



borstvoeding

Deze folder is bedoeld ter ondersteuning van vrouwen die borstvoeding willen geven. De folder bevat praktische tips die kort beschreven staan. U kunt altijd een mondelinge toelichting krijgen van de verpleegkundige op de afdeling.

De baby aan de borst leggen

- Voordat er begonnen wordt met aanleggen, moeten moeder en verpleegkundige goed de handen wassen.
- De moeder zit of ligt ontspannen, gebruik zonodig kussens ter ondersteuning.
- Het lijfje van de baby is naar de moeder toegekeerd. Buik tegen buik.
- Het hoofdje van de baby ligt in het holletje van moeders arm en met de hand houdt zij de billetjes of beentjes vast, zo kan ze de baby goed sturen. Met de andere hand ondersteunt de moeder de borst en brengt ze de tepel naar het mondje van het kind. Met de tepel streelt de moeder het onderlipje, totdat de baby zijn mondje wijd opendoet, dan trekt de moeder de baby naar de borst (niet andersom).
- De baby moet de tepel en een groot deel van de tepelhof in het mondje hebben. Het onderlipje moet naar buiten gekruld liggen, de tong over het onderkaakje. Het neuspuntje van de baby raakt de borst.
- Zuigt een baby kuiltjes in de wangetjes, of lucht bij de mondhoekjes, dan ligt hij/zij niet goed aan dan moet de moeder hem/haar er weer af halen. De moeder legt een vinger in het mondhoekje, zodat de baby de grip op de tepel verliest. Hierna weer opnieuw beginnen.

- Het is belangrijk dat de baby dit vanaf het begin goed leert, dit duurt soms even, maar neem rustig de tijd hiervoor.
- Als het aanleggen niet lukt door bijv. ingetrokken tepels, kunt u in overleg met de verpleegkundige overwegen om te gaan kolven, zo krijgt u toch de borstvoeding op gang.

Indien mogelijk de baby binnen één uur na de geboorte aanleggen, omdat de zuigreflex dan heel sterk is.

De eerste dagen twee borsten per voeding aanbieden, tenminste tien minuten de eerste borst en daarna de tweede borst aanbieden. Totdat de borstvoeding goed op gang is, wordt het kind gemiddeld 8-12 keer per dag aangelegd.

Zo ontwikkelt zich een evenwicht tussen vraag (honger) en aanbod (borst).

Wanneer de baby niet wakker wordt, is een goed moment om een kind te wekken en aan te leggen tijdens de actieve slaaperperiode.

Actieve slaaperperiode:

- snelle oogbewegingen
- bewegen van armpjes en beentjes
- het maken van geluidjes

Wanneer de borstvoeding goed op gang is, kan de moeder per voeding een borst geven met zonodig de andere borst als 'toetje'.

U begint altijd met de borst waar u de vorige keer mee bent geëindigd, tenzij u een borst per voeding heeft gegeven.



Houding tijdens het voeden

Liggend

U ligt in zij ligging en de baby ook, buik tegen buik

Zittend

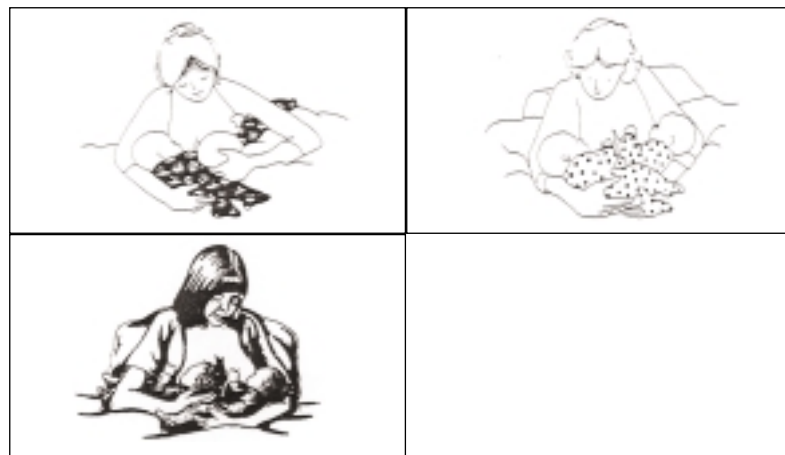
Het lijfje van de baby ligt voorlangs op uw buik.



Baker- of voetbalhouding



Bij Meerlingen:



Houding na een keizersnede

Borstvoeding geven na een keizersnede vraagt extra aandacht voor de houding i.v.m. pijn van de wond. Het starten van borstvoeding is afhankelijk van de conditie van moeder en kind.

Erg belangrijk is een comfortabele houding tijdens het voeden, waarbij de moeder wel hulp nodig heeft.

Advies

- Liggend op de rug voeden. Daarbij ligt de baby op zijn buik, gedeeltelijk op een kussen naast de moeder, de beentjes van haar buik af.
- Zijligging, de baby op gelijke hoogte leggen van de borsten, met kussens.



Voordelen van frequent voeden de eerste dagen

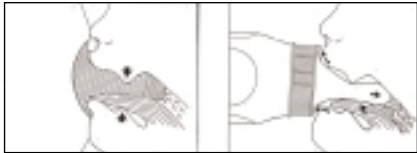
- De borstvoeding komt snel op gang.
- De baby krijgt de eerste dagen colostrum, de eerste moedermelk, met alle beschermende eigenschappen.
- Door de laxerende werking raakt de baby zijn meconium (eerste ontlasting) snel kwijt, en is de kans op geel zien aanmerkelijk kleiner.
- De baby valt niet of nauwelijks af en blijft sterk genoeg om te drinken.
- De moeder krijgt geen ernstige stuwingspijn meer.
- Moeder en kind wennen snel aan elkaar.
- De kans op problemen is vrijwel nihil.

Bijvoeden

Bijvoeden met water, glucose of flesvoeding gebeurt alleen op afspraak van de arts. Dit dient met een lepeltje, cup feeding of finger feeding gegeven te worden en niet met een speen.

Tepel-speenverwarring

Dit kan ontstaan als in de eerst vier weken een speen wordt aangeboden. Een fopspeen kan hier ook de oorzaak van zijn. De baby accepteert minder goed de borst of weigert deze. De tepel wordt naar buiten geduwd met de tong en de baby kan onrustig worden.



Borstvoeding bij baby's met een laag geboortegewicht < 2500 gram

Het is goed mogelijk om deze baby's borstvoeding te geven. Door het lage gewicht komt de kinderarts langs om de voedingsfrequentie af te spreken. Soms wordt er een glucose spiegel geprikt. Wil de baby nog niet drinken aan de borst, dan kunt u het beste snel met kolven starten. Kolfapparaten met instructies zijn aanwezig op de afdeling.

Als de voeding goed op gang is

Als de voeding goed op gang is, is het raadzaam de baby per keer een borst goed leeg te laten drinken, daarna evt. de andere borst. Aan het begin van iedere voeding krijgt de baby eerst voormelk, dit bevat vooral veel vocht en voedingssuikers. De achtermelk, ook wel groeimelk genoemd, bevat vooral veel vetten. Een baby die vaak drinkt en kleine beetjes per voeding binnen krijgt, loopt het risico, bij het drinken uit twee borsten alleen voormelk binnen te krijgen.

Aan de volgende punten is te zien of het kind genoeg voeding krijgt.

- Gewichtstoename (op een vast tijdstip eenmaal per dag wegen).
- Een tevreden baby na de voeding.
- Een toename in het aantal natte luiers per 24 uur. Aan het einde van de eerste week zes natte luiers per 24 uur.
- De eerste ontlasting is meconium, dit ziet zwart/groen, als de borstvoeding op gang komt, verandert dit naar dunne gele ontlasting.

Het verzorgen van de borsten

- Een goed steunende BH dragen, eventueel met zoogkassen.
- De borsten eenmaal per dag douchen of met water wassen, zonder zeep.
- Na het voeden een druppel moedermelk op de tepel doen en goed laten drogen.
- Gebruik geen crème op de tepels.

Pijnlijke tepels en tepelkloven

In de eerste week kan het aanzuigen van de borst pijnlijk zijn. Dit komt door het rekken van de tepel. Als de melk gaat stromen, verdwijnt de pijn. Blijft de pijn aanhouden, dan is de baby niet goed aangelegd. Vaak is het niet goed aanleggen de oorzaak van tepelkloven, de baby zuigt dan alleen op de tepel.

Andere oorzaken van tepelkloven zijn: een wondje of een blaar, het verkeerd gebruiken van de kolf of de baby van de borst nemen zonder het vacuüm te verbreken.

Adviezen

- Leg de baby goed aan.
- Verbreek het vacuüm voor u de baby van de borst haalt.
Dit doet u door een vinger in het mondje te steken, totdat de baby loslaat.
- Na het voeden een druppel moedermelk op de tepel doen en laten drogen.
- Verwissel zoogkompresen na iedere voeding, bij lekkende borsten vaker.
- Draag elke dag een schone BH.
- Borsten alleen wassen met water (geen zeep).
- Begin met voeden aan de minst pijnlijke kant.
- Leg niet minder vaak aan, maar liever vaker en kort, de baby is dan minder hongerig.
- Door massage en warmte kunt u het toeschietreflex opwekken zodat de melk al stroomt als de baby gaat drinken (warme compresen).
- Voed in verschillende houdingen.
- Wees voorzichtig met het gebruiken van crèmes, dit maakt de tepel week.
- Kolf eventueel tot de kloof verdwenen is.
- Gebruik geen tepelhoedje.

Stuwing

De eerste vier dagen na de geboorte komt de melkproductie op gang. De borsten voelen vol aan. Men noemt dit milde stuwing. Dit is een normaal verschijnsel. Bij ernstige stuwing zijn de borsten hard en gezwollen, voelen warm aan en zijn erg pijnlijk. Hierbij kan een temperatuurverhoging optreden. Het gevolg hiervan is dat de baby niet goed kan drinken en de tepel kan verwonden. Door de spanning kan de melk er niet uit stromen.

Ernstige stuwing kan voorkomen worden door

- De eerste paar dagen regelmatig aan te leggen, ook 's nachts een keer.
- De borsten leeg te laten drinken.
- Niet zomaar bij te voeden.

Adviezen bij ernstige stuwing

- Leg de baby vaak aan.
- Vlak voor de voeding warme kompressen op de borst leggen, dit verwijdert de melkkanaaltjes en bloedvaten waardoor de melk makkelijker kan stromen.
- Masseer de gespannen tepelhof voorzichtig leeg zodat de baby beter de borst kan pakken.
- Gebruik zonodig een elektrische kolf om de spanning eraf te halen, of om de borsten een keer leeg te kolven (zet de kolf op de laagste stand).
- Na een voeding bieden koude of warme kompressen soms verlichting.
- Draag een steunende BH, die niet te strak zit.
- Laat de baby naar behoefte drinken.

Dreigende borstontsteking

Een verstopte melkgang kan tot een borstontsteking leiden. U kunt dit herkennen aan harde, soms rode plekken in de borst en een onaangenaam, gespannen gevoel in de borst, die na de voeding niet verdwijnt.

Adviezen ter voorkoming van een borstontsteking

- De moeder moet rust hebben, niet de borst!
- De pijnlijke borst altijd eerst goed leeg laten drinken.
- Voor de voeding warme kompressen op de borst leggen.
- Tijdens het voeden de pijnlijke plekken zacht mee masseren of laten masseren.
- Sla geen voeding over en stop niet met de borstvoeding.
- Houdt de borsten warm (geen koude kompressen).

Darmkrampjes

Darmkrampjes komen niet vaker voor bij het geven van borstvoeding dan bij flesvoeding. De meeste baby's krijgen last van darmkrampjes omdat de spijsvertering op gang komt na de geboorte en de darmen nog moeten wennen aan hun nieuwe taak.

Kenmerken

- De baby huilt veel.
- De baby trekt de knieën tegen de buik.
- De baby is moeilijk te troosten.
- Het buikje kan wat opgezet zijn.
- De baby heeft veel behoefte om te zuigen.
- De ontlasting van de baby kan dun en schuimig zijn.

Wat kunt u doen?

- Veel lichaamscontact, dit geeft een gevoel van geborgenheid.
 - Wrijven over rug of buik.
 - Warme doek op de buik.
 - Extra laten boeren.
 - De baby in een warm badje doen.
 - De baby in buikligging op de arm dragen(of draagdoek/draagzak).
- Heeft dit alles geen succes, overleg dan met het consultatiebureau.*

Nog even dit...

- Roken is niet goed voor de baby en heeft nadelige effecten op de borstvoeding. De melk schiet minder toe en er wordt minder melk geproduceerd. Nicotine komt in de moedermelk terecht. Zeker als men vlak voor de voeding rookt, is het nicotine gehalte erg hoog. Ook passief roken heeft nadelen.
- Medicijnen kunnen via de moedermelk het kind bereiken, overleg altijd met de arts of het medicijn toegestaan is.
- Af en toe een glas wijn o.i.d. is niet schadelijk. Alcohol komt wel in de moedermelk.

Het spreekt voor zich dat een zogende vrouw gezond en gevarieerd eet. De eerste tijd kan de moeder per voeding een extra glas water drinken, daarna regelt het lichaam de behoefte naar drinken zelf. Een zogende vrouw hoeft niet (in tegenstelling wat men vroeger dacht) producten uit de voeding weg te laten, ter voorkoming van darmkrampjes van de baby. Als richtlijn kan worden gegeven dat men na de bevalling hetzelfde kan eten als men tijdens de zwangerschap gewend was.

Boekentips

Handboek Borstvoeding
La Leche League International
Uitgeverij Helmond B.V.

Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen
Adrienne de Reede-Dinselman
1992 Uitgeverij Nijgh en van Ditmar Rijswijk.
2000, ISBN 90325 07583, vijfde druk

Folders van

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
- La Leche League

Internet

www.borstvoeding.nl
www.borstvoeding.com

Telefoonnummers

La Leche League International
(0111) 413189

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
(0343) 576626

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
(030) 6912847

Lactatiekundige VU medisch centrum
Voor vragen of begeleiding in de zwangerschap en/of tijdens de
opname kunt u contact opnemen met de lactatiekundige
(020) 444 4848