

PATIËNTEN INFORMATIE

Het afbouwen van **borstvoeding**

Het geven van borstvoeding verdient tijd en aandacht. In het kraambed en in de weken daarna leert u uw baby kennen en gaat het borstvoeding geven u steeds gemakkelijker af.

Op het moment dat u moet of wilt stoppen met het geven van borstvoeding, is het belangrijk om dit met beleid te doen. In deze folder leggen we u uit hoe u verantwoord kan stoppen met borstvoeding geven.

Afbouwen, of het nu gedeeltelijk is of volledig, gaat altijd samen met een veelheid aan emoties. Ook wanneer het een bewuste keuze is. Het kost tijd om er aan te wennen, het kan pijn doen en verdriet. Het is een heel normale reactie die veel moeders hebben. Geef deze gevoelens de ruimte en praat er over met uw partner en/of met een goede vriendin. Neem de tijd en doe niets overhaast.

Het is heel begrijpelijk dat, als u eenmaal besloten heeft om te stoppen met het geven van borstvoeding u ook snel van de borstvoeding af wilt zijn. Toch is het heel belangrijk om er bewust de tijd voor te nemen. Bij veel vrouwen die te snel willen afbouwen ontstaat er pijnlijke stuwings of zelfs een beginnende borstontsteking.

Afhankelijk van welke methode of combinatie van methoden u kiest, kan het afbouwen van de borstvoeding sneller of langzamer gaan. Voor het afbouwen van een voeding staat ongeveer een week. Bij de een kan dit wat sneller gaan dan bij de ander.

Borstvoeding afbouwen in de loop van de eerste maand

Als u in de eerste maand wilt stoppen is het handig om daar rustig de tijd voor te nemen. Dit is nodig om ernstige stuwings te voorkomen en het risico op een mogelijke borstontsteking te verkleinen. Er zijn een aantal manieren om te stoppen:

- *U blijft uw baby aan de borst voeden en u laat een voeding per keer vallen*

Die voeding vervangt u dan door een kunstvoeding. Veel moeders laten het eerst de voeding vallen, die niet zo lekker loopt of die ze om praktische redenen liever niet meer geven, omdat ze bijvoorbeeld even weg willen. De borsten kunnen na het overslaan van een voeding vol en gestuwd aanvoelen. Zolang het niet te ernstig is en u geen pijn ervaart hoeft u niets te doen. Een beetje stuwung is juist goed want dat remt de productie. Soms, als het pijnlijk is, kan het beter zijn de spanning er nog even af te kolven. Kolven is ook belangrijk wanneer u een harde plek in uw borst voelt of een rode plek in uw borst ziet. Kolf in dit geval tot uw borst weer redelijk soepel aanvoelt, maar kolf de borst niet helemaal leeg. Wanneer u geen stuwung in de borst meer heeft en de borsten weer soepel aanvoelen kunt u een volgende voeding laten vallen. Kies voor een voeding die niet direct volgt op de voeding die u al hebt laten vallen. Zodat uw borsten geen uren 'stilstand' hoeven te overleven.

Voorbeeld van een afbouwschema

voeding	nu	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
1	BV	BV	BV	BV	BV	BV	FV
2	BV	BV	FV	FV	FV	FV	FV
3	BV	BV	BV	FV	FV	FV	FV
4	BV	FV	FV	FV	FV	FV	FV
5	BV	BV	BV	BV	FV	FV	FV
6	BV	BV	BV	BV	BV	FV	FV

Er staat ongeveer een week voor het afbouwen van één voeding.

Soms kan het wat sneller, soms is er meer tijd nodig. Let goed op uw borsten en bouw niet sneller af dan goed voelt. Let goed op signalen als rode en/of harde plekken, stuwung en dergelijke.

- *U wilt uw baby niet meer aan de borst laten drinken*

Wanneer u het geen groot probleem vindt, of juist graag wilt, dat uw

baby snel overschakelt op kunstvoeding, neem dan uw baby niet langer volledig aan de borst, maar bouw al kolvend af. De melk die u afkolft kunt u natuurlijk wel aan uw baby geven in combinatie met kunstvoeding, maar meestal zal de moedermelk productie snel teruglopen.

Wat u in dit geval doet is: alleen kolven op het moment dat uw borsten aangeven dat het nodig is, dus bij signalen van ernstige stuwing en bij harde en/of rode plekken. Op dat moment kolft u uw borst slechts gedeeltelijk leeg, voor het comfort (de spanning eraf) en niet voor de opbrengst. De tijd tussen kolfbeurten zal steeds groter worden en uiteindelijk kunt u helemaal stoppen.

Deze methode lijkt iets sneller dan de vorige. Maar heeft als nadeel dat uw baby erg plotseling over moet schakelen op bijna volledige kunstvoeding. Zelf kunt u bij deze manier van afbouwen een daling in de hormoonspiegel verwachten, waardoor u zich enigszins labiel kunt voelen.

- *Afbouwen door steeds kleinere hoeveelheden te kolven (minder het aantal ml)*

Bij deze methode gaat u door met alle voedingen kolven, maar u stopt steeds wat eerder. Wanneer u eerst stopte wanneer u ongeveer 150 ml moedermelk had, stopt u nu bij bijvoorbeeld bij 120 ml, vervolgens 90 ml, enzovoorts. Neem steeds een aantal dagen de tijd en let goed op uw borsten: bij ernstige stuwing en bij harde en/of rode plekken altijd goed leegkolven en het afbouwen van de borstvoeding wat rustiger aan doen.

- *Afbouwen door steeds minder lang te kolven (tijd)*

Wanneer u gewent bent om 15 minuten dubbelzijdig te kolven, haalt u van die 15 minuten steeds een paar minuutjes af. De eerste dagen kolft u bijvoorbeeld 12 minuten, vervolgens 8 minuten, daarna 5 minuten, enzovoort. Neem bij deze manier van afbouwen de tijd en let goed op uw borsten.

Hulpmiddelen bij het afbouwen van borstvoeding

- U kunt er voor kiezen om zogenaamde lactatieremmers te slikken. Sommige (huis)artsen schrijven ze niet altijd voor. Lactatieremmers hebben namelijk doorgaans ernstige bijwerkingen. Na de eerste maand hebben deze middelen geen zin meer.
- De anticonceptiepil kan soms de moedermelkproductie remmen. Neem een pil die oestrogeen bevat als u de borstvoeding wil afbouwen.
- Een natuurlijk middel wat goed helpt om de moedermelkproductie af te remmen is salie-thee. Salie is een goedkoop en vrij verkrijgbaar kruid waar u zelf thee van kunt maken. Salie remt de borstvoeding, maar niet bij iedereen evenveel. Wanneer u salie gaat gebruiken bij het stoppen van borstvoeding, neem dan twee kopjes van 125 ml per dag een paar dagen achter elkaar. Daarna stopt u met het drinken van salie-thee en kijkt u wat er gebeurt. Zo nodig herhaalt u het nog een keer.

Salie niet gebruiken bij zwangerschap en bij epilepsie. Er is een kans op miskraam. Dus ook niet gebruiken bij (kans op) zwangerschap.

Borstvoeding afbouwen omdat het moet

- *Er kunnen zich situaties voordoen waarbij het afbouwen van borstvoeding noodzakelijk is en u geen keuze heeft*
Kies in dat geval voor een van de hierboven genoemde methodes om de borstvoeding af te bouwen. Kies een manier van afbouwen die bij u past en waar u zich prettig bij voelt. U kunt door het afbouwen sombere gevoelens krijgen. Logisch want het was niet uw keuze om af te bouwen. Bovendien wordt het prolactinegehalte lager, nu u stopt met de borstvoeding, en ook daar kunt u wat somber van worden.
- *Tijdelijk stoppen vanwege een operatie*
Wanneer u tijdelijk van uw baby gescheiden wordt, kunt u er voor kiezen om moedermelk af te kolven, zodat u het geven van

borstvoeding weer op kunt pakken als u weer samen bent. In dat geval gaat u tijdelijk kolven om de moedermelkproductie op peil te houden en te voorkomen dat u stuwing krijgt. Kolf op de momenten dat uw baby bij u aan de borst zou drinken.

- *Tijdelijk stoppen vanwege medicijngebruik dat niet verenigbaar is met borstvoeding*

Wanneer er sprake is van medicijngebruik dat onverenigbaar is met het geven van borstvoeding, ga dan eerst op zoek naar informatie. Er zijn bijna geen medicijnen die niet samen gaan met borstvoeding! Heel vaak is er een alternatief te vinden.

- Is er geen alternatief en heeft u te maken met medicijnen die niet verenigbaar zijn met borstvoeding en hoeft u deze medicijnen slechts korte tijd te gebruiken, kolf dan de moedermelk af en gooi het weg. En geef uw baby, in dit geval, tijdelijk kunstvoeding.

Wanneer u gestopt bent met de medicatie kunt u in overleg met uw arts uw baby weer gaan voeden aan de borst.

Is er geen alternatief en heeft u te maken met medicijnen die niet verenigbaar zijn met borstvoeding en u moet deze medicijnen langere tijd gebruiken, dan is het noodzakelijk om de borstvoeding af te bouwen.

Gedeeltelijk afbouwen bijvoorbeeld in verband met werken

Soms heeft u de behoefte een aantal voedingen te laten vallen. Veel moeders willen bijvoorbeeld alleen een ochtend en een avondvoeding geven op het moment dat ze weer gaan werken. Omdat de borsten de eerste maanden veel stimulatie nodig hebben om voldoende melk aan te maken, is het gedeeltelijk afbouwen de eerste maanden lastig. Na een maand of vier lukt het soms wel, vooral als deze moeders op de dagen die zij niet werken de baby volledig borstvoeding geven. Sommige moeders lukt het om op de dagen dat ze werken kunstvoeding te geven en de overige dagen volledige borstvoeding. Meestal lukt dit alleen maar als u parttime werkt.

Volledig afbouwen vanaf zes maanden tot een jaar

In deze periode maakt uw baby kennis met vast voedsel. In de loop van de maanden wordt vaste voeding steeds belangrijker. Tot één jaar mag de verhouding zijn: 75% moedermelk en 25% bijvoeding.

In eerste instantie is borstvoeding dus de hoofdvoeding.

- Wanneer u na de zesde maand wilt afbouwen vervangt u de moedermelk geleidelijk door een kunstvoeding. De introductie van vaste voeding verandert niet: die blijft hetzelfde, of u nu borstvoeding of kunstvoeding geeft. Borstvoeding afbouwen gaat ook in dit geval geleidelijk: u kiest één voeding die u niet meer wilt geven en u geeft uw kind op dat tijdstip een fles met kunstvoeding van 100 of 150 ml. In dit geval is het wel belangrijk om de avond en ochtend voeding het laatste af te bouwen. U zult misschien wat stuwing krijgen, maar een beetje stuwing heeft u nodig om de moedermelkproductie te verminderen. Verloopt het goed, dan kunt u een volgende borstvoeding vervangen. U gaat hier mee door tot u geen borstvoeding meer geeft en uw kind de voorgeschreven hoeveelheid kunstvoeding drinkt. Wanneer u ernstige stuwing krijgt, kolft u een beetje spanning van de borsten. Meestal is dit nodig bij de voeding die u als laatste laat vallen.
- Wanneer u de borstvoeding afbouwt in de periode tot negen maanden kiest u voor een gangbare kunstvoeding. Het maakt niet uit welk merk. Houdt u aan de voorschriften van de kunstvoedingsfabrikant en geef uw baby nooit meer dan voorgeschreven wordt. Doe nooit een extra schepje poedermelk in het flesje! Dit is niet goed voor de nieren van uw baby. Bovendien wordt uw baby van de extra calorieën alleen maar onnodig dik, met alle risico's voor overgewicht op latere leeftijd.

Sommige baby's hebben moeite met het accepteren van kunstvoeding. Soms werkt het dan goed om tijdelijk kunstmatige zuigelingenvoeding te mengen met afgekolfde moedermelk.

Wanneer uw baby de fles weigert kunt u proberen de melk in een gewone beker aan te bieden of een tuitbeker – al dan niet met antileksysteem – net wat voor uw baby het beste werkt. Hardnekkige weigeraars eten vaak graag voeding met een hoog vochtgehalte, zoals watermeloen, pap en dergelijke.

Afbouwen bij een kind ouder dan een jaar

Het afbouwen na een jaar zal voor de een soepel verlopen, voor de ander is het lastiger om afscheid te nemen van het drinken aan de borst. Soms vindt u het zelf moeilijk. Soms wilt u het liefst door voeden, maar wordt de druk vanuit de omgeving te groot en besluit u toch met het geven van borstvoeding te stoppen. Hier onder staan enkele tips:

- geleidelijk meer vaste voeding geven;
- uitstellen van een voeding aan de borst;
- borstvoeding niet geven bij honger of trek, in dit geval juist vast voedsel geven;
- borstvoedingsmomenten verplaatsen naar de ochtend en/of avond;
- afleiden als je kindje aangeeft te willen drinken: lees een boekje, kijk een filmpje, doe een spelletje;
- ander drinken geven als je kindje dorst heeft;
- overleggen met je kindje;
- borstvoeding niet aanbieden, maar ook niet weigeren, maak er geen strijd van;
- alleen voeden in herkenbare situaties; alleen binnenshuis of in de auto voor het uitstappen
- alleen nog maar thuis voeden;
- beloningsbord: kies een kleine beloning en werk in kleine stapjes naar een grotere beloning als borstvoeding is afgebouwd;
- je kindje uit logeren doen;
- 's nachts niet meer naar je kindje gaan als hij wakker wordt, laat dit de partner dan doen.

Wanneer hoef je niet te stoppen met borstvoeding

- Als u medicijnen moet gebruiken en uw arts schrijft u een medicijn voor wat naar zijn/haar mening niet verenigbaar is met borstvoeding, maar u wilt toch borstvoeding blijven geven. Zoek dan zelf uit of dit klopt. Zoek naar informatie over medicijnen en borstvoeding. Of vraag informatie bij een van de borstvoedingsorganisaties: VBN of LLL. U kunt natuurlijk ook bij terecht bij een lactatiekundige.
- Als uw baby tanden krijgt. Ook baby's met tanden kunnen perfect aan de borst drinken. De zuigtechniek is ingesteld op het gebruik van de kaken en niet op het gebruik van tandvlees en dus tanden. Soms gaat een baby uit verveling of het ongemak van het krijgen van tandjes bijten, maar dit kunt u meestal zien aankomen zodat dit voorkomen kan worden
- Als u zelf ziek bent. Slechts in enkele gevallen is het noodzakelijk dat u stopt met het geven van borstvoeding. Wanneer u ziek bent en u geeft uw baby borstvoeding, geeft u uw baby juist antistoffen tegen de betreffende ziekte.
- Als uw baby ziek is. U geeft uw baby afweer door het geven van borstvoeding.
- Bij een borstontsteking. Juist nu moet u niet stoppen want dan wordt de borstontsteking alleen maar erger.
- Als u opnieuw zwanger bent. U kunt, als u dat wilt natuurlijk, door gaan met voeden. Sommige kinderen blijven drinken aan de borst, anderen stoppen vanzelf omdat de moedermelkproductie terugloopt of omdat ze de nieuwe smaak van de moedermelk niet meer lekker vinden.
- Als u graag wilt dat uw baby doorslaapt Geen borstvoeding geven is geen garantie op een baby die de hele nacht doorslaapt.
- Als u één borst hebt om te voeden.

Wilt u meer hulp bij het afbouwen/stoppen van borstvoeding

- Consult lactatiekundige zie www.nvlborstvoeding.nl

- Borstvoedingsorganisatie: Vereniging Borstvoeding Natuurlijk www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- Borstvoedingsorganisatie: La Leche League www.lalecheleague.nl

Bronnen

- Kenniscentrum borstvoeding
- Borstvoeding afbouwen: praktische tips, Kirsten Feijen en Rieneke Hiemstra.



Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: 010 - 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl