

# Vrouw Kind Centrum

## Borstvoeding geven

### Inleiding

Borstvoeding heeft veel voordelen voor zowel moeder als kind. Borstvoeding is de meest geschikte voeding voor baby's. Deze folder informeert u over het geven van borstvoeding, thuis en in het Groene Hart Ziekenhuis.

### In Zwang en Borstvoeding

In Zwang en het Groene Hart Ziekenhuis vinden het belangrijk dat, waar mogelijk, pasgeborenen borstvoeding krijgen. We werken conform het Baby Friendly Hospital Initiative-programma van UNICEF en de WHO. Ons uitgangspunt is fysiologisch babygedrag en hechting van álle baby's ongeacht de voeding die ze krijgen. Zo gaat de focus van 'borst-of-fles' naar 'baby'. We geven ouders objectieve, niet door commercie gekleurde informatie. De medewerkers van In Zwang en het Vrouw Kind Centrum zijn hiervoor speciaal opgeleid.

### De voordelen van borstvoeding

De voordelen voor de baby zijn:

- Borstvoeding zit vol afweerstoffen, uw baby wordt beschermd tegen allerlei ziektes. Vooral diarree, oorontstekingen en longontstekingen zie je minder bij borstgevoede baby's.
- Op lange termijn heeft uw baby minder kans op eczeem, astma, diabetes en overgewicht.
- Borstvoeding beschermt tegen allergieën.
- Het heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van hersenen en zenuwen.
- Uw baby krijgt melk die precies is afgestemd op zijn/haar behoeftes. Bijvoorbeeld: voor een baby die te vroeg geboren is, heeft de moedermelk een andere samenstelling.

- Moedermelk is hygiënisch en heeft altijd de juiste temperatuur.

### De voordelen voor de moeder

- U heeft minder bloedverlies na de bevalling omdat tijdens het voeden de baarmoeder samentrekt.
- U bent sneller weer terug op uw oude gewicht.
- U heeft minder kans op eierstokkanker en borstkanker.
- U heeft tijdens het voeden een bijzonder contact met uw kindje, dit kan de hechting bevorderen.
- U kunt uw kindje makkelijk troosten aan de borst.

En bovendien: borstvoeding heeft verschillende smaken, is makkelijk en goedkoop!

UNICEF en WHO raden aan om uw baby de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven, om zoveel mogelijk van de voordelen te profiteren. Daarna heeft uw baby ook ander voedsel nodig.

U kunt borstvoeding blijven geven zolang als u en uw baby willen.

### De voorbereiding

Tijdens de zwangerschap kunt u zich al voorbereiden op de borstvoeding. Er zijn diverse folders en boeken over borstvoeding. Ook kunt u een informatieavond over borstvoeding bezoeken. De verloskundige praktijken, het GHZ, kraamzorg De Waarden en de vrijwilligersorganisatie La Leche League geven cursussen en/of informatie over borstvoeding.

Tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode is het niet verstandig

om de borsten met zeep te wassen. De tepels kunnen er droog en geïrriteerd van raken en de geur van zeep kan voor de baby verwarrend werken bij het aanleggen. Het is ook niet nodig om de tepels te "harden" door er met een ruwe handdoek over te wrijven of aan de tepels te trekken. U beschadigt op deze manier de tere huid van de tepels.

### **Hoe wordt moedermelk gemaakt?**

Tijdens de zwangerschap kunt u merken dat uw borsten groter en zwaarder worden. De tepelhof wordt groter en vaak ook donkerder. Het klierweefsel in de borsten gaat groeien onder invloed van hormonen.

Moedermelk wordt gemaakt uit het bloed van de moeder met behulp van het hormoon prolactine. In de tweede helft van de zwangerschap gaan de melkklieren al iets melk produceren. Sommige moeders verliezen dan al wat druppeltjes melk. Na de geboorte van de baby en de placenta gaan de borstklieren meer moedermelk produceren. Deze productie is een kwestie van vraag en aanbod: hoe vaker uw baby drinkt, hoe meer melk er wordt geproduceerd.

De melk stroomt niet vanzelf vanuit de melkklieren naar de tepels, zuigen aan de tepels wekt het hormoon oxytocine op. Dit hormoon zorgt ervoor dat de spiertjes rondom de melkklieren aanspannen zodat de melk uit de melkklieren wordt "geperst" en het via de melkkanaaltjes bij de tepel komt. Dit wordt de toeschietreflex genoemd en wordt vaak ervaren als een warm of prikkelend gevoel. Uit de andere borst kan dan ook melk gaan druppelen. Tijdens dit toeschietreflex kunt u ook voelen dat uw baarmoeder samentrekt, want dat wordt veroorzaakt door hetzelfde hormoon. De toeschietreflex functioneert soms minder als moeder stress heeft, zich zorgen maakt of het koud heeft. De rol van de partner bij het borstvoeden is vooral zorgen voor de borstvoedende moeder. De eerste melk die geproduceerd wordt heet colostrum en zit boordevol afweerstoffen. De eerste paar dagen wordt er een kleine hoeveelheid melk geproduceerd. De baby drinkt dan per voeding nog maar kleine

hoeveelheden. Hoewel het weinig is, is deze melk van onschatbare waarde!

Op de derde tot vijfde dag zult u merken dat uw borsten warmer en voller aanvoelen. Er gaat nu veel bloed en lymfevocht naar de borsten en de melkproductie komt goed op gang.

Dit wordt stuwings genoemd. Goed en vaak aanleggen voorkomt klachten.

### **Het aanleggen, hoe gaat dat?**

Meteen na de geboorte ligt de baby met zijn of haar blote lijfje lekker tegen u aan, mits de conditie van uw baby dit toelaat. Wij zorgen voor rust, zodat u als ouders alle tijd hebt om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar.

De baby zal als hij of zij is bijgekomen van de bevalling vanzelf op zoek gaan naar de borst. Het eerste uur zijn baby's erg wakker dus dit is de kans om uw baby voor het eerst aan te leggen.

De ene baby zal meteen al krachtig zuigen, de ander zal misschien wat likken of sabbelen.

De verpleegkundige, kraamverzorgster of de verloskundige helpt u met aanleggen. Zij legt ook de verschillende houdingen uit waarin u kunt voeden.

### **Houding tijdens aanleggen**

Als u de baby aanlegt is de houding erg belangrijk.

- Zorg dat u zelf ontspannen zit of ligt, rug en armen goed gesteund zijn en dat u bij zittend voeden goed rechtop zit.
- De baby ligt goed gesteund dicht tegen u aan met zijn lichaam op een lijn en met zijn buik tegen uw buik, het neusje ter hoogte van u tepel.
- U kunt met uw vrije hand uw borst voorvormen in de C of U greep, waarbij u uw vingers ver van de tepelhof houdt. Zo kan de baby de borst makkelijker aanhappen.
- U kunt met de tepel de bovenlip van de baby kietelen om hem uit te dagen zijn mond wijd open te doen.

- Breng de baby naar de borst (en niet de borst naar de baby) als de baby de mond ver open doet.
- Zorg dat de baby de tepel en een gedeelte van de tepelhof in de mond neemt.
- Let erop dat de lipjes van de baby naar buiten gekruld zijn.
- Het aanleggen kan de eerste paar tellen gevoelig zijn omdat de tepel uitgerekt wordt, maar daarna hoort voeden niet pijnlijk te zijn. Vraag hulp als voeden pijnlijk is.

NB: Het vrijhouden van de neus van de baby door met een vinger de borst in te drukken is niet nodig, het kan een melkgangetje afsluiten. Als de baby niet kan ademen zal hij loslaten, u kunt dan de billen van de baby wat meer naar u toe trekken zodat het neusje vrijkomt.

Soms lukt het aanleggen niet meteen. Het is iets wat baby's en moeders moeten leren. Heb geduld en geniet van elkaar.

### **Hoe weet ik of mijn baby goed aan de borst drinkt?**

Het is moeilijk te meten hoeveel een baby drinkt.

Observeer allereerst het drinkgedrag:

- De baby maakt duidelijke kaakbewegingen (zichtbaar tot aan het oor).
- De baby heeft geen kuiltjes in de wangen.
- De lipjes van de baby zijn naar buiten gekruld.
- De zuigbewegingen zijn eerst kort (om de toeschietreflex op gang te brengen), daarna langer (als de melk stroomt). Er is een vaste volgorde van zuigen, slikken, ademen. Af en toe houdt de baby een pauze.
- Je ziet en/of hoort de baby slikken.

Observeer bij de baby:

- De baby is tevreden na de voeding.
- De baby heeft een gezonde kleur.
- De baby is alert bij het wakker worden.

- De baby plast voldoende: de eerste dag 1 natte luier, de tweede dag 2-3 natte luiers en rond de zesde dag 6 kletsnatte luiers.
- De baby heeft voldoende ontlasting: meerdere malen per dag. Na zes weken wordt dit veel minder en hebben borstgevoede baby's soms maar 1x per week ontlasting. De ontlasting is zacht, ruikt niet sterk en is geel van kleur.
- De baby valt niet teveel af. Uw baby wordt regelmatig gewogen. In het ziekenhuis is dit dagelijks.
- Vanaf dag 5 groeit de baby vaak weer.

Als u met een zieke of te vroeg geboren baby te maken heeft, wordt de baby soms voor en na de voeding gewogen, om te zien hoeveel uw baby drinkt.

Thuis wordt dit in principe niet gedaan.

Observeer bij uzelf:

- U voelt de toeschietreflex (niet alle moeders voelen dit).
- U voelt uw baarmoeder samentrekken.
- U wordt licht slaperig/soezerig door de werking van de hormonen.
- Na het voeden ziet de tepel er niet vervormd of wit uit. Dit wijst namelijk op niet goed aanleggen.

### **Hoe vaak mag de baby drinken?**

De baby mag zo vaak drinken als hij of zij dat wil. U kunt aan uw baby zien of hij trek krijgt:

- Hij maakt smakgeluidjes.
- Hij sabbelt op de handjes.
- Likt met de tong over de lipjes.
- Draait met zijn hoofd (zoeken).

Wacht niet tot de baby huilt, want dan is het moeilijker om de baby de borst te laten pakken.

In het begin raden we u aan om gemiddeld 8-12 keer per dag te voeden, ook 's nachts. Dit is dus iedere 3 uur. Laat overdag niet langer dan 3 uur tussen de voedingen zitten. Na de stuwingsperiode (dag 4-5) worden de hoeveelheden melk groter en zal uw baby minder vaak drinken.

Thuis en op de GezinSuites mag uw baby dag en nacht bij u zijn, zodat u goed uw baby

leert kennen en leert te zien wanneer hij wil drinken.

### **Regeldagen**

Als een baby goed groeit dan moet de hoeveelheid melk af en toe opgehoogd worden. Dit regelt de baby zelf door vaker te willen drinken. Uw baby kan dan onverzadigbaar lijken en heel vaak aan de borst willen drinken. Twijfel niet aan uzelf, dit is normaal en is met 1 of 2 dagen weer voorbij.

### **Hoelang mag een baby drinken?**

De baby geeft zelf aan hoelang hij wil drinken. Laat de baby drinken totdat hij zelf loslaat. Laat de baby even boeren en biedt daarna de andere borst aan. Vaak zal hij dan nog een poosje doordrinken. Bij de volgende voeding biedt u de borst aan waaruit de baby de vorige voeding als laatste heeft gedronken. De ene baby drinkt sneller dan de ander. Een voeding duurt meestal tussen de 10 en 40 minuten. Als een baby continue aan de borst wil is het goed om te kijken of de baby wel goed drinkt.

### **Bijvoeden?**

Als een baby vaak genoeg wordt aangelegd en de productie voldoende is, is er geen reden om bij te voeden. Moedermelk bevat altijd genoeg voeding. Daar hoeft u niet aan te twijfelen. In uitzonderingssituaties kan er een reden zijn om tijdelijk wel bij te voeden.

Redenen om bij te voeden zijn:

- Kinderen met een laag geboortegewicht en kinderen die te vroeg geboren zijn.
- Baby's die te ziek zijn om zelf voldoende te drinken.
- Baby's met een te laag bloedsuikergehalte.
- Baby's die veel vocht verliezen door fotherapie (als uw baby erg geel is).
- Baby's die > 7 procent afvallen.
- Medicijngebruik van moeder.
- Als moeder ziek is en niet in staat om aan te leggen.

Als het nodig is dat uw kindje bijgevoed moet worden heeft moedermelk de voorkeur. Het is

dan noodzakelijk dat u gaat kolven. De verpleegkundige, kraamverzorgster of de verloskundige legt u uit hoe dat in zijn werk gaat. U ontvangt ook de folder "Afkolven en het bewaren van moedermelk" of kunt deze vinden op [www.lnzwang.nl](http://www.lnzwang.nl) of [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Als er niet voldoende moedermelk beschikbaar is, krijgt uw kindje kunstvoeding. De bijvoeding wordt op de GezinSuites gegeven met behulp van een slangetje naast de borst. Als de baby dan goed aan de borst drinkt kunnen we door dat slangetje extra melk bijgeven. Ook in de thuissituatie is het mogelijk om een klein slangetje naast de tepel te leggen. Een andere methode is vingervoeden met een slantje en een spuitje naast de vinger, terwijl de baby op de vinger zuigt.

Bij grotere hoeveelheden wordt de bijvoeding per fles gegeven. Het is wel belangrijk om dan de baby ook actief aan de speen te laten happen, gebruik te maken van de zoekreflexen en een flesspeen met een lage stroomsnelheid.

### **Waar moet ik als moeder op letten bij mezelf?**

Voor een voedende moeder is het belangrijk dat u voldoende rust krijgt. Omdat u vooral in het begin 's nachts regelmatig zult voeden is het goed om 's middags een dutje te doen als de baby slaapt. Het is fijn als de partner in het begin huishoudelijke taken op zich neemt, zodat de moeder zich voornamelijk met de baby bezig kan houden.

Zorg ervoor dat u gezond eet en voldoende drinkt. Bij iedere voeding een glas extra is voldoende. Extra melk drinken is niet nodig. U mag alles eten, als u merkt dat uw baby ergens op reageert, kunt het minderen of weglaten.

Roken en alcohol drinken wordt afgeraden. Als u het toch niet kunt laten doe het dan vlak na een voeding, zodat het weer een paar uur de tijd heeft om het lichaam te verlaten. En rook nooit waar de baby bij is. Als het nodig is dat u medicijnen moet gebruiken, geef dan altijd aan de arts door dat u borstvoeding geeft.

Uw borsten en tepels kunt u wassen zonder zeep en gebruik geen bodylotion, de baby

zal uw vertrouwde geurtje missen en misschien niet willen drinken.

Als u pijnlijke tepels, kloven of rode plekken op uw borst ziet, zoek dan hulp.

### **Vitaminen**

Vitamine K: Indien uw baby volledig borstvoeding krijgt, geeft u vanaf dag 8 t/m de leeftijd van 3 maanden 150 mcg Vitamine K per dag.

Vitamine D: Vanaf de 8e dag tot de leeftijd van 4 jaar geeft u 10 mcg vitamine D per dag.

U kunt op het flesje terug vinden hoeveel druppels dit zijn, dit verschilt per merk.

U haalt deze druppels zonder recept bij de apotheek of drogist.

Een voedende vrouw wordt geadviseerd om dagelijks minimaal 10 mcg vitamine D te gebruiken.

### **Borstvoeding na een keizersnede?**

Als uw baby geboren is na een keizersnede is het ook mogelijk om borstvoeding te geven. Als er gelegenheid voor is, mag de baby al op de operatiekamer en/of uitslaapkamer op uw borst liggen. Als dit niet lukt, dan gebeurt het later in de GezinSuite.

De verpleegkundige helpt u met het zoeken naar een prettige houding om uw kindje te voeden, want een baby op de buik is erg gevoelig. De verpleegkundige zorgt ook voor goede pijnbestrijding. Deze kan geen kwaad voor de baby. Door de pijnbestrijding kan er wel minder gevoel in de borsten zijn, dus ook minder pijn ervaren worden bij het verkeerd aanhappen. Vraag uw verpleegkundige om hulp bij het aanleggen.

### **Als uw kindje extra zorg nodig heeft.**

Sommige baby's komen te vroeg of te klein ter wereld of worden ziek na de geboorte.

Uw baby blijft dan bij u op de Suite.

Als uw kindje te vroeg is geboren ontvangt u de folder *Uw te vroeg geboren kindje en borstvoeding* en *Afkolven en bewaren van moedermelk*. Deze folders kunt u ook vinden op [www.inzwang.nl](http://www.inzwang.nl).

### **Fopspeen**

Sommige ouders vinden het prettig om hun baby een fopspeen te geven. Hiermee wordt echter het hongergevoel onderdrukt en dit betekent een gemiste kans om te oefenen met aanleggen. Op de afdeling GezinSuite geven we soms wel een fopspeen aan kindjes die te vroeg geboren zijn of aan kindjes die veel nare dingen meemaken. Een fopspeen kan dan toch een stukje troost bieden als andere manieren van troosten niet werken.

### **Waar kan ik terecht met vragen?**

- In de kraamweek kunt u met uw vragen terecht bij de verpleegkundige, kraamverzorgster en verloskundige van de GezinSuite.
- De eerste zes weken is de verloskundige voor u een goede vraagbaak.
- Bij de lactatiekundigen van de GezinSuite die u om advies kunt vragen.
- Vrijgevestigde lactatiekundigen, zie hiervoor [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)
- De vrijwilligersorganisatie La Leche League. Deze organisatie bestaan uit vrijwilligers die u kunnen helpen bij de borstvoeding. Dit zijn ervaringsdeskundigen die ook voorlichtingsavonden verzorgen en brochures kunnen verstrekken. Op de afdeling kunt u de folders vinden van deze organisaties.
- Het consultatiebureau.
- Mama cafés.

### **Telefoonnummers**

De lactatiekundigen in het Groene Hart Ziekenhuis zijn bereikbaar op telefoonnummer (0182) 50 52 78. Of via de mail: [lactatiekundige@ghz.nl](mailto:lactatiekundige@ghz.nl).

### **Meer informatie**

U kunt meer informatie over borstvoeding vinden op de volgende websites:

[www.ghz.nl/verloskunde](http://www.ghz.nl/verloskunde)

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Tot slot**

In deze folder hebben we u tips gegeven voor het slagen van borstvoeding. Heeft u na het lezen van deze folder vragen, aarzel dan niet deze te stellen. Wij staan altijd voor u klaar.

Namens de verloskundigenpraktijken en teams van het Vrouw Kind Centrum wensen wij u veel succes bij het geven van borstvoeding.

### **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis: (0182) 50 50 50

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis i.s.m. In Zwang  
productie : Marketing & Communicatie  
augustus 2022  
04.06.135

inzwang