

PATIËNTEN INFORMATIE

Borstvoeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

Borstvoeding.....	4
De 10 vuistregels	4
Borstvoeding in het algemeen.....	4
Hoe komt borstvoeding op gang?.....	5
De belangrijke rol van de partner	6
De eerste keer aanleggen van de baby	8
Colostrum	8
Aanleggen.....	9
Voedingshoudingen	10
Liggend voeden.....	10
Zittend voeden.....	11
Halfzittend voeden	11
Bakerhouding.....	11
Liggend op de rug voeden.....	12
.....	12
Hoe vaak aan de borst?	13
Hoe lang aan de borst?.....	14
Voldoende voeding.....	14
Bijvoeden	15
Op welke wijze wordt er bijvoeding gegeven?.....	15
Methoden van bijvoeden.....	15
Hoe lang wordt er bijvoeding gegeven?.....	16
Fopspeen	16
De verzorging van de borsten.....	17

Borstvoeding bij probleemsituaties.....	17
Aanlegproblemen.....	17
Pijnlijke tepels	18
Stuwing.....	18
Aandachtspunten	19
Vitamine K en D.....	19
Huilen.....	19
Meer informatie	19
Boeken.....	20

Deze informatie is opgesteld door de lactatiekundigen van het Maasstad Ziekenhuis.

Borstvoeding

In deze folder vindt u informatie over het beleid met betrekking tot borstvoeding, zoals dit in het Maasstad Ziekenhuis wordt gehanteerd. Dit beleid is afgestemd op de 10 vuistregels voor het welslagen van borstvoeding.

Deze vuistregels zijn door de Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef opgesteld om borstvoeding wereldwijd te bevorderen, te beschermen en te ondersteunen.

De 10 vuistregels

1. Een goed borstvoedingsbeleid
2. Deskundige begeleiding
3. Voorlichting aan aanstaande ouders
4. De eerste borstvoeding kort na de bevalling
5. Goed aanleggen en zo nodig kolven
6. In principe geen bijvoeding
7. Moeder en kind bij elkaar
8. Borstvoeding op verzoek
9. Geen speen of fopspeen
10. Samenwerken met borstvoedingsgroepen

In het Maasstad Ziekenhuis wordt er gewerkt volgens deze tien vuistregels. Soms kunnen er zich situaties voordoen waardoor het noodzakelijk is van deze regels af te wijken. Indien dit nodig is wordt ervoor gezorgd dat het natuurlijke borstvoedingsproces zo min mogelijk verstoord wordt.

Borstvoeding in het algemeen

Borstvoeding is een niet te evenaren manier om een baby de ideale voeding te geven voor een gezonde groei en ontwikkeling. Het geven

van borstvoeding heeft een unieke biologische en emotionele invloed op de gezondheid van moeder en kind. De laatste jaren is er steeds meer bekend geworden over de voordelen van borstvoeding.

Enkele gezondheidsvoordelen voor de baby:

- Borstvoeding bevat veel antistoffen die bescherming geven tegen infecties, zoals midden oorontstekingen en luchtweginfecties.
- Minder kans op allergische klachten, zoals eczeem en astma.
- Met moedermelk verloopt de groei op de natuurlijkste manier, er is een optimale ontwikkeling van hersenen en zenuwstelsel. Borstgevoede kinderen hebben op latere leeftijd minder vaak overgewicht.

Enkele gezondheidsvoordelen voor de moeder:

- Minder bloedverlies na de bevalling.
- Sneller terug op uw oude gewicht.
- Minder kans op eierstokkanker en borstkanker.
- Minder kans op osteoporose.

Hoe komt borstvoeding op gang?

Borstvoeding wordt gemaakt onder invloed van hormonen. Het hormoon prolactine zorgt na de bevalling voor de productie van moedermelk en het hormoon oxytocine zorgt voor de toeschietreflex zodat de melk naar buiten kan stromen. Dit proces begint zodra de placenta geboren wordt.

De aanmaak van moedermelk berust op het principe van "vraag en aanbod". Hoe meer en hoe beter de baby drinkt hoe meer melk er wordt aangemaakt.

Wij adviseren bij gezonde zuigelingen dan ook borstvoeding op verzoek. Dat wil zeggen dat de baby zo vaak en zo veel mag drinken als hij/zij wil. Met een minimum van 8 voedingen per 24 uur. Het kan soms voorkomen dat uw baby elk uur wil drinken. Dit is de eerste dagen heel normaal. Borstvoeding voldoet aan de volledige voedingsbehoefte van uw baby.

De belangrijke rol van de partner

Bij borstvoeding is de baby vanaf de geboorte, wat betreft de voeding, op de moeder aangewezen, maar de rol van de partner is van groot belang om de borstvoedingsperiode tot een succes te maken.

Sommige mensen zijn geneigd te denken dat u als partner volledig buitenspel staat als de baby borstvoeding krijgt. Niets is minder waar. Juist bij borstvoeding kan de partner veel betekenen. De meeste vrouwen twifelen immers regelmatig of ze het wel goed doen, vooral in de eerste periode met hun baby en zeker als het de eerste keer is dat ze borstvoeding geven. De naaste omgeving kan dan een doorslaggevende rol spelen. Dat betekent niet alleen dat de persoonlijke hulp en uitleg van de kraamverzorgende, de verpleegkundige of de verloskundige goed moet zijn. Het gaat ook om de mensen die voor moeder en baby het meest betekenen. De houding van u als partner oefent invloed uit op dat hele gevoelige proces van moeder worden, waarin borstvoeding een belangrijke rol kan spelen. Bevorderen en ondersteunen van het zelfvertrouwen, daar draait het vaak om die eerste weken. Om die steun te kunnen geven moet u als partner wel iets weten over waarom het belangrijk is dat de baby moedermelk krijgt en hoe borstvoeding werkt. Het is ook prettig om op elkaar terug te kunnen vallen als één van de twee onzeker is.

Het is belangrijk dat u als partner op de hoogte bent van alles wat betrekking heeft op de periode dat uw baby borstvoeding krijgt. Borstvoeding is een kwestie van leren. U kunt bijvoorbeeld met uw partner meegaan naar een borstvoedingscursus, een boek lezen of informatie over borstvoeding zoeken via internet. U bent immers beiden verantwoordelijk voor de voeding die uw baby krijgt vanaf de geboorte en ook op latere leeftijd.

“Ik was bang dat de borsten van mijn vrouw lelijk zouden worden door het geven van borstvoeding. Na het bezoeken van de informatieavond begreep ik dat niet de voedingskeuze maar de zwangerschap zelf invloed heeft op het veranderen van de borsten.”

Ook is het belangrijk dat niet alleen de moeder maar ook u als partner de voedingssignalen van uw baby herkent, zie pagina 13 van deze folder. Zo kunt u uw baby bij de moeder brengen als het tijd is om te voeden en zeker in de eerste dagen helpen bij het aan de borst leggen van de baby. Borstvoeding geven gaat het beste als de moeder rustig en ontspannen is. U kunt bijvoorbeeld het bezoek beperken om zodoende voor rust te zorgen. Zo kan de moeder op haar gemak oefenen met voeden. Let erop dat de moeder genoeg rust neemt en voldoende eet en drinkt. Sommige vrouwen vergeten goed voor zichzelf te zorgen en hebben een oplettende partner nodig. Samenwerking loont echt!

Het is voor u en voor uw baby belangrijk om aan elkaar te hechten en elkaar te leren kennen. Lichaamscontact tussen ouder en baby is belangrijk. Bovendien is dit een natuurlijke en waardevolle ervaring en werkt ontspannend.

U kunt uw baby rustig krijgen door het tegen u aan te houden, te wiegen, tegen uw baby te praten of te neuriën. Uw warme adem die u al wiegend over het hoofdje van uw baby blaast zorgt er meestal voor dat uw baby rustig wordt. Ook uw stem herkent uw baby al snel.

Samen de verantwoordelijkheid dragen voor jullie baby is belangrijk en biedt voordelen op korte en langere termijn en draagt bij tot het onderling verbonden voelen met elkaar als gezin.

De eerste keer aanleggen van de baby

Het is belangrijk dat de baby zo snel mogelijk na de geboorte voor het eerst aan de borst wordt gelegd. De baby is dan alert, het zoek- en zuigreflex van de baby zijn dan sterk aanwezig. Het huid-op-huid contact stimuleert de aanmaak van de hormonen die zorgen voor de aanmaak en het toeschieten van moedermelk.

In sommige gevallen is het niet mogelijk zijn om de baby binnen een uur aan te leggen, bijvoorbeeld na een keizersnede of wanneer de baby direct na de geboorte wordt opgenomen op de kinderafdeling. Zo snel als het mogelijk is wordt u geholpen met het aanleggen van uw baby en het huid-op-huid contact alsnog tot stand te brengen.

Huid-op-huid contact is bijzonder belangrijk voor het stimuleren van de reflexen, rustigere hartslag, ademhaling en temperatuur van uw baby. Wanneer moeder na de bevalling niet direct in staat is om huid-op-huid contact toe te passen, stimuleren wij haar partner dit waar te nemen.

'Na de geboorte van Noa werd ze meteen op mijn buik gelegd, een ongelooflijk gevoel. Nadat we elkaar bekeken hadden merkte ik dat ze ging zoeken. Met hulp van de verpleegkundige lag ze binnen een uur na de geboorte aan de borst.'

Colostrum

De moedermelk in de eerste dagen noemen we colostrum. Deze wordt in de zwangerschap al aangemaakt. Colostrum is in kleine hoeveelheden aanwezig maar bijzonder voedzaam en bevat alles wat uw baby op dat moment nodig heeft. Colostrum is vaak wat gelier van kleur dan rijpe moedermelk.

Aanleggen

Een ontspannen houding aannemen is erg belangrijk om te kunnen voeden. Aanleggen kan zowel liggend als zittend. U kunt uw baby in verschillende houdingen borstvoeding geven. U kunt zelf zoeken naar een houding die voor u en uw baby prettig aanvoelt.

De baby ligt met zijn lichaam en zijn hoofdje in één lijn (buik tegen buik). Het mondje ligt iets lager dan de tepel en het hoofdje is iets achterover gebogen. Met de tepel raakt u de lipjes van de baby aan, de baby doet zijn mondje hierdoor wijd open. Als dit gebeurt, trekt u de baby met zijn lijfje dicht naar u toe, zodat de baby de tepel en een gedeelte van de tepelhof goed in zijn mondje neemt. In principe doet borstvoeding geen pijn. Wanneer het zuigen van de baby wel pijnlijk is, wordt dit in de meeste gevallen veroorzaakt doordat de baby de tepel niet goed in zijn mondje heeft. Het is belangrijk de baby dan te laten stoppen met zuigen. Dit doet u door uw pink in de mondhoek van de baby te plaatsen op deze manier wordt het vacuüm verbroken, zodat de tepel niet kapot gaat. Onderneem daarna een nieuwe poging om de baby op de juiste manier aan de borst te leggen. Het optreden van de toeschietreflex wordt door sommige vrouwen ervaren als een prikkelend, licht stekend gevoel in de borst dat snel weg trekt.

Hier volgen nogmaals de punten die van belang zijn voor de juiste manier van aanleggen:

- uw baby ligt goed gesteund tegen u aan.
- de oren, schouders en heupen van de baby liggen op een lijn.
- het neusje van de baby bevindt zich ter hoogte van de tepel bij het aanhappen.
- wacht tot het mondje wijd open is.
- breng u baby naar de borst en niet omgekeerd.
- de baby trekt niet aan de borst maar ligt dicht tegen u aan.

- de baby drinkt met een wijd open mondje en niet met een tuitmondje.
- de lipjes van de baby zijn naar buiten gekruld.
- u voelt het onderkaakje drukken tegen de onderkant van uw borst, niet vlakbij de tepel.
- tijdens het zuigen zijn er bewegingen zichtbaar bij de slaap van de baby.
- het voeden moet geen pijn doen, de eerste week hooguit gevoelig. Bij pijn haalt u de baby van de borst. Begin hierna rustig opnieuw met aanleggen.

Hieronder volgen de basishoudingen waarop verschillende varianten mogelijk zijn. In welke houding u ook voedt, zorg dat u ontspannen bent en in een rustige omgeving verkeert.

Voedingshoudingen

Liggend voeden

- Leg uw schouder onder het hoofdkussen.
- Draai helemaal op u zij. Zo nodig, met een kussen in de rug gesteund.
- Ook de baby ligt helemaal op de zij, dus buik tegen buik.
- Het neusje van uw baby tegenover uw tepel.



Zittend voeden

- U zit rechtop, met uw rug tegen de leuning.
- De baby ligt in uw armen.
- Het buikje van de baby ligt tegen uw buik of borst.
- Zorg dat de baby goed gesteund wordt. Maak eventueel gebruik van een kussen onder de arm

**Halfzittend voeden**

- U zit, goed gesteund in een luie stoel, iets onderuit gezakt.
- Uw voeten rusten op een bankje.
- U heeft een kussen op uw schoot waarop de baby ligt.
- Uw baby komt zo op borsthoogte en duwt niet tegen uw buik.

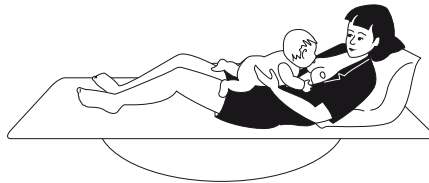
**Bakerhouding**

- Deze houding is geschikt bij een buikwond, een kleine baby of grote borsten.
- Leg een kussen naast u waarop uw arm rust.
- De baby wordt door u met uw onderarm gesteund.
- Het hoofdje van de baby rust in uw hand.
- De benen van de baby liggen onder uw arm.



Liggend op de rug voeden

- U ligt ontspannen op uw rug.
- De benen eventueel iets opgetrokken.
- Er ligt een kussen naast u waarop de baby gedeeltelijk ligt (op zijn buik).
- Het voorhoofd van de baby steunt op uw hand.



Het drinken aan de borst kan naweeën veroorzaken, het hormoon dat verantwoordelijk is voor de toeschietreflex zorgt ook voor contracties van de baarmoeder. Dit wordt in de eerste dagen na de bevalling snel minder.

Wanneer de baby goed aan de borst zuigt, rust de kin van de baby tegen de borst van de moeder. De wangetjes blijven bol, de onderlip is naar buiten gekruld en er is geen smakkend geluid te horen. Indien u hierop let, kunnen deze aanwijzingen tijdens de eerste dagen de onzekerheid over de juiste houding van de baby wegnemen. Na verloop van tijd weet u vanzelf wanneer de baby goed drinkt aan de borst.

Het vrijhouden van de neus van de baby door met een vinger in de borst te drukken is niet nodig en zelfs af te raden vanwege het risico van het afsluiten van de melkgangen en het mogelijk vervormen van de tepel waardoor de baby zijn grip verliest en de tepel pijnlijk langs het gehemelte van de baby gaat schuren. Het is beter om de baby met zijn billen meer naar uw lichaam toe te trekken wanneer u het gevoel heeft dat de baby onvoldoende ruimte heeft om adem te halen. De baby brengt dan zelf zijn hoofdje in de goede positie als dat nodig is, zonder de tepel los te laten.

Hoe vaak aan de borst?

Het is belangrijk dat de baby onbeperkt de borst krijgt. Dit kan de eerste dagen wel 8 tot 12 keer zijn. Deze voedingen duren meestal niet zo lang, omdat de melkproductie nog op gang moet komen. De baby drinkt nog maar kleine hoeveelheden, hierdoor heeft hij/zij snel weer honger. Wanneer de melkproductie op gang komt, ontstaan er vanzelf langere pauzes tussen de voedingen. De baby laat de volgende voedingssignalen zien wanneer hij/zij wil drinken:

- maakt zoekende bewegingen met zijn mondje
- steekt zijn tongetje naar buiten
- maakt smakkende geluidjes
- zuigt op zijn handjes
- huilt (laat voedingssignaal)

Het is belangrijk op deze voedingssignalen in te gaan en de borst aan te bieden. Te lang wachten maakt de baby moe, waardoor het aanleggen wordt bemoeilijkt. Op de afdeling verloskunde ligt daarom uw baby, wanneer de situatie dit toelaat, naast u in een wiegje. Dit noemen we rooming in. Het is aan te bevelen om, indien mogelijk, thuis ook de eerste tijd de baby bij u op de slaapkamer te houden. Zo ziet u direct de voedingssignalen en kunt u hierop inspelen.

‘Omdat Sara bij mij op de kamer lag kon ik meteen de eerste voedingssignalen zien. Ik merkte dat ze beter de borst hapte als ik haar aanlag zodra ze met haar mondje ging zoeken en op haar handje sabbelde. Wanneer ze al aan het huilen was ging het aanleggen veel moeizamer’.

Indien u op deze wijze voedt, profiteert de baby optimaal van het colostrum (de eerste borstvoeding). Colostrum bevat veel antistoffen en een kleine hoeveelheid zorgt al voor voldoende voedingsstoffen, zodat uw baby geen bijvoeding nodig heeft als hij/zij vaak aan de borst zuigt.

Hoe lang aan de borst?

De baby die net gaat zuigen aan de borst maakt korte, snelle zuigbewegingen totdat de melk toeschiet. Daarna maakt de baby grotere zuigbewegingen met langere pauzes om te slikken tussendoor. De baby die goed is aangelegd, zuigt aan de borst tot hij/zij volaan is en laat dan meestal vanzelf de borst los. Beperken van de voedingsduur heeft een nadelig effect op het slagen van de borstvoeding. Het is daarom ook van belang dat u altijd de tweede borst aanbiedt. De volgende voeding begint u met de borst die niet of als laatste aan bod is geweest.

Voldoende voeding

Uw baby krijgt voldoende moedermelk:

- wanneer hij/zij vijf of zes natte luiers heeft per etmaal nadat de melkproductie goed op gang is gekomen. De eerste dagen moet de baby zoveel natte luiers hebben als het aantal dagen dat hij/zij oud is.
- wanneer hij/zij de eerste zes weken minimaal 2 – 6 maal per dag ontlasting heeft.
- wanneer hij/zij een tevreden/alerte indruk maakt.
- wanneer hij/zij tussen de tiende en de veertiende dag terug is op zijn geboortegewicht.
- wanneer hij/zij zich regelmatig voor een voeding meldt.

Het produceren van moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe vaker en effectiever de baby aan de borst kan zuigen, hoe beter de melkproductie wordt.

Wanneer u de baby niet regelmatig kunt aanleggen is het belangrijk om de melkproductie op gang te brengen met een kolfapparaat. Hoe afkolgen in zijn werk gaat staat beschreven in de folder 'Kolven en bewaren van moedermelk'.

Bijvoeden

Soms is er een indicatie om de baby bijvoeding te geven. De redenen kunnen nogal uiteenlopen. Enkele voorbeelden:

- De baby is een paar weken te vroeg geboren.
- De baby heeft een laag geboortegewicht.
- De baby is meer dan 7% afgevallen
- De baby heeft een te lage bloedsuiker
- De melkproductie komt te langzaam op gang. Dit kan onder andere gebeuren na een keizersnede of wanneer de moeder veel bloed heeft verloren.

Op welke wijze wordt er bijvoeding gegeven?

Het is bekend dat bijvoeden kan leiden tot minder goed drinken aan de borst en dat dit invloed kan hebben op de melkproductie. Daarom is het nodig dat u start met kolven wanneer uw baby wordt bijgevoed. Het is dus van groot belang dat bijvoeden alleen gebeurt als het voor de gezondheid van uw baby nodig is.

Wanneer er bijgevoed moet worden, gebeurt dit op een manier die het beste bij de situatie van uw baby past, maar de borstvoeding zo min mogelijk verstoort. In principe gaat de baby eerst aan de borst en krijgt hij/zij daarna de bijvoeding. Wanneer er afgekolfd melk voorradig is wordt dit eerst gebruikt, zonodig aangevuld met kunstvoeding.

Methoden van bijvoeden

- Colostrum (eventueel met de hand afgekolfd) kan op een lepeltje of met een 1-2 cc spuitje in druppeltjes gegeven worden aan de baby.
- Een borstvoedingshulpset voor bijvoeden aan de borst met een sonde langs de tepel. De verpleegkundige of kraamverzorgende kan u meer uitleg geven over deze manier van bijvoeden. Deze methode heeft de voorkeur boven bijvoeden met een fles of cupefeeding.

- Cup-feeding. Het cupje wordt op de onderlip van de baby geplaatst tot hij/zij contact krijgt met de melk. De meeste baby's likken de voeding met hun tongtje op. De verpleegkundige of kraamverzorgende kan u meer uitleg geven over deze manier van bijvoeden.

Hoe lang wordt er bijvoeding gegeven?

Het streven is om zo kort mogelijk bij te voeden. Veel hangt af van de reden van bijvoeden. U krijgt altijd het advies om te kolven, zodat de melkproductie op gang gebracht of extra gestimuleerd wordt. Hoe dit in zijn werk gaat staat in de eerder genoemde folder "Kolven en bewaren van moedermelk" beschreven. Dit alles lijkt veel werk, maar u moet zich bedenken dat het tijdelijk is. Wanneer de melkproductie goed op gang is wordt het voor de baby gemakkelijker om op eigen kracht voldoende binnen te krijgen. Op deze manier is de borstvoeding veelal goed geregeld tegen de tijd dat de kraamhulp weggaat.

Fopspeen

Het geven van een fopspeen wordt de eerste weken afgeraden. De baby zuigt op een speen namelijk anders dan aan de borst. Een ander belangrijk aspect is dat de baby minder snel voedingssignalen afgeeft waardoor hij/zij te weinig aan de borst drinkt.

'Als Julia na 2 uur begon te huilen gaf ik haar een fopspeen omdat ik dacht dat het nog geen tijd was voor de borstvoeding. De verpleegkundige vertelde mij dat een borstvoedingskindje soms wel 8 tot 12 keer per dag mag drinken. Vanaf het moment dat ik geen voedingsignalen meer miste door het geven van de fopspeen kwam mijn moedermelkproductie ook beter op gang.'

De verzorging van de borsten

Tijdens de borstvoedingsperiode kunt u de borsten gewoon wassen. Na de voeding kunt u de tepels het beste laten drogen aan de lucht, het restje borstvoeding geeft een natuurlijk bescherming aan de tepel. Wanneer de melkproductie op gang komt is het verstandig een voedings-bh te dragen ter ondersteuning van de borsten. Bij lekkende borsten dient u de zoogkassen regelmatig te vervangen. Natte zoogkassen kunnen de tepels week maken en zelfs schimmelinfecties veroorzaken.

Indien u pijnlijke tepels of tepelkloven heeft kunt u de tepel dun invetten met Lanoline zalf. U hoeft deze zalf niet te verwijderen. Gebruik het middel totdat de huid weer helemaal gaaf is. Te lang en veelvuldig gebruik kan de tepels week maken.

Borstvoeding bij probleemsituaties

Wanneer uw baby te vroeg geboren is of een ander gezondheidsprobleem heeft, verloopt de borstvoeding in veel gevallen anders dan u vooraf gedacht had. Het betekent niet dat het uiteindelijk niet goed komt, maar er kan enige tijd overheen gaan voor de baby volledig aan de borst drinkt. Het is belangrijk dat u tot die tijd de melkproductie op gang brengt en in stand houdt met een elektrisch kolfapparaat. Zolang u in het Maasstad Ziekenhuis verblijft kunt u gebruik maken van het kolfapparaat van de afdeling. Over hoe vaak en hoe lang u moet kolven krijgt u instructies die op uw situatie zijn afgestemd.

Aanlegproblemen

Het kan soms gebeuren dat uw baby na diverse pogingen nog steeds niet aan de borst wil of kan drinken. Belangrijk is het om rustig te blijven en de baby zo vaak als hij/zij wakker is proberen aan te leggen. Zorg voor veel direct lichaamscontact (huid-op-huid contact) met uw baby.

De eerste 24 uur is het van belang dat er geprobeerd wordt om zo vaak als mogelijk uw baby aan te leggen. Mocht het aanleggen binnen 12 uur niet gelukt zijn, dan wordt u geadviseerd om te starten met kolven. Wij gebruiken hiervoor een elektrisch kolfapparaat. Dit is om de moedermelk op gang te brengen en uw baby te voeden met uw eigen moedermelk. Vaak leert de baby alsnog om goed aan de borst te drinken.

Als het aanleggen niet lukt omdat uw baby te slaperig is kunt u tijdens de voeding zijn handjes en voetjes masseren. U kunt ook halverwege de voeding de luier verschonen of wat vaker van borst wisselen tijdens de voeding. Huid-op-huid contact kan er ook toe leiden dat uw baby actiever wordt aan de borst.

Pijnlijke tepels

Pijnlijke tepels worden meestal veroorzaakt door verkeerd aanleggen. In de eerste dagen kan de tepel een licht stekende pijn geven. Bij pijn is het goed om de baby opnieuw aan te leggen. Vraag advies aan de verpleegkundige.

Stuwing

Stuwing treedt meestal op na de derde of vierde dag na de bevalling en is een natuurlijk proces wat na enkele dagen weer verdwijnt. Wanneer de baby de eerste dagen vaak heeft gedronken en de melkproductie al goed op gang is, is de stuwing minder hevig. Advies bij milde stuwing is dan ook uw baby vaak aan te leggen en eventueel gebruik te maken van warme kompressen voor de voeding (warmte verwijdt de melkkanaaltjes en verbetert de melkstroom). Aanleggen op de juiste manier zorgt ervoor dat de borsten goed worden leeggedronken, eventueel kunt u tijdens het voeden de borsten zacht masseren om de melkkanaaltjes beter te legen.

Aandachtspunten

- Neem voldoende rust in het kraambed.
- Let op dat u voldoende (2 – 2½ liter) drinkt.
- Regeldagen komen voor als uw baby flink groeit. Dit is herkenbaar aan het feit dat de baby dan opeens vaker voor een voeding komt. Indien u de baby aanlegt wanneer hij/zij daarom vraagt, past de melkproductie zich aan naar de behoefte van dat moment.

Vitamine K en D

Iedere baby die volledig borstvoeding krijgt heeft extra vitamine K en D nodig. Direct na de geboorte krijgt de baby vitamine K. Dit is genoeg voor de eerste week. Na de eerste week geeft u aan uw baby dagelijks vitamine K en D druppels. Vraag voor een juiste dosering advies aan uw verloskundige, kinderarts of consultatiebureau.

Voor u als voedende moeder kan het in sommige gevallen ook nodig zijn om vitamine D te gebruiken. Raadpleeg hierover uw verloskundige of gynaecoloog.

Huilen

Veel baby's hebben een huiluurtje, vaak op hetzelfde tijdstip van de dag. Ouders denken nogal eens dat dit komt door darmkrampjes of dat het een gevolg is van te weinig voeding.

Om de baby te troosten mag altijd de borst aangeboden worden. Dat lijkt een grote belasting, maar uw baby voelt zich er meestal beter door. Er is niet altijd een reden te vinden waarom een baby huilt.

Meer informatie

Het is niet mogelijk om in deze folder alle informatie over borstvoeding te geven.

Wilt u meer weten kijk dan op www.borstvoeding.nl. Op deze site zijn ook adressen te vinden waar u terecht kunt met problemen op het gebied van borstvoeding of afkolven.

Wanneer u specialistische hulp nodig heeft, kunt u tijdens de opname van uzelf of de baby terecht bij de lactatiekundigen van het Maasstad Ziekenhuis en na ontslag bij een lactatiekundige bij u in de buurt (zie www.nvlborstvoeding.nl).

Voor alle verdere informatie verwijzen wij u graag naar de volgende bronnen. In Nederland is er een borstvoedingsorganisatie actief. U kunt bij hen terecht voor meer informatie, het bestellen van een folder of het volgen van een cursus. Ook worden er ontmoetingsavonden georganiseerd zodat u met andere moeders ervaringen kunt uitwisselen.

‘La Leche League’

Postbus 212, 4300 AE Zierikzee

www.lll.borstvoeding.nl

Telefoon: (0111) 41 31 89

Stichting ‘Baby Friendly Nederland’

Postbus 2047, 2930 AA Krimpen aan de Lek

www.babyfriendlynederland.nl

Telefoon: (0180) 52 06 33

Boeken

Onderstaande boeken geven informatie over borstvoeding

- Handboek Borstvoeding van La Leche League International, ISBN 90.5121.837.7
- Het nieuwe borstvoedingsboek van Stefan Kleintjes en Gonneke van Veldhuizen ISBN 97.890.603.8842.6
- Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen van Adrienne de Reede-Dunselman ISBN 90.325.0758.3
- Borstvoeding van Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes ISBN 978.90.274.6621.1

Tenslotte kunt u voor meer informatie terecht op de volgende internetsites:

- www.borstvoeding.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.rijksoverheid.nl
- www.borstvoeding.com
- www.nvlborstvoeding.nl (hier vindt u een lactatiekundige bij u in de buurt).

Notities





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.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

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

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.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

