

Kiezen voor moedermelk

Al tijdens de zwangerschap wordt de vraag gesteld welke voeding jullie kiezen voor je baby. Jullie keuze voor volledige zuigelingenvoeding of voor borstvoeding zal gerespecteerd worden door elke medewerker die werkzaam is in de ouder- en kindzorg. Borstvoeding wordt gepromoot, hoewel volledige zuigelingenvoeding een goed alternatief is. Zuigelingenvoeding is een vanzelfsprekende keus om medische of praktische redenen of als het geven van borstvoeding niet lukt. Toch blijft kunstvoeding altijd een imitatie van natuurlijke voeding. Met de nieuwe voedingsrichtlijnen adviseren we in beide gevallen om tijd te nemen voor huid op huidcontact, rooming-inn en voeden-op-verzoek.

Voordelen voor je baby

Moedermelk bevat stoffen die je baby beschermen tegen allerlei infecties: in de luchtwegen, het middenoor en het maag-/darmstelsel. En tegen eczeem en allergieën. Na vier maanden borstvoeding hebben kinderen minder kans op astma. Vooral in de eerste melk, het colostrum, zitten extra veel beschermende stoffen. Deze extra hoeveelheid antistoffen is nodig omdat je baby vlak na de geboorte nog erg vatbaar is voor infecties. In je buik zat hij lekker beschermd en kreeg hij bovendien via de navelstreng antistoffen uit jouw bloed. Moedermelk heeft altijd de juiste samenstelling voor de leeftijd van je baby: afweerstoffen, eiwitten, vetten en melksuikers variëren. Moedermelk heeft een positieve invloed op de hersen- en spraakontwikkeling. En het heeft altijd de juiste drinktemperatuur!

Voordelen voor de moeder

Als je je baby aanlegt, trekt je baarmoeder samen. Dat vermindert het bloedverlies na je bevalling. En als je borstvoeding geeft verlies je de kilo's die je bent aangekomen sneller. Reuma, borstkanker en eierstokkanker komen minder voor bij vrouwen die hun kind(eren) borstvoeding hebben gegeven. De voordelen zijn natuurlijk afhankelijk van de periode dat je voedt.

Voordelen voor jullie gezin

Het geven van borstvoeding is een intiem en fijn moment dat je samen kunt beleven. Leg je baby maar eens bij de vader op de borst en geef je baby dan, leunend en liggend tegen je partner, de borst.



De lactatiekundige adviseert

Vraag advies bij de lactatiekundige als je twijfelt over de keuze, zeker na operaties of bij ziekte. Een lactatiekundige is speciaal opgeleid om in te spelen op borstvoedingsvragen en eventuele ongemakken.

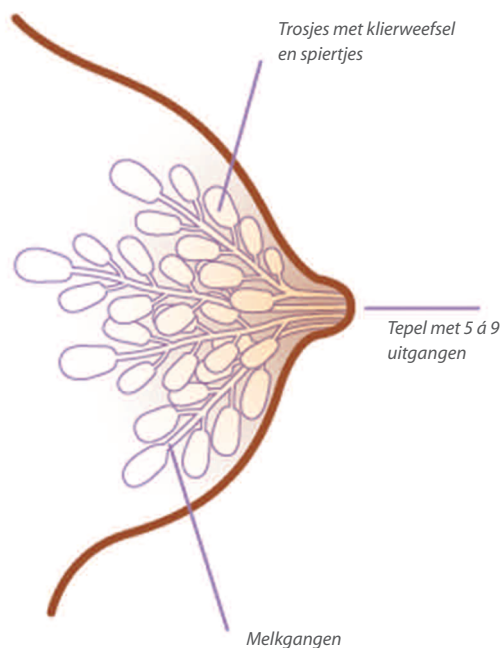
Op www.naviva.nl/Informatie/Borstvoeding kun je lezen wat de Naviva lactatiekundige voor jou kan betekenen.

Vorbereiden op borstvoeding

Je borsten worden in de eerste maanden van de zwangerschap en kort voor de bevalling groter. De eerste maanden kunnen je borsten gevoelig en pijnlijk zijn, vooral bij kou en tocht. Je tepels worden groter en de tepelhof eromheen kleurt donkerder. Voor sommige vrouwen zijn deze verschijnselen een eerste teken van zwangerschap.

Hoe werkt het?

Een borst bestaat hoofdzakelijk uit klierweefsel. In je borst bevinden zich lobben met melkklieren. Vanaf de zesde zwangerschapsweek vormen er zich in je borsten melkkanaaltjes en melkblaasjes. Daarmee maken ze na de geboorte van je baby moedermelk aan. Later in de zwangerschap kunnen de tepels schilferen. Er kan wat vocht uitkomen. Dat is normaal, maar vraag je verloskundige om advies als je twijfelt.



De lobben met melkklieren zijn verantwoordelijk voor de melk-aanmaak. Ze zijn de opslagruimte voor aangemaakte melk. De kanaaltjes gaan vervolgens verder tot grotere melkgangen die leiden naar vijf tot negen uitgangen in de tepel. De melkgangen verwijden alleen als reactie op de toeschietreflex. Ze krimpen direct na het beëindigen van de borstvoeding.

Hormonen in de hoofdrol

Twee hormonen spelen een rol bij de aanmaak van moedermelk. **Prolactine** wordt geproduceerd zodra je zwanger bent. Maar pas na de bevalling, zodra de moederkoek/placenta het lichaam verlaat, kan prolactine zijn werk doen en er voor zorgen dat moedermelk aangemaakt wordt. Hoe meer je baby aan de borst drinkt, hoe meer prolactine je lichaam produceert; een vraag-aanbodstelsel dus. Gaat je baby minder drinken, bijvoorbeeld omdat je het borstvoeden gaat afbouwen, een flesje hebt bijgegeven of vaste voeding hebt geïntroduceerd, dan daalt het prolactinegehalte in je bloed en wordt er minder melk aangemaakt. De eerste weken na de geboorte dag en nacht om de drie à vier uur goed aanleggen bevordert de aanmaak van prolactine voor de hele borstvoedingsperiode.

Oxytocine komt vrij als de tepel geprikkeld wordt door het aanzuigen van je baby. Dit hormoon zorgt ervoor dat de gladde spiercelletjes, die rond de melkkliertjes en melkkanaaltjes liggen, gaan samentrekken. Hierdoor wordt de melk naar voren gestuwd. Dit zorgt er ook voor dat de vettere, achterliggende melk beter vrijkomt, waardoor de borsten beter leeggemaakt worden. Zo wordt er weer voldoende nieuwe melk aangemaakt. Deze toeschietreflex (na één tot vier minuten) kun je ervaren als een tintelend, prikkelend gevoel in je borst. Niet elke vrouw voelt dit toeschieten van de melk. Wel merk je waarschijnlijk dat je baby plots hoorbaar melk doorslikt en het zuigritme van 'korte, snelle zuigbewegingen' verandert in 'ritmische, krachtige zuigbewegingen met tussendoor een korte rustpauze'. De gemoedstoestand van de moeder beïnvloedt de toeschietreflex... zowel in positieve als in negatieve zin!

Je borsten en tepels voorbereiden

Was je borsten en tepels tijdens je zwangerschap iedere dag met water, liever niet met zeep. Dat verstoort de natuurlijke vetbalans. Kliertjes op de huid van je tepel(hof) scheiden namelijk vet uit. Dit geldt ook in de periode dat je borstvoeding geeft. Heb je een erg gevoelige huid, dan zijn je tepels ook gevoelig.

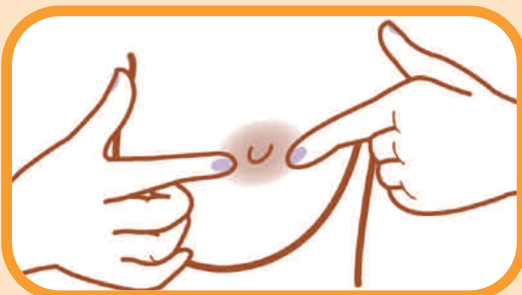
Het is dan verstandig om regelmatig zonder beha te lopen. Nog beter is het om eens met blote borsten te lopen, liefst ook buiten, zodat wind en zon op een natuurlijke manier je tepels weerbaarder maken. Heb je meer of minder ingetrokken tepels, dan kun je hier al in de zwangerschap iets aan doen. Met massage kun je oefenen in het naar buiten brengen van de tepels. Dit kun je tijdens de zwangerschap doen en ook nog na de bevalling.

Twijfel je aan de vorm van je borsten of tepels, vraag dan advies aan je verloskundige of specialist.

Op www.naviva.nl/Informatie/Borstvoeding kun je lezen wat de Naviva lactatiekundige voor jou kan betekenen.

Tepelmassage volgens de methode Hoffman

Plaats je wijsvingers aan beide kanten vlak naast je tepel, niet aan de rand van de tepelhof. Duw stevig tegen het borstweefsel en trek tegelijkertijd de huid van je tepelhof strak, door je vingers van elkaar af te bewegen. Hierdoor strek je de tepel. Als je de strakke huid loslaat, zal de tepel naar buiten komen. Verplaats daarna je vingers cirkelgewijs en herhaal de oefening tot je de hele tepel hebt gemasseerd. Overleg met de verloskundige hoe lang je hier mee doorgaat. Tepelstimulatie kan weeënopwekkend zijn.



De eerste keer aanleggen

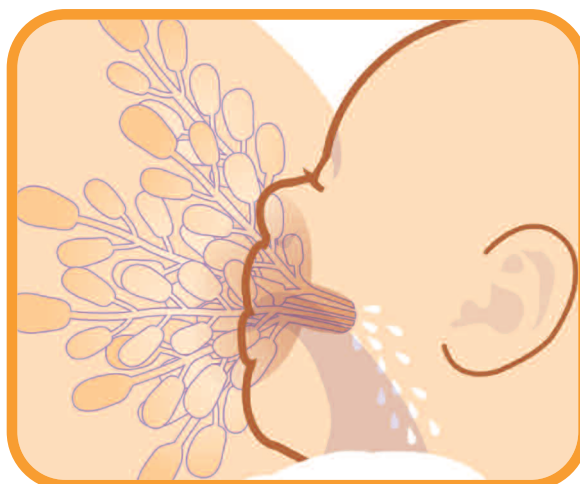
De eerste keer aanleggen, direct na je bevalling, is een belangrijk moment voor jezelf, je partner en jullie baby. Het is de eerste intieme kennismaking met alle bijbehorende emoties. Het zoeken en vinden van de borst en de goede herinnering aan de eerste druppels moedermelk, zijn voor je baby een stevige basis/inprenting voor het voeden.

Direct na de bevalling

Binnen het eerste uur na de bevalling hebben de baby en de moeder vaak nog voldoende energie. Bij de baby is er een enorme zuigbehoefte en zuigreflex. Je kunt voeden zolang als hij wil, mits hij goed is aangelegd en effectief drinkt. Het mag geen pijn doen. Soms heb je even hulp nodig om goed aan te leggen. Is de geboorte - verwacht of onverwachts - in het ziekenhuis, geef dan duidelijk aan dat je in alle rust wilt kunnen (leren) aanleggen. De eerste melk die uit je borst komt heet colostrum en is wat dikker en geler van kleur dan de melk die later komt. Colostrum werkt laxerend, is lichter verteerbaar en bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen en antistoffen. Colostrum wordt ook wel de eerste inenting genoemd, een 'booster' van wereldklasse.

Je melkproductie komt op gang

Direct na de geboorte zorgt het hormoon prolactine ervoor dat er melk aangemaakt wordt. Hoe vaker je baby zuigt, hoe meer melk je borsten aanmaken. De toeschietreflex (zie blad 2) wordt gestimuleerd door een ander speciaal hormoon, oxytocine. Dat zorgt ervoor dat de melk door de melkkanaaltjes in je borsten naar de tepel toeschiet. Als je baby een paar keer heeft gezogen, komt de toeschietreflex op gang. Direct zodra er melk uit je borsten gedronken wordt, maakt je lichaam weer nieuwe melk aan. Na één week komt de overgangsvoeding, met minder eiwit en met meer vet en melksuiker (en meer calorieën). Na zo'n twee weken komt de rijpe moedermelk. Die ziet er waterig uit, maar bevat alle belangrijke voedingsstoffen en is steeds afgestemd op de leeftijd van je baby.



Tips voor goed aanleggen

Geef je baby voedingssignalen?

Was je handen voordat je borstvoeding gaat geven.

Zoek een ontspannen en gewenste houding (zie infoblad 5).

Is je baby goed gesteund?

Zorg ervoor dat je baby's neusje ter hoogte van je tepel is.

Leg je baby zo dat hij goed naar je toe is gedraaid: buik tegen jouw buik en oortjes, schoudertertjes en heupjes op één lijn.

Ondersteun je borst zo nodig. Vermijd te stevig drukken.

Bij zittend voeden doe je dit met vier vingers onder de borst en de duim boven aan de borst ver van de tepel.

Wacht tot het mondje van je baby wijd opengaat en het tongetje naar beneden is. Druk eventueel zachtjes met je tepel tegen het kinnetje en de bovenlip.

Breng je baby naar je borst toe.

Laat je baby zoveel mogelijk van de tepel én de tepelhof in het mondje nemen. Blijft de mond tijdens de voeding wijd open en is de onderlip naar buitengekruld?

Ligt de tong onder de tepel over de onderkaak?

Kin, lippen en neusje drukken licht tegen de borst.

Je hoort slikgeluidjes.

Je baby laat vanzelf los als hij genoeg heeft gehad.

Je tepel komt mooi rond uit het mondje van je baby.

Laat eventueel je partner jullie baby verschonen en bied de andere borst aan. Deze voeding duurt meestal korter.

Start de volgende voeding met deze borst.

Laat na de voeding druppels melk op de borst opdrogen.

Dit heeft een beschermend en helend effect.

Het voeden lukt niet meteen

Is je baby nog misselijk van de bevalling of lukt het drinken niet meteen? In dat geval kan het goed zijn de borstvoeding wel alvast op gang te brengen door te kolven (zie infobladen 8 en 8a). De afgekolfde (gekoelde/ingevroren) voeding kun je dan op een ander moment geven. Geniet vooral van het huid op huid contact met je baby. Een gezonde zuigeling heeft voldoende reserves voor de eerste 24 uur.

Herkenbare voedingssignalen

Zoekgedrag (ook tijdens lichte slaap), sabbelen, zuigen op de knuistjes, smakken en bewegen.

Je baby van de borst halen

De eerste week kan het aanleggen gevoelig zijn. Dit komt omdat de spiertjes in de tepel en tepelhof oprekken. Als je pijn blijft voelen tijdens het voeden, haal je je baby van de borst. Ook als tijdens het voeden de wangetjes naar binnen worden gezogen, als je smakgeluidjes hoort, als je baby over de tepelhof glijdt of je tepel afgeplat wordt, haal je je baby van de borst. Breng je pink in de mondhoek tussen de kaakjes van de baby, zodat het vacuüm verbroken wordt. Begin daarna rustig opnieuw met aanleggen. Als je blaartjes bij je tepel ziet, beschadigingen, een rode of witte huid bij de tepel(hof) of een afgeplatte tepel, vraag dan om advies.



Borstvoeding tijdens de kraamperiode

Door je baby op je kamer te laten slapen (rooming-inn) kun je reageren op voedingssignalen (zie infoblad 3) van je baby (voeden op verzoek) en voorkom je dat hij gaat huilen.

Voeden		
De eerste 8-10 dagen	Na 10 dagen	Na 4 tot 8 weken
8 - 12 keer per 24 uur. Er is geen maximum.	Op verzoek, maar overdag wel na 4 uur wakker maken. En 's nachts zeker de eerste 3-4 weken ook.	De baby heeft een eigen ritme gevonden. Ook na 2-3 maanden komen nachtvoedingen nog wel voor, borstvoeding is immers licht verteerbaar.

Borstvoeden-op-verzoek

Voed je baby als hij voedingssignalen afgeeft (voeden op verzoek). Komt je baby niet binnen vier uur na de vorige voeding, leg dan wel gewoon aan. Laat 's nachts niet meer dan zes uur tussen de voedingen. 's Nachts voeden stimuleert de aanmaak van voeding. Door o.a. de werking van prolactine slaapt de moeder vaak direct weer in. Laat de eerste dagen oefendagen zijn onder begeleiding van je kraamverzorgende. Jij én je baby kunnen dan het borstvoeden goed onder de knie krijgen.

Stuwing

Tijdens de eerste dagen na de bevalling kan er stuwing optreden in je borsten doordat ze vol met melk lopen. De bloedvaten vervoeren extra stoffen. Je borsten voelen vol en hard en kunnen pijnlijk zijn. Binnen een à twee dagen is vraag en aanbod van melk redelijk op elkaar afgestemd en voelen je borsten soepel aan. Na de stuwing gaat het colostrum over in rijpere moeder-melk.

Voldoende voeding

Bij borstvoeding weet je nooit precies hoeveel jullie baby drinkt. Dit wisselt per voeding. Elke baby heeft bovendien zijn eigen drinkpatroon. Samen met de kraamverzorgende houd je in de gaten of: je baby ontspannen oogt, tevreden is, maar ook levendig in beweging en reageert op geluid. Hij is regelmatig wakker, plast voldoende, heeft een regelmatig ontlastingspatroon en houdt zich goed op temperatuur. De huidspanning is veerkrachtig.

Je baby groeit minimaal zo'n 100 tot 150 gram per week (meer komt ook voor). Na de kraamdagen wordt dat in de gaten gehouden door de JGZ (Jeugdgezondheidszorg) bij de weegspreekuren of door het consultatiebureau.

Is je baby te rustig en meldt hij zich niet voor een voeding? Bied dan zelf de voeding aan. Ga na of je baby voldoende voeding krijgt. Laat je adviseren door een deskundige of lactatiekundige als je twijfels hebt. De lactatiekundige van Naviva is te bereiken via 088 – 7777 680. Voor regionale spreekuren en kosten kijk je op www.naviva.nl/Informatie/Borstvoeding.

Een gelige baby

Het komt vaak voor dat een baby wat geel ziet tijdens de kraamdagen. Bijna altijd komt dit door de nog niet rijpe lever. Dit kan geen kwaad en herstelt zich na enkele dagen. De gelige kleurstof, bilirubine, verlaat het lichaam via de ontlasting. Omdat je baby wat suf kan zijn door deze kleurstof raden we je aan om de 2 à 3 uur je baby wakker te maken om te voeden. Een goed gevoede baby ontlast zich eerder van deze bilirubine.

Plasluiers & ontlasting

Plasluiers	Ontlasting
Vanaf dag 6: 6 tot 8 luiers in 24 uur. Ze zijn kleur- en geurloos.	De eerste 6 weken 3x of vaker per 24 uur. De ontlasting is dun tot mosterdgeel en ruikt niet sterk of vies. Daarna kan dit verminderen tot 1x per 4 dagen tot 1x per 10 dagen (zonder klachten).

Voedingshoudingen

Liggend voeden is vooral prettig tijdens de eerste dagen. Als je in verschillende houdingen voedt, worden je borsten wisselend belast. Dat voorkomt onnodige klachten.

Liggend voeden

Het is handig om liggend in bed te voeden tijdens de eerste dagen en later tijdens de ochtend- en nachtvoedingen. Jij en je baby liggen op de zij, buik tegen buik en je geeft de onderste borst. Als je wat meer naar voren buigt, kun je met steun onder je knie ook de bovenste borst geven.

Zittend voeden

Een praktische houding is de Madonna-houding. Je neemt je baby op de onderarm, dus linkerarm bij linkerborst en rechterarm bij rechterborst. Is je baby klaar aan de eerste borst, dan kun je hem in de doorgeschoven rugbyhouding aan de andere borst voeden. Je baby kan zelf rechtop zitten als hij wat ouder is.



Bakerhouding of rugbyhouding

Je baby ligt op een kussen. Je hebt de beentjes onder je arm of naast je.



Bij de 'doorgeschoven baker- en rugbyhouding' sla je je buitenste arm om de baby, het hoofdje rust op de hand. Dus bij de rechterborst ondersteun je je baby met de linkerarm en bij de linkerborst met de rechter-arm. Dit kan handig zijn bij kleine baby's.



Ruglithouding of fonteinhouding

Je ligt op de rug. Na een keizersnede kun je je kindje dan gemakkelijk naast je neerleggen. Deze houding wordt ook gebruikt om een teveel aan borstvoeding wat af te remmen; je baby drinkt namelijk tegen de zwaartekracht in. Ook handig op de dagen dat je stuwung hebt.



Bijzondere houdingen

Ondersteun de borst lichtjes. Niet knijpen. Dit kan wel eens nodig zijn bij kleine of onrustige kinderen. Het kan zelfs nodig zijn een deel van de borst- tepelhof- tepel voor te vormen en zo aan te bieden. Ondersteunen van de kin kan nodig zijn bij de te kleine pasgeborene door een nog te slappe spierspanning. Bij de baby met het syndroom van Down blijft deze spierslapte aanwezig.



Meerling voeden

Het systeem van vraag en aanbod zorgt ook bij een tweeling voor voldoende melkproductie. Natuurlijk kun je wel wat extra steun en hulp gebruiken van de mensen in je omgeving. Vraag ook gerust om advies. Leg samen met je partner alles klaar. Zorg dat je beide kinderen veilig kunt oppakken en voeden en dat je ze één voor één veilig kunt terugleggen. Gebruik kussens ter ondersteuning.



Couveusebaby voeden

Te vroeg geboren baby's hebben meer eiwit, minder vet en meer mineralen nodig. De moedermelk van couveusebaby's heeft exact de juiste samenstelling. De voeding bevat bovendien meer calorieën en antistoffen dan 'rijpe' moedermelk. De regels over voeden en bijvoeden verschillen per ziekenhuis. Overleg hierover met je specialist. Goede informatie en begeleiding is belangrijk omdat de coördinatie van zuigen, slikken en ademen ook thuis nog een probleem kan zijn. Als de baby eenmaal thuis is blijkt het nog een hele klus te zijn om het borstvoeden vol te houden. Vermoeidheid, het vele kolven en allerlei vragen over o.a. het bijvoeden spelen hierbij een rol.

Voeden na een keizersnede

De melkproductie komt ook na een keizersnede gewoon op gang. Het is belangrijk je baby zo snel mogelijk na de keizersnee aan te leggen. Na een algehele narcose kan het wat langer duren voordat de melkproductie op gang komt. Een goede houding en steun is, in verband met de wondpijn, extra belangrijk. Liggend op de rug voeden is prettig, je baby ligt op zijn buikje, gedeeltelijk op een kussen naast jou. Je steunt zijn voorhoofdje. Een andere optie is de baker- of rugbyhouding. Het voeden op de zij is vaak pijnlijk na een keizersnede.

De baby die borstvoeding krijgt

Wacht niet tot je baby gaat huilen van de honger. Aanleggen is dan lastig. Let op de voedingssignalen en leg je baby aan (voeden op verzoek). Komt je baby niet binnen vier uur na de vorige voeding, leg dan wel gewoon aan. Na een week maak je overgangsvoeding aan met minder eiwit en meer vet en melksuiker (calorieën). Na zo'n twee weken wordt het rijpe moedermelk. Die ziet er wat waterig uit maar bevat alle belangrijke voedingsstoffen.

Wakker zijn, slapen en aantal voedingen

Leeftijd	Wakker per keer	Duur slaapjes per keer	Voedingen per etmaal
0 - 2 weken	30 - 45 minuten	2 à 3 uur	12 à 8 keer
2 - 6 weken	45 - 60 minuten	2 à 3 uur	12 à 8 keer
7 - 12 weken	60 - 75 minuten	2 à 3 uur	8 à 6 keer
3 - 5 maanden	1,5 uur	2 uur	5 à 6 keer



Tepel- en speenverwarring

Drinken uit de borst vraagt een andere 'tongtechniek' dan drinken uit de fles. Je baby kan in de war raken door een (fop)speen of tepelhoedje als hij nog niet zo goed aan de borst kan drinken. De borst wordt soms minder goed geaccepteerd en zelfs geweigerd. Eventuele bijvoeding wordt als eerste keus gegeven met een lepeltje of cupje. Toch wordt een fles, tepelhoedje of fopspen wel tijdelijk geadviseerd in bijzondere omstandigheden.

Vitamine D en K

Het advies is om je baby vitamine D te geven (10 microgram per dag) als je borstvoeding geeft na de eerste week en tot de leeftijd van 4 jaar om sterke botten en tanden te vormen. Vitamine D is aan kunstvoeding toegevoegd. De verloskundige geeft je baby de eerste uren na de geboorte vitamine K voor een goede bloedstolling. Krijgt je baby borstvoeding, dan geef je vanaf de tweede week tot en met de derde maand vitamine K. Aan kunstvoeding is vitamine K toegevoegd. Als je bijvoeding of veel kunstvoeding geeft, overleg dan met het consultatiebureau of extra vitamine K of D nog nodig is.

Je baby heeft regeldagen

Je baby gooit eens in de zoveel tijd zijn hele schema om! Dit gebeurt meestal rond de tiende tot de veertiende dag, rond de zes weken en rond de drie maanden. Gemiddeld duurt het twee tot drie dagen. Je baby kan onrustig zijn en veel huilen. Deze regeldagen stelt je baby zelf in om in zijn groeiende behoefte aan melk te voorzien en de aanmaak van moedermelk in jouw borsten te stimuleren. Het aantal voedingen zal tijdens de

regeldagen groter zijn dan je gewend bent. Zorg deze dagen voor voldoende rust voor jezelf en je baby, laat je baby vaker drinken en zorg dat je ook zelf genoeg vocht binnenkrijgt.



Klaar voor bijvoeding?

De landelijke voedingsuitgangspunten geven aan dat het goed is om je kind zes maanden alleen maar borstvoeding te geven. Tenzij je baby niet zo goed groeit. Dan begin je hier eerder mee. Daarna begint de periode van bijvoeden naast de borstvoeding. Je baby krijgt belangstelling voor het eten op jouw bord en wil ergens op knabbelen. De behoefte aan borstvoeding wordt minder. Het bijvoeden-op-verzoek is een logisch vervolg op borstvoeden-op-verzoek. Als ouder bepaal je wat je kind eet, je kind bepaalt zelf hoeveel het eet. Het advies is om je baby direct al een broodkorstje in de hand te geven tijdens het geven van de bijvoeding.

Als je baby ouder is dan zes maanden hoef je de voeding niet te pureren. Wel kun je de voeding wat smeuïger maken door te prakken met water of moedermelk. Begin met een klein theelepeltje per keer. Een baby van rond de 6 maanden zal meestal liever wat zachter voedsel eten met een lepel, een baby van 8 of 9 maanden zal liever vast voedsel met de hand eten. Als je je baby vast voedsel aanbiedt, is het belangrijk er altijd zelf bij te blijven. Hoewel de meeste baby's een uitstekende kokhalsreflex hebben, kan verslikken voorkomen. Op het consultatie-bureau vertellen ze je hier meer over.

Als je geleidelijk wilt afbouwen, doe het dan rustig aan. Soms neemt de aanmaak van moedermelk snel af, waardoor het afbouwen sneller gaat. Op www.borstvoeding.com vind je bij 'voedselinstructie' de nodige informatie.

Je baby wordt niet wakker voor een voeding

Als je baby te warm is gekleed, vermindert de zuigactiviteit. Trek dus een laagje uit. Je kunt ook wat moedermelk op de lipjes druppelen, van borst en van voedingshouding wisselen, of het evenwicht prikkelen: breng je baby van lig- naar zitstand. Masseer de muis van het duimpje of 'loop' met je vingers over de rug-gengraat van je baby. Een goed moment om je baby wakker te maken is als hij licht slaapt. Dit herken je als je baby in zijn slaap beentjes en armpjes beweegt en zijn oogjes met een snelle beweging heen en weer laat gaan.

Je baby huilt. Heeft hij alweer honger?

Heeft je baby voldoende plas- en poepluiers en groeit hij voldoende (zie infoblad 4)? Als hij dan huilt, ga je eerst na of het toch niet van de honger is door hem aan te leggen. Als hij na deze voeding nog zuigbehoefte heeft, geef dan een vinger of een speentje. Mogelijk heeft hij een regeldag of heeft hij gewoon slaap. Dan wordt hij huilerig, ziet wat bleker dan normaal, gaapt en wrijft in de ogen. Hij kan ook wat drukker worden en weggijken. Als je hem op bed legt, jengelt hij zich met vijf tot vijftien minuten in slaap. Heeft hij niet voldoende volle luiers of groeit hij niet voldoende? Ga dan mogelijke oorzaken na en onderneem actie. Neem zelf voldoende rust en drink genoeg.

Je baby heeft last van darmkrampjes

Door de onrijpheid van de maag en darmen kunnen darmkrampjes gemakkelijk voorkomen. Je baby huilt ontoestbaar veel, met plotselinge harde uithalen en hij trekt de knietjes tegen de buik. Hij drinkt onrustig en heeft een grote zuigbehoefte. De ontlasting is vaak dun, schuimig en groen met winderigheid (zie het schema 'Mogelijke oorzaken van krampjes & tips' op de volgende bladzijde).

Afbouwen van borstvoeding (BV) naar kunstvoeding (KV)

Voeding	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1e voeding	BV	BV	BV	BV	BV	BV	KV
2e voeding	BV	BV	KV	KV	KV	KV	KV
3e voeding	BV	BV	BV	BV	KV	KV	KV
4e voeding	BV	KV	KV	KV	KV	KV	KV
5e voeding	BV	BV	BV	KV	KV	KV	KV
6e voeding	BV	BV	BV	BV	BV	KV	KV

Je baby heeft spruw

Spruw is een schimmelinfectie, candida albicans, die bij de moeder vaginaal en op de tepel of in de borst problemen kan geven. Bij je baby kan dit in het mondje en rond de anus voorkomen. Je baby wordt vaak al besmet via het baringskanaal. Spruw herken je aan een witte aanslag op de tong, het verhemelte, de binnenkant van de wangetjes en soms zelfs de lipjes, die je niet kunt wegvegen. Of je ziet een parelmoeren glans op de lipjes. Ook drinkt je baby waarschijnlijk zeer onrustig, laat steeds los en gaat huilen en heeft luiersuitslag.

Bij spruw moeten zowel moeder als baby behandeld worden, ook als één van beiden (nog) geen klachten heeft. Vraag een deskundige/lactatiekundige of er sprake is van spruw. Er is een nieuwsbrief over spruw, vraag ernaar bij de lactatiekundigen van Naviva. Zij is te bereiken via 088 – 7777 680. Voor regionale spreekuren en kosten kijk je op www.naviva.nl/Informatie/Borstvoeding.

Oorzaak van huilen. Door honger? Wat is de oorzaak? Wat zijn de tips?

Voldoende plasluiers en ontlasting	Plasluiers: vanaf dag 6 : 6 tot 8 in 24 uur Ontlasting: week 1-6: 3x of vaker in 24 uur. Daarna kan dit verminderen tot 1x per 4 dagen/10 dagen Zie infoblad 4.
Aantal voedingsmomenten	Verhoog het aantal momenten, desnoods zo'n twee á drie dagen elke twee uur. Er is geen maximum. Kolf voeding af en geef dit als bijvoeding.
De aanlegtechniek	Bied beide borsten aan. Wissel van houding, zodat je baby actiever drinkt. Tips voor aanleggen zie infoblad 3.
Een negatief beïnvloede toeschietreflex	Is vermindering van stress mogelijk?
De invloed van bijvoeding	Is vermindering van bijvoeding mogelijk? Overleg met een deskundige.
Hulpmiddelen	Gebruik (fop)speen of tepelhoedje minderen of tijdelijk stoppen.

Mogelijke oorzaken van krampjes & tips

Veel lucht binnen krijgen	Wikkel je baby stevig in een omslagdoek tijdens het voeden. Dit voorkomt onrustig gedraai en luchthappen. Laat de baby regelmatig boeren.
Darmen trekken te krachtig samen	Heb je veel voeding waardoor je baby zich verslikt? Kolf dan eerst wat voeding af. Warmte aanbieden door doeken, een badje of huid op huid contact is pijnstillend en troostend. Geef je baby een massage, het werkt ontspannend en vaak ontlast de baby zich na de massage
Prikkels vermijden van onrust	Beperk extra uitstapjes buitenshuis. Zoek naar een redelijk vaste dagindeling. Vermijd onnodig harde geluiden. Door een strak opgemaakt bedje wordt je baby minder gauw wakker van zijn eigen bewegingen.
Roken, alcohol, voeding	Mogelijk heeft het met je eigen eet/leefpatroon te maken ? Beperken van genotsmiddelen en een te veel aan koffie kan helpen.
Ontroostbaar huilen	Houdt je baby troostend vast en geef de borst. Borstvoeding bevat ook pijnstillende stoffen, endorfinen. De baby kan ook allergisch zijn, laat dit wel door een arts vaststellen. Zoek een luisterend oor, deskundig advies en rust/een oppas.

De moeder die borstvoeding geeft

Voor een moeder van een zuigeling is de aanbevolen dagelijkse basisvoeding zo'n 500 Kcal extra bovenop een normaal, gezond en gevarieerd eetpatroon. Ga liever niet lijnen. Het gebruik van koffie, alcohol en roken kun je beter laten of sterk beperken. Kijk ook uit met het gebruik van medicijnen, laat je daarover adviseren.

Basisvoeding

Hier zie je welke hoeveelheden gemiddeld de basis zijn voor een gezonde dagelijkse voeding. Eet je vegetarisch, neem dan contact op met een diëtist.

- 200 gram groente (4 opscheplepels)
- 300 gram fruit (3 stuks)
- 245-280 gram brood (7-8 sneetjes)
- 200-250 gram (4-5 opscheplepels): aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- 450 ml melkproducten
- 1,5 plakken kaas (30 gram)
- 100-125 gram vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers
- 35-40 gram margarine met max. 40% vet (5 gram per snee brood)
- 15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel)
- 2 – 2,5 liter dranken, incl. melk
- Vitamine D: aanbevolen wordt 10 microgram per dag

Een steunende beha

Draag tijdens de voedingsperiode (eventueel ook 's nachts) een steunende, niet knellende beha. Je kunt eventueel zoogcompressen gebruiken (zonder plastic), om lekkage van moedermelk op te vangen. Vervang de compressen regelmatig. Zo voorkom je infecties, want nat en warm materiaal is een infectiebron.

Over je borsten

Pijnlijke tepels en tepelkloven

Als je begint met het geven van borstvoeding heb je vaak de eerste week last van enigszins gevoelige tepels door de rekking van de tepel. Door goed aan te leggen, wisselende houdingen en een goede drinktechniek van je baby wordt pijn en/of beschadiging van de huid voorkomen. Bij pijn klachten of kloven ga je zo'n 24 uur lang starten met voeden aan de minst pijnlijke kant. Ga korter en vaker voeden dat voorkomt erg gulzig pijnlijk zuigen. Een paar dagen kolven kan verlichting geven. Of je start



de voeding met kolven zodat de melk goed is toegeschoten. Mogelijk is de oorzaak irritatie door een wasmiddel, zoogcompressen of crèmes. Laat de tepels met wat druppels voeding goed aan de lucht drogen. Dit werkt helend. Je kunt je baby wel door voeden ook al zie je wat bloed op je tepels.

Tussendoor kun je tepelbeschermers dragen. Overleg met je verloskundige of je een crème kunt gebruiken of mogelijk kies je ervoor om tijdelijk tepelhoedjes te gebruiken. Raadpleeg een deskundige als je er niet uitkomt.

Ingetrokken tepels

Op zich hoeft dit bij het voeden geen problemen te geven. Lukt het toch niet zorg dan bewust voor een goede voedingshouding en een wakker, ontspannen baby die niet te hongerig is. Druk wat melk uit de tepel, vorm de borst wat voor en leg de baby aan. Ondersteun de baby goed zodat de baby de borst niet los laat. Je kunt er ook voor kiezen om te kolven zodat je tepel iets meer dan buiten komt.

Spruw

Spruw kan ontstaan door o.a. gebruik van antibiotica, verminderde weerstand, stress, vaginale infecties of tepelkloven. Ernstige pijn of een branderig gevoel aan de tepels, een jeukende plek aan de tepel of tepelhof, een parelmoerglans op de tepel, tepelkloven die niet genezen of vaginale afscheiding, kunnen

wijzen op spruw. Dat geldt ook voor stekende pijnen in de borst tijdens of tussen de voedingen. Herken je je in deze klachten neem dan contact op met je huisarts of een lactatiekundige. Het advies is de behandeling tenminste twee weken voort te zetten nadat de klachten zijn verdwenen. Verspreid de geadviseerde medicatie over het aantal voedingen op een dag. Denk aan handen wassen voor en na de verzorgende handelingen. Hygiëne is erg belangrijk bij zoogcompressen, wasgoed, speelgoed en voedingsmateriaal. Er is een nieuwsbrief over spruw, vraag er naar bij de lactatiekundigen van Naviva. Zij is te bereiken via 088 – 7777 680. Voor regionale spreekuren en kosten kijk je op www.naviva.nl/Informatie/Borstvoeding.



Een (dreigende) borstontsteking

Een (dreigende) borstontsteking herken je aan een rode plek op de borst, of een harde schijf in de borst. Maar ook een griepig gevoel kan een eerste signaal zijn. Om een borstontsteking te voorkomen, is het belangrijk om het verstopte melkkanaal leeg te maken. Volg 24 uur de volgende adviezen op:

Stop niet met borstvoeding en let goed op het juist aanleggen. Leg je baby vaker aan (minimaal om de drie uur) in wisselende houdingen. Begin aan de pijnlijke kant.

Neem extra rust. Misschien komt de infectie van buitenaf.

Leg warme doeken op je borst voor het voeden en gebruik eventueel koude doeken tussen de voedingen door als je dit prettig vindt. Het heeft de voorkeur om alleen een warmtebehandeling te geven.

Masseer je borst(en) voorzichtig, door onder de douche en tijdens het voeden achter de verstopte klier naar de tepel toe te strijken. Zet de ontsteking na 24 uur toch door, neem dan contact op met de huisarts. Ga vooral door met deze adviezen. Bedenk wat de mogelijke oorzaak is: een verstopt melkkanaaltje, te volle borsten, kloven of spruw. Of knellende kleding, een beugelbeha, een te zware tas aan één schouder, stress of vermoeidheid.

Over de hoeveelheid voeding

Te weinig voeding

Kijk op infoblad 6 onder 'Heeft je baby alweer honger'.

Te veel voeding

Tijdens de stuwung is er vaak een teveel aan voeding. Je borsten blijven gespannen. Je baby is onrustig en spuugt het teveel aan voeding uit. Hij krijgt krampen, veel natte luiers en veel dunne groene ontlasting en hij groeit hard. Om de voedingsaanmaak te remmen, kun je tijdelijk maar één borst aanbieden, op verzoek op de rug voeden (zie infoblad 5), opletten dat je geen knellende kleding draagt en de zoogcompressen tijdig verschonen. Soms is het nodig je borst even af te kolven zodat je baby zich niet verslikt in de eerste toestroom.

Raadpleeg een lactatiekundige als je er niet uitkomt.

Anticonceptie

Veel vrouwen menstrueren niet zolang ze borstvoeding geven. Twee weken voor de eerste menstruatie weer komt vindt de eisprong plaats. Op dat moment kun je weer zwanger worden. Omdat je niet weet wanneer dat moment is zul je voorzorgsmaatregelen moeten treffen wanneer een nieuwe zwangerschap (nog) niet welkom is. In Nederland wordt de pil veel gebruikt. De pil en borstvoeding is geen optimale combinatie, omdat borstvoeding door pilgebruik meestal fors terugloopt. Ook is het niet bekend hoeveel hormonen de baby binnenkrijgt. De keuzes zijn:

Niet-hormonale anticonceptie

Condoom, pessarium. Zaaddodende pasta (alleen als combinatiemiddel), spiraal (zes weken na de bevalling te plaatsen), periodieke onthouding, sterilisatie man of vrouw.

Uitsluitend progesteron

Minipil, Mirenaspiraal, middelen die geïnjecteerd worden en implantaten.

Met invloed met oestrogenen

Combinatiepil, prikpil.

Voor uitgebreide informatie over anticonceptie zie www.borstvoeding.com onder: aanverwante zaken/vruchtbaarheid/.....[2].

Kolven

Als de keus voor borstvoeding gemaakt is, komt het combineren met allerlei dagelijkse activiteiten ook aan de orde. Ga je een dagje zonder je baby op pad of ga je weer aan het werk, dan kun je je melk afkolven.

Redenen om te kolven

Steeds meer vrouwen kiezen voor de combinatie van borstvoeding geven en werken. De ochtend- en avondvoedingen zijn gezellige momenten die je niet zomaar hoeft in te leveren. Vooraf kolf je een voorraad en tijdens het werk kolf je op voedingstijden. Zo krijgt je baby toch jouw eigen voeding. Het doorlopend aanbieden van borstvoeding verstoort de darmflora niet; een combinatie met kunstvoeding doet dat wel.

Afgekolfde moedermelk is voor een te vroeg geboren baby of couveusebaby van grote waarde. De voeding is afgestemd op het tijdstip van de geboorte. Er zitten meer afweerstoffen en vetten in dan in de rijpe moedermelk. Kolven kan ook nodig zijn om de borstvoeding op gang te helpen. Verder kolf je omdat de baby nog niet kan of wil drinken, of omdat je in het ziekenhuis ligt. Kolf de eerste dagen om de twee tot drie uur, en daarna om de drie tot vier uur, ook al is het maar even. Vaker kolven is beter dan langer kolven. Hiermee stimuleer je de aanmaak en het toeschieten.

Ook bij forse stuwung kun je met de hand iets afkolven. De baby kan de borst zo beter aanhappen.

Heb je genoeg afgekolfd voor je baby?

Zolang je baby alleen borstvoeding krijgt reken je de af te kolven hoeveelheid als volgt uit: Een baby heeft 150 ml per kilogram lichaamsgewicht nodig per 24 uur. Stel dat je baby drie kilo weegt; de voedingsbehoefte is dan $3 \times 150 \text{ ml} = 450 \text{ ml}$ per 24 uur. Je baby krijgt zeven voedingen per 24 uur; per voeding krijgt hij dus 450 ml gedeeld door zeven is 65 ml per voeding. Houd dit ruim aan en zet dan 100 ml klaar.

Soms heb je niet genoeg borstvoeding en vult de afgekolfde borstvoeding niet voldoende aan. Dan is het advies om kunstvoeding te geven. Het bijgeven van water heeft geen zin, daar zitten immers geen voedingsstoffen in. Geef ook bij warm weer geen water, maar extra borstvoeding. De bijvoeding bestaat uit afgekolfde moedermelk of volledige zuigelingenvoeding. Die geef je met een cupje of lepeltje. Grote hoeveelheden geef je in een flesje.

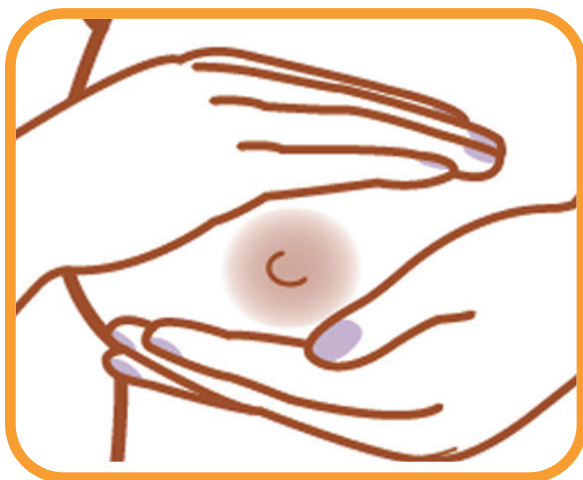


Afgekolfde melk verzamelen en bewaren

De kleur van moedermelk kan nogal verschillen. De geur kan wat vreemd zijn. Ontdooid moedermelk ruikt nóg vreemder en smaakt ook typisch. Toch is er niets mis met de melk. Laat na het afkolven de moedermelk in kunststof bakjes, flessen of in plastic diepvrieszakjes zo snel mogelijk afkoelen. Zet de moedermelk dan achterin de koelkast. Dit bewaarmateriaal maak je natuurlijk eerst goed schoon. Als je kleine porties invriest, voorkom je dat je je voorraad onnodig moet weggooien. Vries binnen 24 uur in. Noteer de datum op het zakje of flesje. Moedermelk vervoer je in een koeltas met koelelementen. De moedermelk kan tijdens een dag kolven in één en dezelfde fles of zakje worden verzameld en gemengd. Voorwaarde is dat de temperatuur van de voedingen steeds tot zo'n 0 - 5 °C is afgekoeld, voordat je het bij elkaar giet. Verse moedermelk blijft langer goed dan (koe)melk, omdat er stoffen in zitten die actieve ziektekiemen bestrijden. In het ziekenhuis gelden voor het bewaren van moedermelk strengere regels dan thuis. Geef de moedermelk bij voorkeur vers. Je kunt verse moedermelk mengen met ontdooid moedermelk.

Bewaartijd van moedermelk thuis

	Kamertemperatuur 20°C	Koelkast 5°C	Vriesvak koelkast *** -15°C	Diepvries -20°C	Ná opwarmen
Vers	5 - 10 uur	3 - 5 dagen	3 maanden	3 - 6 maanden	1 uur
Ontdooid	1 uur	24 uur			1 uur



Afgekolfde melk invriezen, ontdooien

Als je een voorraad wilt aanleggen, kun je moedermelk invriezen. Doe dit binnen 24 uur nadat je kolft. Heb je een drierstervriesvak of diepvrieskast, dan kun je de melk drie tot maximaal zes maanden goed houden. Gebruik eventueel plastic ijsblokjesbakjes. Dit is hygiënisch en handig. Doe de bevroren blokjes of bolletjes in afsluitbare plastic flesjes of bakjes. Zet er een datum op. De blokjes en bolletjes kun je gemakkelijk doseren bij het ontdooien. Maak alle materialen na gebruik in een heet sopje schoon. Spoel met heet water na. Je kunt meerdere bevroren porties met elkaar mengen. Ontdooi de moedermelk langzaam en bewaar deze daarna maximaal 24 uur in de koelkast.

Het beste is om de ingevroren melk in de koelkast te ontdooien. Heb je snel voeding nodig, ontdooi de melk dan onder de kraan. Draai de kraan langzaam van koud naar warm. Ontdooi nooit direct onder hete kraan of in de magnetron, want dan werken bepaalde afweerstoffen niet meer. Laat de melk ook niet op kamertemperatuur ontdooien, want dan is de kans op bacterievorming groot. De ontdooide (en nog niet eerder opgewarmde) melk is in de koelkast nog zo'n 24 uur houdbaar. Ontdooien kan sneller onder de lauwe kraan, au bain-marie of in een flessenwarmer. Moedermelk verandert met de leeftijd van de baby. Geef de ingevroren melk daarom wel binnen twee maanden.

Afgekolfde melk verwarmen

Maak de moedermelk niet warmer dan 35 °C (lichaamstemperatuur). Anders gaan vitamines en afweerstoffen verloren. Gebruik het liefst een flessenwarmer, dat is gemakkelijk en veilig. Een andere mogelijkheid is au bain-marie verwarmen. Dat betekent dat je de fles in een pannetje met heet tot kokend water zet. De temperatuur van de melk mag nooit meer dan 35°C worden, want dan werken bepaalde antistoffen niet meer en verliest de melk voedingsstoffen. Vetvlokjes in de moedermelk lossen na het opwarmen op als je de fles rustig schudt. Baby's drinken de melk ook op kamertemperatuur, soms zelfs ook op koelkasttemperatuur. Verwijder bij het verwarmen de speen van de fles. Schud de voeding tweemaal tijdens het opwarmen en een keer vlak voor het geven. Geef de voeding direct en gooi eventuele restjes weg.