

Borstvoeding geven

Borstvoeding is de beste voeding voor de baby. Het heeft veel voordelen voor zowel jou als moeder, als voor jouw kind. In deze folder lees je alles over het geven van borstvoeding.

Belangrijke punten:

- Borstvoeding is goed voor jou en de baby.
- Je baby krijgt afweerstoffen tegen ziektes.
- Je baby heeft minder kans op astma en allergie.
- Geef de eerste 6 maanden alleen maar borstvoeding.
- Vraag hulp als je pijn hebt bij het voeden.
- Laat je baby de eerste weken vaak drinken, ongeveer 8 - 12 keer per dag, daarna op verzoek.
- Geef je baby extra vitamine K en D druppels.
- Hulp nodig bij borstvoeding? Mail naar lactatiekundige@ghz.nl

Borstvoeding in het ziekenhuis

In Zwang en het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) stimuleren borstvoeding als voeding voor de baby. Belangrijk vinden we hierin het natuurlijk gedrag van de baby en de hechtingband tussen moeder en baby's. Het maakt hierbij niet uit welke voeding je baby krijgt. We geven ouders een eerlijk advies over de voedingsmogelijkheden. Wetenschappelijk is vastgesteld dat borstvoeding de beste voeding is die een baby kan krijgen.

De voordelen van borstvoeding

Voor de baby:

- Je baby krijgt afweerstoffen en is beter beschermd tegen ziektes zoals diarree, oor- en longontsteking.
- Minder kans op eczeem, astma, diabetes en overgewicht.

- Vermindert de kans op allergieën.
- Goed voor de hersenontwikkeling.
- De melk past zich aan aan wat je baby nodig heeft.
- Altijd hygiënisch en op de juiste temperatuur.

Voor jou als moeder:

- Minder bloedverlies na de bevalling.
- Je komt sneller terug op je oude gewicht.
- Minder kans op eierstok- en borstkanker.
- Je hebt een bijzondere band met je kind.
- Je kunt je baby makkelijk troosten aan de borst.
- Makkelijk, goedkoop en altijd beschikbaar.

Het advies is om de eerste 6 maanden alleen borstvoeding te geven. Daarna kan je bijvoeden en doorgaan met borstvoeding zolang jij en je kind dat willen.

De voorbereiding

Je kunt je al voorbereiden op het geven van borstvoeding. Lees folders en boeken, of bezoek een informatieavond.

Informatieavonden worden gegeven door:

- verloskundigen;
- het Groene Hart Ziekenhuis;
- diverse kraamzorgorganisaties;
- La Leche League. Zijn ervaren moeders die helpen met informatie over borstvoeding.

Was je borsten zonder zeep om irritatie te voorkomen. Gebruik ook geen bodylotion. De tepels hoef je niet te "harden" met een handdoek. Dat kan de huid juist beschadigen.

Je lichaam begint zich al tijdens de zwangerschap voor te bereiden op het maken van moedermelk. Onder invloed van

hormonen groeit het melkklierweefsel in je borsten. Je borsten kunnen hierdoor groter en gevoeliger aanvoelen. De tepelhof wordt vaak donkerder van kleur.

In de tweede helft van de zwangerschap maken je borsten al een klein beetje melk aan. Deze eerste melk heet colostrum. Na de bevalling komt de melkproductie echt op gang. Je lichaam reageert op het zuigen van je baby aan de borst. Dat zorgt ervoor dat je borsten melk gaan aanmaken en dat de melk ook naar de tepel wordt geleid. Dit heet de toeschietreflex. Je kunt dit voelen als een warm, tintelend of prikkelend gevoel in je borst. Soms komt er tegelijk melk uit je andere borst.

De melkproductie werkt volgens een eenvoudig principe: hoe vaker en beter je baby drinkt, hoe meer melk je lichaam aanmaakt. Je lichaam past zich dus aan aan de behoefte van je baby.

De eerste melk (colostrum) is dik, geel en heel voedzaam. Het bevat veel stoffen die je baby helpen om gezond te blijven. In de eerste dagen drinkt je baby kleine beetjejes per keer. Dit is normaal. Na ongeveer drie tot vijf dagen komt de melkproductie goed op gang. Je borsten kunnen dan vol en gespannen aanvoelen. Dat noemen we stuwings. Door vaak aan te leggen voorkomt je dat je hier last van krijgt.

Aanleggen van de baby, hoe gaat dat?

Na de geboorte ligt de baby bloot op jouw huid. De baby zoekt zelf de borst. Dit is hét moment om voor het eerst aan te leggen. De verpleegkundige of verloskundige helpt je hierbij. Je leert ook verschillende houdingen om te voeden.

Let bij het aanleggen op het volgende:

- Zorg dat je ontspannen zit of ligt.
- Je baby ligt met het hele lijfje naar je toe. Buik tegen buik en het neusje ter hoogte van uw tepel.
- Houd de borst vast in een C- of U-vorm, met de vingers ver van de tepelhof.

- Kietel met de tepel het bovenlipje van de baby.
- Wacht tot je baby de mond wijd opent.
- Breng je baby naar de borst. Niet de borst naar de baby.
- De baby moet een groot deel van de tepelhof in de mond nemen.
- De lipjes van de baby zijn naar buiten gekruld.

Het mag even gevoelig zijn, maar borstvoeding hoort geen pijn te doen. Vraag hulp als het pijn doet.

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. Je kan dan de billen van de baby wat meer naar je 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 je of je baby goed drinkt?

Het is niet makkelijk om precies te weten hoeveel je baby drinkt. Je kunt wel goed letten op hoe je baby drinkt en zich gedraagt.

Tijdens het drinken:

- Je ziet duidelijke kaakbewegingen, soms tot aan het oor.
- Je baby heeft geen kuiltjes in de wangen.
- De lipjes zijn naar buiten gekruld.
- Eerst maakt je baby korte zuigbewegingen (om de melk op gang te brengen), daarna langere. Je ziet een vast ritme van zuigen, slikken en ademen. Soms pauzeert je baby even.
- Je hoort of ziet je baby slikken.

Na de voeding:

- Je baby is tevreden.
- Je baby heeft een gezonde kleur.
- Je baby is goed wakker als je hem of haar wekt.

- Je baby plast genoeg:
 - Op dag 1: 1 natte luier.
 - Op dag 2: 2 tot 3 natte luiers.
 - Rond dag 6: ongeveer 6 kletsnatte luiers per dag.
- Je baby poept meerdere keren per dag. Na 6 weken kan dat minder vaak worden. Soms poept je baby dan nog maar 1 keer per week. De ontlasting is zacht, ruikt niet sterk en is geel van kleur.
- Je baby valt niet teveel af. In het ziekenhuis wordt je baby dagelijks gewogen. Vanaf dag 5 gaat je baby vaak weer groeien.

Bij jezelf:

- Je voelt soms de toeschietreflex in je borsten (sommige moeders voelen dit niet).
- Je voelt de eerste dagen je baarmoeder samentrekken.
- Je wordt soms slaperig door de hormonen.
- Na het voeden ziet je tepel er normaal uit: niet wit of vervormd. Anders is het aanleggen mogelijk niet goed gegaan.

Hoe vaak mag je baby drinken?

Je baby mag zo vaak drinken als hij of zij wil. Vaak zie je aan je baby dat hij honger heeft:

- Je hoort smakgeluidjes.
- Je baby sabbelt op de handjes.
- Je baby likt met de tong over de lipjes.
- Je baby draait met het hoofdje (zoekgedrag).

Wacht liever niet tot je baby huult. Aanleggen lukt dan vaak minder goed.

In het begin adviseren we om gemiddeld 8-12 keer per dag te voeden, ook 's nachts. Dit betekent ongeveer elke 3 uur. Overdag kun je het beste niet langer dan 3 uur tussen de voedingen laten zitten. Na de stuwings (dag 4-5) wordt de hoeveelheid melk meer en zal je baby soms minder vaak drinken. In het ziekenhuis en thuis mag je baby dag en nacht bij je zijn. Zo leer je goed herkennen wanneer je baby wil drinken.

Regeldagen

Soms wil je baby ineens veel vaker drinken. Dit is normaal. Je baby regelt dan zelf dat er meer melk wordt aangemaakt. Dit duurt meestal 1 of 2 dagen. Vertrouw op jezelf: je melk is goed genoeg.

Hoelang mag je baby drinken?

Je baby bepaalt zelf hoelang hij of zij drinkt. Laat je baby drinken tot

- hij of zij vanzelf loslaat;
- niet meer goed drinkt;
- in slaap valt.

Laat je baby daarna even boeren. Je kunt daarna nog de andere borst aanbieden. Bij de volgende voeding begin je met de borst waarmee je de vorige keer bent gestopt. De ene baby drinkt sneller dan de andere. Een voeding duurt meestal tussen de 10 en 40 minuten. Als je baby bijna voortdurend aan de borst wil, kan het zijn dat hij of zij niet goed drinkt. Vraag dan om hulp.

Moet je bijvoeden?

Je hoeft niet bij te voeden wanneer je je baby vaak genoeg aanlegt en de melkproductie goed op gang is. Moedermelk bevat altijd genoeg voeding.

In sommige situaties is bijvoeden tijdelijk nodig, bijvoorbeeld bij:

- Baby's met een laag geboortegewicht.
- Te vroeg geboren baby's.
- Baby's die te ziek zijn om genoeg te drinken.
- Baby's met een te laag bloedsuikergehalte.
- Baby's die veel vocht verliezen door bijvoorbeeld fototherapie (bij geelzien).
- Baby's die meer dan 7% van hun gewicht verliezen.
- Medicijngebruik bij de moeder.
- Als jij te ziek bent om aan te leggen.

Als bijvoeden nodig is, heeft moedermelk altijd de voorkeur. Dit doe je door te kolven. De verpleegkundige, kraamverzorgster of verloskundige legt je uit hoe dit werkt. Je krijgt hiervoor ook de folder 'Afkolven en bewaren van moedermelk', of je vindt deze op www.lnzwang.nl of www.ghz.nl.

Als er onvoldoende moedermelk is, krijgt je baby kunstvoeding. Op de GezinSuites geven we de bijvoeding vaak via een klein slangetje naast de borst. Zo kan je baby gewoon aan de borst blijven drinken. Thuis kan dit ook met een slangetje of met een spuitje naast je vinger (vingervoeden).

Als er meer voeding nodig is, geven we de bijvoeding via een fles. Dan is het belangrijk dat je baby ook actief aanhapt, net als bij de borst. Gebruik een speen met een lage stroomsnelheid.

Waar moet je zelf op letten?

Als je borstvoeding geeft, is het belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt.

- Zorg dat je voldoende rust krijgt. Omdat je in het begin ook 's nachts vaak voedt, is het fijn als je 's middags even slaapt. Doe dit als je baby ook slaapt.
- Vraag je partner om in het begin veel huishoudelijke taken van je over te nemen. Zo kun jij je helemaal richten op de zorg voor je baby.
- Eet gezond en drink genoeg. Een extra glas drinken bij elke voeding is meestal genoeg. Extra melk drinken is niet nodig.
- Je mag alles eten. Merk je dat je baby ergens op reageert? Dan kun je dat product minderen of weglaten.
- Roken en alcohol worden afgeraden. Als je toch rookt of drinkt, doe dit dan direct na een voeding. Zo krijgt je lichaam de tijd om de stoffen af te breken. Rook nooit waar je baby bij is.
- Als je medicijnen gebruikt, vertel het altijd aan je arts dat je borstvoeding geeft.
- Was je borsten zonder zeep. Gebruik ook geen bodylotion op je borsten. Je baby herkent jouw geur en kan anders moeite hebben met drinken.
- Krijg je pijnlijke tepels, kloofjes of rode plekken? Zoek dan hulp.

Vitamines

Je baby heeft extra vitamines nodig als hij volledig borstvoeding krijgt:

- **Vitamine K:** Vanaf dag 8 tot je baby 3 maanden oud is geef je dagelijks 150 microgram vitamine K.

- **Vitamine D:** Vanaf dag 8 tot je baby 4 jaar is geef je dagelijks 10 microgram vitamine D. Op het flesje staat hoeveel druppels dat zijn. Dit verschilt per merk.

Je koopt deze druppels zonder recept bij de apotheek of drogist.

Voor jezelf: als je borstvoeding geeft, wordt aangeraden om zelf ook dagelijks 10 microgram vitamine D te slikken.

Borstvoeding na een keizersnede

Ook na een keizersnede kun je borstvoeding geven. Als het kan, mag je baby al in de operatiekamer of uitslaapkamer bij je liggen. Lukt dit niet, dan leggen we je baby later bij je op de GezinSuite.

De verpleegkundige helpt je om een fijne houding te vinden. Je buik kan nog gevoelig zijn. Je krijgt pijnstilling die veilig is voor je baby. Door de pijnstilling voel je soms minder pijn bij het verkeerd aanhappen. Vraag dus altijd hulp bij het aanleggen, zodat het goed gaat.

Als je baby extra zorg nodig heeft

Sommige baby's worden te vroeg of te klein geboren, of worden na de geboorte ziek. Je baby blijft dan bij jou op de GezinSuite.

De fopspeen

Sommige ouders geven hun baby een fopspeen. Wees hier voorzichtig mee. Een fopspeen kan het hongergevoel onderdrukken. Daardoor kan je baby minder oefenen met drinken aan de borst.

Op de GezinSuite geven we soms wel een fopspeen aan baby's die te vroeg geboren zijn of veel vervelende dingen meemaken. Een fopspeen kan dan extra troost geven als andere manieren van troosten niet helpen.

Waar kun je terecht met vragen?

- Tijdens de kraamweek kun je vragen stellen aan de verpleegkundige, kraamverzorgster en verloskundige op de GezinSuite.
- De eerste 6 weken kun je ook terecht bij je eigen verloskundige.

- Lactatiekundigen en borstvoedingscoach. Deze bieden begeleiding, advies en ondersteuning bij borstvoeding.
- Lactatiekundigen buiten het GHZ. Kijk hiervoor op www.nvlborstvoeding.nl. Het consultatiebureau.

Hulp nodig bij borstvoeding

De lactatiekundigen van het Groene Hart Ziekenhuis bereik je via 0182-50 52 78 of per mail: lactatiekundige@ghz.nl.

Meer informatie

Je vindt meer informatie op deze websites:

- www.ghz.nl/verloskunde
- www.inzwang.nl
- www.nvlborstvoeding.nl
- www.borstvoeding.nl
- www.borstvoeding.com
- www.voedingscentrum.nl

Tot slot

In deze folder heb je tips gekregen voor het geven van borstvoeding. Heb je na het lezen nog vragen? Stel ze gerust. We staan altijd voor je klaar.

Namens de verloskundigenpraktijken en het team van het Vrouw Kind Centrum: veel succes met het geven van borstvoeding!

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 -50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis i.s.m. In Zwang
productie : Marketing & Communicatie
september 2025
04.06.135

