

## Borstvoeding Den Haag

### Inleiding

U gaat uw baby borstvoeding geven. In deze folder vindt u informatie die u daarbij kan helpen. Wij gaan in deze folder uit van gezonde zuigelingen: baby's die rond de uitgerekende datum zijn geboren met een normaal geboortegewicht.

### Voordelen borstvoeding

De voordelen van borstvoeding zijn:

- Er zitten speciale beschermende stoffen in borstvoeding. Deze beschermen de baby tegen oorontstekingen, luchtweginfecties, maag- darminfecties, eczeem en allergieën.
- U heeft als moeder op latere leeftijd minder kans op borstkanker, eierstokkanker en botontkalking.
- De baby heeft op latere leeftijd minder kans op overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten.
- De baarmoeder herstelt zich sneller na de bevalling. Dit komt omdat deze zich samentrekt door het zuigen aan de borst, waardoor u minder bloed verliest. Dit zijn de zogenoemde 'naweeën'.
- De samenstelling van moedermelk is licht verteerbaar en aangepast, naar de behoefte en leeftijd van het kind.
- U heeft de voeding altijd bij de hand en het is altijd op de juiste temperatuur.
- Het bevordert de hechting tussen moeder en kind.

### Investeren

Het is verstandig om van tevoren informatie te verzamelen over het geven van borstvoeding. Borstvoeding is een natuurlijk proces, maar moet je wel leren. Het kost tijd om een team te worden met de baby. Het bezoeken van een voorlichtingsavond, cursus of informatie inwinnen over borstvoedingservaringen bij andere moeders kan je helpen bij de voorbereiding

### Huid-op-huid contact

Het is goed zoveel en zolang mogelijk huid-op-huid contact met de baby te hebben. Het moederlichaam is een perfecte warmtebron. Direct na de geboorte kan de baby ook op uw buik worden afgedroogd en toegedekt met een warme doek. Dit geeft jouw en de baby de mogelijkheid om bij te komen van de bevalling.

Uit onderzoek is gebleken dat ongestoord huid-op-huid contact de band tussen ouder en kind bevordert. Het kan ook helpen bij het aanleggen of de baby kalmeren bij onrust.

### Colostrum

De eerste geel gekleurde melk heet colostrum en wordt al in de zwangerschap gemaakt. Dit bevat veel eiwitten en antistoffen (tegen ziekteverwekkers). Colostrum is meteen beschikbaar en dit krijgt de baby de eerste dagen in kleine hoeveelheden. Deze kleine hoeveelheden melk bevatten voldoende

voedingsstoffen. Bijvoeden is daarom niet nodig. Colostrum is licht verteerbaar en heeft een laxerende werking, waardoor de eerste ontlasting (meconium) goed op gang komt.

### **Rooming-in**

Rooming-in wil zeggen dat jij en de baby samen dag en nacht op één kamer verblijven. Dit is om het gedrag en de voedingssignalen van de baby sneller te leren kennen, zodat je daar goed op in kunt spelen.

### **Aanleggen van de baby, vraag en aanbod**

De meeste baby's zijn het eerste uur na hun geboorte erg alert en hebben een sterke zoek- en zuigreflex. Het is belangrijk om de baby het liefst binnen één uur na geboorte aan te leggen. Sommige baby's zijn na de bevalling zo moe dat het zuigen even niet lukt. Mocht het aanleggen binnen het 1ste uur niet lukken om wat voor reden dan ook, dan wil dat niet zeggen dat de borstvoeding niet zal slagen. Het aanleggen kan even onwennig en gevoelig zijn, maar mag geen scherpe pijn doen. Je kunt hulp krijgen bij het aanleggen, zodat je hiermee vertrouwt raakt. Je partner kan bij het aanleggen ondersteunen door mee te kijken en mee te denken.

Het 'aanmaken en vrijgeven' van melk is gebaseerd op het principe van 'vraag en aanbod'. Anders gezegd: hoe eerder en vaker je de baby laat drinken, hoe sneller de melkproductie op gang komt. En als de borsten erg vol zijn, bijvoorbeeld omdat de baby enkele uren niet is aangelegd of niet gedronken heeft, wordt er minder melk aangemaakt.

### **Hoe vaak aan de borst?**

De eerste dagen geef je de baby onbeperkt de borst. Je biedt altijd beide borsten aan. Dit kan wel 8 tot 12 keer per 24 uur zijn. De baby drinkt in het begin steeds kleine beetjes. De tweede nacht zijn veel baby's onrustig. Dit is een normaal verschijnsel en betekent niet dat je te weinig voeding hebt. Wanneer de melkproductie goed op gang komt, zullen de pauzes tussen de voedingen langer worden. De baby laat zien wanneer het weer wil drinken.

Hiervoor geeft de baby voedingssignalen af: De ogen openen (wakker worden), bewegen met het mondje, smakkende geluidjes maken of zuigen op de handjes. Huilen is vaak een laat signaal van willen drinken. Als je deze voedingssignalen ziet, bied je de borst aan. Wacht niet te lang, want de baby kan moe worden.

### **Hoe lang aan de borst?**

Dit bepaalt de baby zelf. In het begin zal de baby kort en vaak de borst willen. Een baby die goed is aangelegd, zuigt tot hij voldaan is en laat zelf los.

### **De baby van de borst nemen**

In principe laat de baby vanzelf los als het genoeg heeft gedronken. Wil je baby nog meer drinken dan kunt je de andere borst aanbieden. Wanneer je het voeden wil beëindigen, kun je dit doen door je pink in de mondhoek van de baby te steken, zodat de baby loslaat. Als je pijn ervaart aan de tepel of als de baby oppervlakkig zuigt, smakgeluidjes maakt en de wangen naar binnen zuigt, dan moet de baby van de borst genomen worden en opnieuw worden aangelegd. Let erop dat de tepel niet afgeplat uit de mond van de baby komt. Dan was de aanhap niet diep genoeg.

## Voedingshoudingen

Er zijn verschillende houdingen om de baby te voeden. Kies altijd een houding die voor jou het prettigst is.

### Liggend voeden

Als je de baby voedt terwijl je ligt, zijn de volgende punten van belang:

- Zorg dat jij en je baby beiden goed op de zij naar elkaar toe gedraaid liggen
- De baby ligt met het hoofdje, buik en beentjes naar je toegedraaid. Trek daarbij de billen en beentjes goed tegen je aan
- Je hoofd ligt op het hoofdkussen en je arm ligt ontspannen omhoog naast of onder het kussen. Je schouder ligt niet op het kussen
- Het neusje van de baby bevindt zich tegenover je tepel

### Biological nurturing

Je leunt ontspannen achterover en de baby ligt op de buik op jouw buik. De baby kan zelf zoeken en aanhappen.

### Zittend voeden

#### Madonna-houding

Wanneer je in een zittende houding voedt, zijn de volgende punten van belang:

- Zorg dat je rechtop en ontspannen zit
- Houd het buikje van de baby tegen je buik. Zo nodig kun je de arm waarmee je de baby vasthoudt, ondersteunen met een kussen
- Onderste armpje van de baby onder jouw oksel
- Breng de baby naar de borst en niet de borst naar de baby
- Strijk met de tepel langs de lippen van je baby. Wacht tot het mondje wijd opengaat met het tongtje naar beneden
- Laat de baby de tepel en een deel van de tepelhof in het mondje nemen. Zo kan de baby goed drinken. Lijkt het neusje te veel te verdwijnen in het borstweefsel, trek dan de billen van de baby meer naar je toe
- Zorg voor voldoende steun onder je voeten zodat je niet voorover gaat leunen
- Met uw vrije hand kun je de borst sturen

#### Doorgeschoven houding

- Bij de doorgeschoven houding ondersteun je de baby met je linkerhand en onderarm als je de rechterborst aanbiedt
- De baby ligt met zijn neus recht voor de tepel
- Met je rechterhand houd je de borst in positie en kun je de tepel vormen zodat de baby dieper kan aanhappen

- Zodra de baby goed door zuigt kunt je de borst loslaten
- Voor de andere borst doe je het tegenovergestelde

### Zittend voeden (rugbyhouding)

De rugby- of bakerhouding is een goede houding wanneer je via een keizersnede bent bevallen of bij de baby die wat meer sturing nodig heeft

- Je baby ligt op een kussen of op jouw onderarm
- Het gezichtje is naar je toegekeerd en de beentjes liggen onder je arm door
- Met je onderarm (waar de baby op ligt) houd je het hoofdje vast
- De rug en het hoofd/nekje van de baby vormen een rechte lijn. Je baby kan de tepel zo met het mondje pakken
- Zorg voor voldoende steun onder je voeten zodat je niet voorover gaat leunen
- Met je vrije hand kan je de borst sturen

### Pijnlijke tepels en tepelkloven

Gevoelige tepels zijn de eerste dagen normaal. Pijnlijke tepels en tepelkloven horen niet bij het geven van borstvoeding.

Kapotte tepels kunnen worden veroorzaakt door:

- Aanlegproblemen
- Zuigproblemen

De lactatiekundige kan je helpen bij het oplossen van het probleem. Met goede zorg kunnen tepelkloven binnen een paar dagen genezen zijn.

### Verzorging van de borsten

De verzorging van de borsten in de periode dat je borstvoeding geeft, is als volgt:

- Was de tepels alleen met water en niet met zeep
- Draag overdag een goede en steunende beha die je dagelijks verschoont. Als je last heeft van volle, gespannen of pijnlijke borsten kan je ook 's nachts een beha dragen
- Als je zoogkassen gebruikt, moet je deze regelmatig verschon
- Je kunt de borsten één keer per dag controleren op harde, pijnlijke plekken. Masseer deze zo nodig zachtjes weg (richting de tepel met een vlakke hand of vingers) tijdens het voeden of douchen

### Stuw

Bij stuw is er sprake van een verhoogde toevoer van bloed en lymfevocht naar de borsten. Dit heeft tot gevolg dat je volle, gespannen en soms pijnlijke borsten hebt. Soms zijn er harde plekken of schijven voelbaar. Het kan in één of in beide borsten optreden. Het treedt meestal op tussen de 3e en

5e dag na de bevalling. Het verdwijnt vanzelf. Stuwings is een teken van de overgang naar grotere hoeveelheden moedermelk.

Als de stuwings niet vermindert, kan je een lactatiekundige raadplegen.

### **Te weinig borstvoeding**

Alle baby's vallen de eerste dagen na de geboorte wat af, dit is normaal.

Als je baby na de stuwingsperiode meer behoefte heeft aan voeding dan je kan geven, kunnen hier diverse oorzaken voor zijn:

- De baby drinkt niet vaak, niet lang of niet effectief genoeg
- De baby is niet goed aangelegd
- De toeschietreflex is niet optimaal door bijvoorbeeld stress of pijn
- Je baby krijgt bijvoeding
- Je gebruikt een tepelhoedje

#### *Signalen*

- Te weinig natte luiers
- Je baby is niet tevreden, kan veel huilen, slaperig of lusteloos zijn
- Je baby groeit nauwelijks of valt af

#### *Advies*

Bied bij elke voeding beide borsten aan. Wissel van borst als je baby nauwelijks meer slikt. Het kan zijn dat je daardoor per voedingsmoment beide borsten meerdere keren kort aanbiedt

- Leg je baby goed en vaak (elke 2 uur) aan
- Geef je baby alleen bijvoeding op medische indicatie
- Neem zelf voldoende rust
- Drink en eet zelf goed
- Overleg met een lactatiekundige als de tips niet of onvoldoende helpen

### **Te veel borstvoeding**

Je heeft meer moedermelk dan de baby nodig heeft. In de eerste twee tot zes weken kunnen de borsten meer melk produceren dan de baby nodig heeft. Daarna komt er balans in vraag en aanbod.

#### *Signalen*

- De baby geeft een gedeelte van de voeding terug
- Veel natte luiers en groene ontlasting
- De baby heeft darmkrampjes (zie verderop) en huilt veel
- De borsten zijn gespannen, ook na de voedin

## Advies

- Voed alleen op verzoek en niet tussendoor
- Gebruik geen lekschalen en kolf niet extra
- Draag een goed passende en steunende beha
- Verschoon regelmatig de zoogkrompen
- Overleg met een lactatiekundige als de tips niet of onvoldoende helpen

## Regeldagen

Je baby kan zogenaamde regeldagen hebben. De baby kan onrustig zijn en veel huilen en ineens niet meer tevreden zijn na een voeding. Dit gebeurt meestal tussen de 10e en 14e dag, bij 6 weken en bij 3 maanden. Tijdens deze regeldagen heeft de baby meer behoefte aan borstvoeding en hierdoor wordt de aanmaak van moedermelk extra gestimuleerd. Je blijft op verzoek voeden als de baby daarom vraagt. Pas eventueel huid op huidcontact toe. Blijf er vooral rustig onder, het gaat echt weer over. Bijvoeden is niet nodig tijdens de regeldagen.

## Extra vitamines

Bij borstvoeding heeft de baby vanaf 1 week na de geboorte elke dag een dosis vitamine K en D nodig. Dit zijn landelijke richtlijnen. Het is het beste om de vitaminedruppels met een lepeltje vóór de voeding aan je baby te geven. Aan het einde van een voeding kan je baby namelijk in slaap zijn gevallen.

## Darmkrampen

Elke baby kan last hebben van darmkrampen. Deze krampen worden veroorzaakt doordat de darmen nog volop in ontwikkeling zijn. Vaak zijn met 3 maanden de darmkrampen sterk verminderd of verdwenen. Borstvoeding is voor de darmen het beste te verdragen.

## Signalen

De baby huilt veel met opgetrokken knietjes en is niet te troosten. De ontlasting kan dun, schuimig en groen zijn.

## Advies

- Leg een warme doek op de buik van je baby
- Laat de baby extra boeren
- Wieg de baby zachtjes of draag de baby in buikligging op je arm
- Beperk zelf het drinken van cafeïne houdende dranken

## Eten en drinken

Als de baby geboren is, mag je in principe alles weer eten en drinken. Wees voorzichtig met het drinken van te veel cafeïne houdende dranken. Let er wel op dat je goed en gevarieerd eet als je borstvoeding geeft. Ga niet op dieet, want dan kan je een tekort aan energie krijgen en voel je je slap en lusteloos.

Bij borstvoeding heeft je ongeveer 2 liter vocht per dag nodig. Meer drinken leidt overigens niet tot een verhoogde melkproductie. Let er ook op dat je ruim voldoende eet om te voorkomen dat je zelf te kort

komt. Een voedende moeder verbruikt ongeveer 500 calorieën extra per dag.

### Genotmiddelen

Alcohol wordt ontraden tijdens het geven van borstvoeding, net als roken en drugs.

### Rust

Het is vooral in de eerste weken na de bevalling belangrijk dat je voldoende rust krijgt, door bijvoorbeeld 2x daags 20 minuten te gaan liggen. Probeer tijdens het voeden te gaan liggen of rustig te gaan zitten. Het hormoon oxytocine dat vrijkomt bij het geven van borstvoeding heeft een rustgevend effect.

### Medicijnen

Overleg het gebruik van medicijnen in combinatie met borstvoeding altijd met je behandelend arts.

### Keizersnede

Ook na een keizersnede komt bij voldoende stimulatie de melkproductie op gang, maar soms kan het iets langer duren. Als je borstvoeding geeft, is het belangrijk erop te letten dat je een goede en ontspannen houding aanneemt. Om de melkproductie te bevorderen is het raadzaam dat de moeder de baby vaak huid op huid bij zich neemt.

### Borstvoeding bij probleemsituaties

Soms kan het anders lopen dan je had gehoopt. De baby kan bijvoorbeeld te vroeg geboren worden of er is veel bloedverlies geweest tijdens of vlak na de bevalling. Dit kan gevolgen hebben voor het geven van borstvoeding. Zo kan het soms langer duren voordat je baby volledig aan de borst drinkt.

Het is belangrijk om dan te gaan kolven, zodat de melkproductie goed op gang komt of om de productie op gang te houden. Over kolven is er een aparte folder.

### Borstoperaties

Als je in het verleden een borstoperatie hebt gehad, is het geven van borstvoeding niet onmogelijk. Wel kan het problemen geven met onder meer de hoeveelheid melkproductie. Informeer tijdens de zwangerschap bij je chirurg, gynaecoloog of lactatiekundige naar de mogelijkheden om borstvoeding te gaan geven.

### Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze gerust aan een van de kraamverzorgenden of verpleegkundigen op de afdeling. Al onze verpleegkundigen zijn geschoold door onze lactatiekundige. Kan de verpleegkundige je vraag niet beantwoorden, dan kan zij de lactatiekundige vragen.

### Handige websites

Informatie over borstvoeding is te vinden op:

- Borstvoedingsorganisatie La Leche League: <http://www.lalecheleague.nl>
- Vereniging van lactatiekundigen: [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

590617062026