoeding hoort voor moeder en kind een fijne en bijzondere ervaring te zijn!**

*Nog enkele tips:*

- Zorg voor een goede hygiëne.  
Voordat u de baby aanlegt zorgt u ervoor dat uw handen gewassen zijn. Uw borsten wast u eenmaal per dag met alleen koud of lauw water. Zeep, lotions en crèmes verstoren de natuurlijke zuurgraden van de huid, waardoor deze kwetsbaarder is voor irritatie en kloofjes.
- Na de voeding kunt u de laatste druppel melk over de tepel smeren en aan de lucht laten drogen. Dit zorgt voor een beschermende laag.
- Een BH geeft vaak een prettige steun aan uw (volle) borsten. Deze mag echter niet knellen.

- Bij lekkende borsten kunt u gebruik maken van zoogkompresen die regelmatig en in ieder geval zodra ze nat zijn, vervangen moeten worden.

## **Uw eigen voeding**

Als u borstvoeding geeft, verbruikt u extra energie. Daarom is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet.

In principe neemt de baby alle voedingstoffen die hij nodig heeft. Hij zal dan ook niet snel een voedingstekort ontwikkelen.

Zorg voor een volwaardige voeding en voldoende vocht. Tijdens de borstvoedingsperiode zult u voldoende moeten drinken. Wat goed werkt, is om elke keer dat u borstvoeding geeft, zelf ook wat te drinken. Als u te weinig drinkt, merkt u dat aan uw mond die droger is dan anders. Ook uw urine is donker van kleur.

Het is beter om niet te lijnen, omdat sterk gewichtsverlies kan zorgen voor meer schadelijke stoffen in de moedermelk.

Sommige producten die u eet, kunnen prikkelend werken op de darmen van de baby. Welke producten dit zijn is erg verschillend per kind. U kunt dit het beste uitproberen. Producten die bekend staan om hun prikkelende werking op de darmen zijn: citrusvruchten en -sap, druiven, koolsoorten, sterk gekruide spijzen, uien en prei.

## **Roken**

Het roken door de moeder heeft nadelige effecten op de borstvoeding. Nicotine heeft een negatieve invloed op het toeschieten van melk. Bovendien wordt door een rokende moeder minder melk geproduceerd.

Lukt het niet te stoppen met roken in de periode dat u borstvoeding geeft, probeer dan niet te roken in de twee uur voorafgaande aan het voeden, maar altijd na het voeden. De nicotinespiegel in het bloed is dan lager en de baby krijgt minder nicotine binnen via de moedermelk.

Sigarettenrook is overigens schadelijk voor de luchtwegen van de baby.

## **Voor- en nadelen van borstvoeding**

*Voordelen voor de moeder:*

- De moeder heeft bij borstvoeding op eenvoudige wijze een direct lijfelijk contact.
- De voeding is overal zonder voorbereiding te geven.
- De voeding heeft een beschermende werking tegen borstkanker, eierstokkanker en broze botten (osteoporose) op latere leeftijd.
- Borstvoeding brengt in tegenstelling tot flesvoeding geen extra kosten met zich mee.
- Na de bevalling herstelt de baarmoeder sneller.
- De moeder komt weer gemakkelijk terug op haar oude gewicht.
- De menstruatie blijft waarschijnlijk langer uit.

#### *Nadelen voor de moeder:*

- De moeder moet altijd voor de voeding zorgen.
- Een eventueel gevoel van onzekerheid of de baby genoeg voeding krijgt.
- Vermoeidheid en stress kunnen invloed hebben op de melkproductie en toeschietreflex.

#### *Voordelen voor de baby:*

- Met moedermelk verloopt de groei van de baby op een natuurlijke manier.
- Er is een optimale ontwikkeling van hersenen en zenuwstelsel.
- Moedermelk biedt een beschermende werking tegen onder andere maagdarfstoornissen, buikpijn, diarree, middenoorontsteking, longontsteking, bronchitis.
- Borstvoeding zorgt voor een goede ontwikkeling van mond- en kaakspieren.
- Met de borst worden tegelijkertijd het directe lichaamscontact, de lichaamswarmte van de moeder, haar vertrouwde geur en de voor het kind bekende geluiden aangeboden; ze verschaffen de baby een veilig gevoel en vertrouwen in de omgeving.
- Ook op langere termijn heeft borstvoeding invloed op de gezondheid van het kind:  
minder kans op allergische klachten, zoals eczeem en astma, suikerziekte, chronische darmziekten, hart- en vaatziekten en leukemie
- Bij borstgevoede kinderen komt op latere leeftijd minder vaak overgewicht voor.

#### *Nadelen voor de baby:*

- Geen!

### **Om te weten of de baby voldoende voeding binnen krijgt, moet u op het volgende letten**

- Is de baby tevreden, ontspannen en alert na het wakker worden?
- Plast de baby voldoende? De eerste dagen evenveel natte luiers als hij/zij dagen oud is. Hierna 6 tot 8 natte luiers per 24 uur.
- De baby meldt zich zelf na 2 à 3 uur.
- Voldoende poepluiers. De eerste twee, drie dagen: meconium (dit is groene, bruine of zwarte ontlasting die zich in de darmen van de ongeboren baby bevindt en na de geboorte wordt uitgescheiden). Hierna ongeveer 2 tot 5 poepluiers (dun) per dag, ongeveer 6 weken lang. Na 6 weken is elk ontlastingspatroon normaal. Bijvoorbeeld 1x per week of 6x per dag.
- Gewicht is ook een indicatie om te kunnen zien of de baby voldoende voeding binnen krijgt. De baby mag niet meer dan 10% van het geboortegewicht afvallen.



*De verpleegkundige houdt het gewicht in de gaten en neemt zo nodig in overleg met u maatregelen.*

## **Problemen tijdens de borstvoedingsperiode**

### *Stuwing*

Stuwing treedt op als vraag en aanbod nog niet op elkaar afgestemd zijn. Het aanbod van moedermelk is groter dan de vraag.

Als u stuwing heeft, voelen uw borsten hard, vol en gezwollen aan. De stuwing kan tussen de 2e en 6e dag na de bevalling ontstaan en duurt 1 à 2 dagen. Het kan zijn dat u zich niet lekker voelt door de stuwing.

### *Advies bij stuwing:*

- Frequent en eventueel korter voeden (elke 1,5 à 2 uur).
- Zorg voor goed aanleggen en wissel eens van aanleghouding bij het voeden.
- Warme kompressen en douchen zorgen voor een goede doorbloeding van de borst. Daarnaast verwijderen de melkkanaaltjes zich en kan het teveel aan melk weglekken.
- Bij gespannen borsten is de tepel moeilijk te pakken. Zo nodig even kolven vóór de voeding (met kolf of met de hand), zodat de baby de tepel beter kan pakken.
- Voor, tijdens of na de voeding de borst zachtjes masseren, helpt de spanning op harde plekken te verminderen. U wrijft met de vingers of handpalm zachtjes over de borst in de richting van de tepel.
- Zorg ervoor dat u geen knellende BH of strakke kleding draagt. Een dichtgedrukt melkkanaaltje kan hiervan het gevolg zijn. De melkstroom wordt dan gehinderd of de melk gaat vastzitten in de kanaaltjes.
- Als u het prettig vindt kunt u na de voedingen koude kompressen op uw gestuwde borsten leggen. U moet er wel voor zorgen dat de toeschietreflex wordt bevorderd, door vóór de volgende voeding warmte op de borsten aan te brengen, waardoor de baby de borst optimaal kan leegdrinken.

## **Pijnlijke tepels en tepelkloven**

De eerste dagen kunt u wel eens last van pijnlijke tepels hebben. Als de baby goed is aangelegd, ligt de tepel beschermd tussen de tong en het achterste, zachte gedeelte van het verhemelte.

### *Oorzaken van pijn en kloofjes:*

- Niet goed aanleggen: er wordt op de verkeerde plaats wrijving uitgeoefend.
- Huidirritatie door overgevoeligheid voor crème, zoogkompressen, zeep of wasmiddel.
- Spruw (een schimmelinfectie) in de mond van de baby of op de tepels (komt zelden in de beginfase voor).
- Een gevoelige huid, deze zal sneller reageren.

### *Advies bij pijnlijke tepels en tepelkloven:*

- Zorgvuldig aanleggen.
- De baby de tepel en tepelhof goed in de mond laten nemen.
- Desgewenst voedt u de baby in een andere houding, zodat de pijnlijke kant van de tepel minder belast wordt en zo sneller kan genezen.
- Voorkom dat de baby aan de borst sabbelt.
- Licht, lucht en warmte doen de borst goed. Gebruik eventueel een warme lamp of warme doek.
- Begin met voeden aan de minst pijnlijke kant (maximaal 24 uur).
- Niet minder vaak voeden. Beter is het om vaker en korter aan te leggen, dan is de baby minder hongerig en zal rustiger aan de borst zuigen. Eventueel vaker van borst wisselen.
- Ontspanning is heel belangrijk; zorg voor een goede ondersteuning van nek, schouders, rug en arm.
- Ook met bloedende kloofjes kunt u door voeden, dit kan voor de baby geen kwaad. De baby kan dan wel soms wat bloederig spugen.
- Na de voeding laat u wat moedermelk goed opdrogen op de tepels.
- Smeer 's nachts een dun laagje speciale zalf, of volledig gezuiverde lanoline op uw tepels. Te veel zalf maakt de tepel echter week en kan juist kloofjes veroorzaken.

Als uw kindje goed aangelegd wordt, zijn kloven meestal na een paar dagen weg.

### **Dreigende borstontsteking en verstopte melkkanaaltjes**

Een pijnlijke, harde plek in de borst die niet verdwijnt na de voeding kan duiden op een verstopt melkkanaaltje, of een dreigende borstontsteking. U dient maatregelen te treffen om een borstontsteking te voorkomen.

#### *Oorzaken:*

- Te volle borsten, bijvoorbeeld door het niet goed aanleggen van de baby.
- Afknellen van de borsten door te strakke BH, kleding, op de buik slapen, enz.
- Oververmoeidheid.
- Spruw in het mondje van de baby.
- Plotselinge sterke afkoeling van de borsten waardoor kramp van de melkkanaaltjes optreedt.

#### *Advies:*

- Doorgaan met de borstvoeding.
- Verwarm de borsten voor de voeding met warme doeken of warm water. Dit verwijdert de melkkanalen.
- Masseer de harde plek heel zachtjes in de richting van de tepel. Het mag geen pijn doen.
- Geef vaak voeding en sla geen voeding over. Begin met de pijnlijke borst, gedurende 24 uur. De tong van de baby brengt de melkstroom goed op gang.

- Laat de borst goed leeg drinken.
- Wissel regelmatig van houding.
- Gebruik eventueel een pijnstillertje.

### **Overige problemen**

Het geven van borstvoeding kan soms leiden tot problemen bij moeder en/of kind. Veel van deze problemen zijn echter op te lossen of zelfs te voorkomen.

*Vraag de verpleegkundige om hulp als u last heeft van één van onderstaande zaken.*

*Problemen bij de moeder:*

- Ingetrokken / platte tepels
- Voeding komt onvoldoende op gang
- Onrust bij moeder
- Te weinig informatie

*Problemen bij het kind:*

- Het kind weigert de borst
- Slaperige baby
- Onrustige baby
- Spugende baby
- Overprikkelde, overstrekte baby
- Huilen door darmkrampjes

### **Kolven**

Door omstandigheden is het soms niet mogelijk om uw baby aan de borst te leggen. U kunt dan de borstvoeding op gang brengen of houden door te kolven. Het is belangrijk om er niet te lang mee te wachten.

Op de afdeling is informatiemateriaal aanwezig over het afkolven van moedermelk.

#### **Afcolven met de hand**

Als de baby niet wil drinken, kan de verpleegkundige de moeder leren om met de hand wat colostrum (de eerste moedermelk) uit de borst te kolven. Dit is de Marmet-techniek. De colostrum kan met een lepeltje of een spuitje aan de baby gegeven worden, zodat hij/zij alle moedermelk binnenkrijgt.

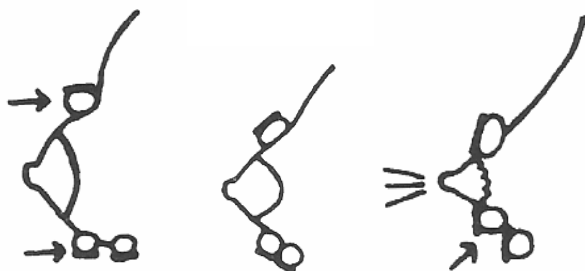
#### *De Marmet-techniek*

Voor iedere borstvoeding dient u de borsten te masseren i.v.m. meer melkvolume en beter toeschieten van de melk. Het afkolven met de hand moet, net zoals het gebruik van een kolf, aangeleerd worden.

Het is belangrijk dat u het ritme van een drinkende baby leert na te bootsen, zodat de melk toeschiet. Bij sommige moeders gaat dit gemakkelijker door het huid op huidcontact in tegenstelling tot het elektrisch kolven.

De Marmet-techniek dient u 5 x per dag toe te passen totdat de voeding goed op gang is.

De handleiding van de Marmet- techniek (zie figuur 2) luidt als volgt:



Figuur 2. Handleiding Marmet-techniek

#### *Manier van kolven*

- voor één borst worden beide handen gebruikt en duim, wijs- en middelvinger ongeveer 2,5- 4 cm achter de tepel geplaatst;
- de duim wordt boven de tepel geplaatst en de vingers eronder, zodat er een “C” wordt gevormd;
- gebruik deze afstand, die niet altijd samenvalt met de tepelhof, als leidraad. De afmeting van tepelhof verschilt van vrouw tot vrouw;
- de vingers rusten op de melkgangen;
- duim, wijs- en middelvinger worden richting borstkas gedruwd;
- de vingers niet spreiden;
- grote borsten eerst iets optillen en dan pas indrukken;
- duim, wijs- middelvinger worden naar voren gerold, alsof van alle drie tegelijk vingerafdrukken worden gemaakt.

#### *Hoe de borst rondom leeg te maken*

Ritmisch herhalen, om de reservoirs te legen als volgt:

- vingers plaatsen, drukken, rollen; vingers verplaatsen, drukken en rollen;
- met duim, wijs- en middelvinger wordt de hele borst rondgegaan, zodat alle reservoirs aan bod komen; voor elke borst worden beide handen gebruikt.

Bepaalde handelingen dient men te vermijden:

- knijpen: dit kan blauwe plekken veroorzaken;
- trekken aan de tepel of de borst: dit kan weefselbeschadigingen veroorzaken;
- wrijven/glijden: dit kan irritatie en zelfs huidverbranding veroorzaken.

Als de melkproductie na 24-48 uur op gang begint te komen dan wordt er overgegaan op elektrisch kolven. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis stellen wij u een elektrisch kolfapparaat ter beschikking.

*De verpleegkundige geeft u graag uitleg over de werking van het kolfapparaat en u krijgt een folder zodat u alles nog eens rustig kunt doorlezen.*

## **Bijvoeden**

Indien er een reden is om bij te voeden, doen wij dat het liefst met een cupje. Het is namelijk gebleken dat een fles nadelige gevolgen kan hebben voor de borstvoeding. Bij flesvoeding hoeft de baby zijn mondje niet wijd open te doen en de tong wordt op een andere manier gebruikt dan aan de borst. De techniek van het drinken aan de borst kan bij een jonge baby verslechteren, nadat hij/zij een of meerdere flesjes heeft gedronken. Met de alternatieve manier van bijvoeden wordt voorkomen dat er zuigverwarring ontstaat.

### *Cupfeeding*

Cupfeeding is het geven van voeding d.m.v. een bekertje (cupje). De opname van moedermelk hangt af van het vermogen om met de tong wat melk te likken / slurpen. Uit ervaring blijkt dat baby's vanaf 30 weken zwangerschapsduur in staat zijn tot de tongbeweging en de coördinatie die nodig is voor cupfeeding.

### *Fingerfeeding*

Een andere manier van voeden is fingerfeeding. Met een vinger in het mondje van de baby wordt de zuigreflex gestimuleerd. Wanneer de baby zuigt wordt door middel van een spuit met hulpstukje de voeding langzaam naast de vinger gegeven of de baby zuigt de melk zelf op.

Het is een methode die goed aan u geleerd kan worden

## **Uw baby is opgenomen op de couveuseafdeling**

Als uw baby is opgenomen op de couveuseafdeling en u de baby niet kunt aanleggen, is het toch mogelijk om moedermelk te geven. Zolang u nog geen borstvoeding kunt geven is het belangrijk om de voeding op gang te brengen door te kolven. De afgekolfde melk kan bewaard worden of direct per sonde of met het cupje gegeven worden. Het is wel van belang om de baby, zodra de situatie het toelaat, regelmatig de borst aan te bieden.

## **Vitamines voor de baby**

In Nederland wordt geadviseerd om naast borstvoeding vanaf de achtste dag extra vitamines aan de baby te geven.

Bij het ontslag krijgt u informatie over het gebruik van de vitamines D en K. Deze vitamines zijn verkrijgbaar bij drogist of apotheek.

## **Regeldagen**

De baby kan zogenoemde regeldagen hebben waarop hij het totale voedingsschema omgooit. De baby huilt vaker en is onrustig. De baby groeit en heeft behoefte aan meer melk. Door op deze dagen vaker te voeden, wordt meer melk aangemaakt en afgestemd op de grotere behoefte van uw baby. Na één, twee of soms meer dagen is alles weer geregeld.

## **Tot slot**

Als u nog vragen heeft na het lezen van deze folder kunt u die in het ziekenhuis stellen aan de verpleegkundige of lactatiekundige. Als u thuis bent kunt u contact opnemen met uw hulpverleners of kraamzorg.

## **Aanbevolen literatuur**

Handboek Borstvoeding La Leche League  
Borstvoeding geven, een antwoord op veel vragen.  
Van: Adrienne de Reede - Dunselman.

## **Voor meer informatie:**

VBN (Vereniging Borstvoeding Natuurlijk)  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

Stichting Zorg voor Borstvoeding  
[www.zvb.borstvoeding.nl](http://www.zvb.borstvoeding.nl)

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen  
[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

Voedingscentrum  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

LLL (La Leche League)  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

## **Geef uw mening!**

Deel uw ervaring over Zuyderland Medisch Centrum op [www.ZorgkaartNederland.nl](http://www.ZorgkaartNederland.nl), een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg. Op basis van uw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

## **Zuyderland Medisch Centrum Geboortecentrum**

### **Contact**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten, dan kunt u bellen met onze afdeling. Wij staan u graag te woord. Voor spoedeisende vragen na kantooruren kunt u ten allen tijde bellen met de Verloskamers.

### **Geboortecentrum**

Verloskamers 088 – 459 6822

Kraamafdeling 088 – 459 0327

### **Afspraken polikliniek**

Algemeen nummer 088-459 9702

### **Openingstijden polikliniek**

Maandag t/m vrijdag 08.30 – 17.00 uur

### **Bezoekadres polikliniek**

Heerlen, etage 2 balie 2.10

Sittard-Geleen, meldpunt Oost 11

Brunssum, etage 2 balie 2.01

Geboortecentrum Heerlen, Vleugel B

### **Internet**

[www.zuyderland.nl/gynaecologie](http://www.zuyderland.nl/gynaecologie)

[www.zuyderland.nl/geboortecentrum](http://www.zuyderland.nl/geboortecentrum)