

Borstvoeding

UW keuze



Onze zorg

Inhoudsopgave

Voorwoord		
Inleiding		
Hoofdstuk 1	Borstverzorging in de zwangerschap De Beha	
Hoofdstuk 2	De eerste 24 uur na de bevalling <ol style="list-style-type: none"> 1. De eerste borstvoeding 2. Colostrum 3. Verzorging van de borsten 4. Adviezen bij het aanleggen van uw baby aan de borst 5. Hoe lang voeding geven 6. Hoe vaak voeding geven 7. Bijvoeding 8. De baby van de borst afhalen 	Hoofdstuk 6 De eerste weken na de bevalling <ol style="list-style-type: none"> 1. Voldoende borstvoeding 2. Regeldagen 3. De tevreden baby 4. Aanvullingen bij borstvoeding 5. Kolven van de borsten 6. Bewaren van moedermelk 7. Ontdooien en opwarmen van moedermelk 8. Borstvoeding en anticonceptie 9. Afbouwen van de borstvoeding 10. De wijkverpleegkundige en borstvoeding
Hoofdstuk 3	De eerste dagen na de bevalling <ol style="list-style-type: none"> 1. Contact tussen de moeder en de baby 2. Stuwings van de borsten 3. Met welke borst geeft u eerst voeding 4. Drinkverwarring 5. De ontlasting van de baby 6. Wegen van de baby 	Hoofdstuk 7 Veel voorkomende vragen bij borstvoeding <ol style="list-style-type: none"> 1. De baby slaapt erg veel 2. De baby is onrustig 3. De baby huult veel 4. Verstopt melkkliertje en borstontsteking 5. Pijnlijke tepels of tepelkloven 6. Spruw
Hoofdstuk 4	Verschillende houdingen bij het voeden van de baby <ol style="list-style-type: none"> 1. De baby liggend voeden 2. De baby zittend voeden 	Hoofdstuk 8 Borstvoeding en een baan Aanbevolen literatuur Adressen voor informatie Geraadpleegde literatuur
Hoofdstuk 5	Uw eigen voeding <ol style="list-style-type: none"> 1. Algemeen advies 2. Borstvoedingstimulerende middelen 3. Gebruik van medicijnen en genotsmiddelen 4. Vegetarische voeding 	

Voorwoord

Thebe vindt het van belang dat een groot aantal kinderen in de regio mogen profiteren van de belangrijke eigenschappen van borstvoeding.

Uitgangspunt is dat borstvoeding geven natuurlijk is. Met deze folder hopen wij dat u zich goed kunt voorbereiden op het geven van borstvoeding. Met goede voorbereiding en begeleiding kunnen de meeste problemen worden voorkomen of opgelost. Onze ervaren, geschoolde, medewerkers zullen u graag begeleiden gedurende de tijd dat u uw kind borstvoeding geeft.

Wat kunt u verwachten van onze zorg voor borstvoeding;

- Tijdens de zwangerschap begint ook de voorbereiding op borstvoeding. Tijdens het prenatale huisbezoek geven de medewerkers informatie over de verschillen tussen borstvoeding en kunstvoeding. Zo kunt u samen met uw partner de juiste keuze maken. Er worden in de regio ook informatieavonden en cursussen verzorgd waar u alles over borstvoeding te weten kunt komen. Zie Thebe website.
- Meteen na de geboorte ligt uw baby met zijn of haar blote lijfje lekker tegen u aan. De kraamverzorgende zorgt voor rust, zodat u als ouders alle tijd heeft om te genieten van dat bijzondere eerste uur.
- Uw pasgeboren baby voelt uw warme huid en gaat vaak al op zoek naar de borst. Die eerste kleine slokjes zijn van groot belang. De kraamverzorgende zal dit contact stimuleren.
- Uw baby mag dag en nacht bij u blijven. De kraamverzorgende geeft uitleg en ondersteuning, zodat u allebei kunt wennen aan borstvoeding geven en nemen. Praktisch alle vrouwen kunnen meer dan genoeg moedermelk produceren.
- De baby mag drinken naar behoefte en dat is in de eerste weken heel vaak. De borstvoeding komt daardoor goed op gang. Want hoe vaker u voedt, hoe meer melk u geeft. De kraamverzorgende en de wijkverpleegkundige zullen u zeker ondersteunen hierbij.
- De kraamverzorgende legt uit welke houding prettig is om te voeden en hoe de baby goed aan de borst drinkt. Aanhoudende pijn hoort er *niet* bij. Het is een teken dat u hulp nodig hebt om met plezier de borst te geven. U kunt alle advies van ons hierbij verwachten.
- Soms heeft de baby bijzondere zorg nodig en kunnen u en de baby tijdelijk niet bij elkaar zijn. De kraamverzorgende of de wijkverpleegkundige kunnen u dan advies geven over het kolven.

Jonge baby's kunnen in de war raken door een fopspeen of een flesje. Ze drinken dan niet zo goed meer aan de borst. De afdeling kraamzorg en Jeugdgezondheidszorg van Thebe adviseren daarom om de eerste 6 weken geen fopspeen of flesje te geven.

- Na afloop van de kraamtijd kunt u voor de begeleiding van borstvoeding terecht bij het consultatiebureau. U kunt met het cb team alle vragen en twijfels rond de borstvoeding bespreken, daarnaast kunt u wanneer u dat wenst begeleid worden wanneer u werk en borstvoeding wil gaan combineren.
- We geven u ook informatie over borstvoedingorganisaties. Daar zijn vrouwen actief die zelf hun kinderen gevoed hebben en die na extra training door de borstvoedingorganisatie allerlei vragen kunnen beantwoorden.
- Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen makkelijk en plezierig. Met UNICEF en de WHO raadt Thebe u aan om de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven. Daarna heeft uw baby ook andere voeding nodig. Borstvoeding blijft de eerste keus melkvoeding voor uw kind. U kunt borstvoeding blijven geven zo lang als u en uw baby dit willen.

Wij wensen u veel leesplezier !

Belangrijke adressen en telefoonnummers vindt u achter in deze folder.

Inleiding

Als u zwanger bent komt er veel op u af waar u nog nooit of niet vaak over heeft nagedacht.

Eén van de belangrijkste zaken is de beslissing welke voeding u aan uw baby zult geven.

Misschien hebt u gehoord dat borstvoeding geven moeilijk is of zwaar.

Misschien gaat u na verloop van tijd weer werken en vraagt u zich af of u dan niet beter meteen met kunstvoeding zult beginnen. Wij willen u hierin graag begeleiden.

De beste voeding voor uw baby is en blijft borstvoeding

Tijdens de zwangerschap komt de keuze voor borst- of kunstvoeding aan de orde. Als u nog twijfelt, dan kunnen de volgende punten helpen bij het nemen van een juiste beslissing.

Borstvoeding geven is een natuurlijk proces. Het lichaam is er voor uitgerust. De meeste problemen ontstaan door opgelegde regels of het niet goed aanleggen van de baby en kunnen dus voorkomen worden.

Kunstmatige zuigelingenvoeding zal nooit gelijkwaardig zijn aan borstvoeding, het is en blijft een imitatie van borstvoeding.

Borstvoeding is compleet. De baby heeft de eerste 6 maanden geen ander voedsel nodig.

Borstvoeding is hygiënisch.

Borstvoeding is altijd beschikbaar.

Borstvoeding is altijd op de juiste temperatuur.

Borstvoeding geeft zelden diarree of verstoppingen.

Borstvoeding biedt de hoogste kwaliteit zonder belasting van het milieu.

Borstvoeding is goedkoop.

Borstvoeding bevordert de moeder/kind relatie.

Borstvoeding bevordert een goede kaakontwikkeling.

Borstvoeding vermindert de kans op onder andere suikerziekte, maag-, darm-, en luchtweginfecties.

Onderzoeken hebben aangetoond dat borstvoeding een goed Immuunsysteem bevordert.

Borstvoeding voorkomt overgewicht.

Borstvoeding heeft een gunstig effect op het voorkomen en het verloop van allergische aandoeningen zoals eczeem, hoesten en een loopneus.

De borstvoeding van te vroeg bevallen baby's is aangepast aan de behoefte van de baby op dat moment.

De baarmoeder trekt beter samen en wordt kleiner door het zuigen aan de borst, waardoor u minder bloed verliest.

Het geven van borstvoeding moet u leren. In de kraamperiode wordt u hierin ondersteund door de kraamverzorgende, de verloskundige of de verpleegkundige in het ziekenhuis. Na de kraamperiode nemen de wijkverpleegkundige en de consultatiebureau arts van de afdeling jeugdgezondheidszorg de begeleiding op zich.

Hoofdstuk 1

Borstverzorging in de zwangerschap

Ter voorbereiding op het geven van borstvoeding is het beste de borsten alleen te wassen met koud of lauw water. Onderzoek heeft aangetoond dat het "harden" van de tepels het krijgen van kloven niet kan voorkomen. Hard wrijven met een ruwe handdoek zorgt ervoor dat de vetten, die de kliertjes van Montgomery afscheiden om de tepel met tepelhof soepel te houden, verdwijnen. Het standaard gebruik van crèmes/lotions op de tepel (hof) wordt afgeraden.

De Beha

Tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode is het aan te bevelen om een speciale beha te dragen. De borsten worden al in de eerste maanden van de zwangerschap groter en zwaarder. Het is belangrijk om de borsten, de schouders en de rug goed te ondersteunen en te beschermen door een goede beha te dragen (zonder beugel).

Omdat de borsten steeds gevoeliger worden heeft deze beha brede, elastische schouderbanden en extra steun aan de onderkant en tevens hoge afgesloten cups voor meer bescherming. Voor het meegroeien wordt een verstelbare sluiting geadviseerd, met vier rijen haakjes. Het materiaal moet comfortabel zijn, goed ventileren, vocht absorberen en wasbaar zijn op 60°C.

De speciale **voedingsbeha** is zo ontworpen dat hij aan één kant goed open kan om te kunnen voeden, de beha heeft verder dezelfde eigenschappen als een zwangerschapsbeha. De cups moeten ruim en makkelijk te openen zijn. De opening mag nooit knellen of afdrukken in de huid, omdat dit kan leiden tot verstopte melkklieren en borstontsteking. Als de ene cup open is voor voeden moet de andere nog een goede ondersteuning geven.

Als u van plan bent om borstvoeding te gaan geven is het goed om een paar voedingsbeha's te kopen in de laatste vier weken van de zwangerschap. Het is belangrijk om zeker te weten dat de beha goed past en de borsten goed beschermt zonder proppen of uitstulping. De naad in het midden moet gemakkelijk sluiten over het borstbeen.

De juiste cupmaat en omvang worden vastgesteld door met een centimeter de omvang van de borstkas en rondom de borsten (over de tepels) te meten. Hou er rekening mee dat de borstomvang na de bevalling wat afneemt en dat de bh strakker moet kunnen worden gemaakt.

Hoofdstuk 2

De eerste 24 uur na de bevalling

2.1 De eerste borstvoeding

Na de geboorte is het belangrijk om uw baby binnen een uur aan de borst te leggen indien uw conditie en die van uw baby dit toelaat. Indien dit niet mogelijk is, dient dit zo snel mogelijk te gebeuren wanneer u en de baby er wel aan toe zijn.

Door het zuigen aan de borst komen er twee hormonen vrij:

- Prolactine; dat zorgt voor het op gang komen van de melkproductie.
- Oxytocine; dat zorgt voor het toeschieten van de melk. Dit kan een tintelend gevoel geven in uw borst. Tevens zorgt dit hormoon ervoor dat de baarmoeder samentrekt, hetgeen ook voelbaar is tijdens het voeden van de baby.

De baby wordt geboren met een zuig/zoekreflex dat direct na de geboorte het sterkst aanwezig is en in stand zal blijven als daar gebruik van gemaakt wordt. Het aanleggen bij latere voedingen verloopt hierdoor makkelijker.

2.2 Colostrum

Een gezonde, voldragen baby heeft vet- en vochtreserves. Zodoende heeft hij genoeg aan het eerste voedsel dat zijn moeder hem geeft: deze voeding wordt colostrum genoemd. Dit colostrum is meteen beschikbaar voor de baby wanneer de eerste keer wordt aangelegd. De voeding bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen. De voeding bevat veel antistoffen die uw baby beschermen tegen infectieziekten.

De voeding is wat dikker en gelier van kleur dan de latere borstvoeding, werkt licht laxerend en is lichter verteerbaar.

2.3 Verzorging van de borsten

Was vóór het voeden/kolven uw handen. Was uw borsten (tepels) zonder zeep! Verschoon regelmatig uw bh, en zorg er voor dat deze niet knelt. Draag indien nodig zoogkassen die u verwisselt zodra ze vochtig zijn. Na de voeding wrijft u een druppeltje moedermelk over uw tepels. De tepels worden daarna aan de lucht gedroogd.

2.4 Adviezen bij het aanleggen van uw baby aan de borst

Na de bevalling is het voor u fijn met de baby kennis te maken.

- De kennismaking gebeurt meestal door de baby op uw blote buik te leggen.
- De blote buik is een perfecte warmtebron wanneer de baby wordt toegedekt met een molton en/of celstof matje. Voor te sterke afkoeling hoeft dan ook niet te worden gevreesd.
- Wanneer de eerste kennismaking voorbij is, kan de baby worden aangelegd. Dit kan gebeuren voordat de placenta geboren is.
- Door het zuigen van de baby trekt de baarmoeder samen, dit kan het geboren worden van de placenta bevorderen.
- De meeste baby's gaan zelf op zoek naar de moederborst.
- Het is verstandig de baby de eerste keer net zo lang aan de borst te laten als hij dat wil. Goed aanleggen is hierbij een vereiste.
- Lukt het aanleggen na ± 10 minuten niet, probeer het dan na enige tijd opnieuw. Zonodig nog eens.
- Pasgeborenen zijn de eerste 2 uur na de bevalling opmerkelijk alert. Het is belangrijk daar gebruik van te maken. De baby drinkt door de tepel en een groot deel van de tepelhof in zijn mond te nemen, ongeveer 3 à 4 centimeter of meer. Vervolgens zuigt hij het geheel vacuüm en masseert met zijn tong en kaakjes de melk uit de reservoirs onder de tepelhof.
- Hij zuigt dus alleen om de borst op de juiste plaats vast te houden, niet om de melk eruit te krijgen.
- Tijdens het drinken ligt de tepel achter in de mond van de baby, op de plaats waar zijn zachte gehemelte begint. Daar is de tepel volkomen veilig, deze kan hooguit wat gevoelig worden door de onbekende wrijving.
- Zoek naar een comfortabele houding. Welke houding u ook kiest om te voeden, u moet goed gesteund zijn om zich te kunnen ontspannen. Door de concentratie op uw baby bent u nogal eens geneigd het belang van uw eigen houding uit het oog te verliezen.
- De baby ligt goed gesteund met zijn lijfje dicht tegen u aan; de armpjes en beentjes kunnen vrij bewegen.
- De baby heeft ruimte om het hoofdje te bewegen, zodat hij de borst kan zoeken.

- De baby ligt met het lichaampje en hoofdje in dezelfde richting: oor, schouder, heup vormen één lijn.
- Kijk naar de plaats en de richting van de tepel op de borst en pas hier de positie van de baby op aan.
- Het mondje bevindt zich net iets lager dan de tepel, zodat de baby met het tongtje goed onder de tepelhof kan komen.
- De baby houdt het hoofdje wat opgericht, zodat hij ruimte heeft om te zoeken en tijdens het drinken te ademen. De baby mag niet in elkaar gedoken liggen.
- U raakt met uw tepel de lipjes van de baby aan. Kietelen van het bovenlipje of een zachte druk tegen het kinnetje bevordert dat het mondje wijd open gaat. Hard drukken heeft een averechts effect.
- U trekt de baby met het lijfje dicht naar u toe, als u ziet dat hij klaar is om te happen. Dat betekent dat de baby zijn mondje wijd opendoet alsof hij geeuwt (140°). U brengt de baby naar de borst, niet de borst naar de baby!
- **Let op:** De baby moet happen en niet de tepel in zijn mondje zuigen! De baby heeft dan zo ongeveer 3 tot 4 centimeter borst in zijn mondje en kan zo goed de borst leeg masseren.
- Het kinnetje drukt tegen de borst en het neuspuntje van de baby raakt de borst

Het is niet verstandig de borst in te drukken om het neusje vrij te houden. Een dergelijke druk kan het houvast van de baby verminderen. Duw de billen van de baby wat dicht tegen u aan, het neusje komt zo wat meer vrij.

- Heeft u zware borsten, dan doet u er goed aan uw borst te ondersteunen tijdens de hele voeding. Dit om te voorkomen dat de baby steeds loslaat. De kraamverzorgende kan u hierbij helpen.
- Maak gebruik van de hongersignalen die de baby geeft. Signalen die de bij geeft kunnen zijn: baby gaat sabbelen op zijn knuistjes, maakt zuigbewegingen, zoekbewegingen, likken, smakgeluidjes. Huilen is vaak een laat signaal.

2.5 Hoe lang voeding geven

Uw baby mag in principe zo lang drinken als hij zelf wil. U wisselt van borst als uw baby zelf loslaat of wanneer het drinken overgaat in sabbelen. Zo voorkomt u tepelkollen. Beide borsten worden aangeboden voor een optimale melkstimulatie. Begin een voeding met een borst die u de vorige voeding het laatste heeft gegeven.

2.6 Hoe vaak voeding geven

Sommige baby's zijn de eerste dag slaperig en drinken erg weinig en hebben vrijwel geen honger, ze slapen veel en zullen ook als zij in een lichte slaap zijn aan de borst gelegd moeten worden, zo'n 8-12 keer per 24 uur. Het hanteren van een 'minuten opbouwschema' bij borstvoeding is **niet zinvol** om gevoelige tepels te beschermen c.q. te harden. Belangrijk is dat u de baby goed aanlegt aan de borst en in verschillende houdingen voedt om eenzijdige belasting van de tepel en het ontstaan van tepelkloven te voorkomen. Hoe meer keren u de baby aan uw borst laat drinken hoe meer u de borstvoeding stimuleert. U krijgt een tevreden baby die al snel voeding binnen krijgt. Tevens heeft u als u de baby vaak aanlegt, minder kans op ernstige stuwings.

2.7 Bijvoeding

Bijvoeding is de voeding die uw baby naast borstvoeding wordt aangeboden, dus ook water. Dorst is voor uw baby een belangrijke prikkel om aan de borst te zuigen. Bijvoeding verstoort dan ook het principe van vraag en aanbod. Zij verhoogt de kans dat de melkproductie niet voldoende op gang komt.

Een 'proefvoeding' na de bevalling is in principe niet nodig. Is het medisch noodzakelijk, geef dan uw baby de voeding met een kopje, lepeltje of spuitje. Gebruik liever geen speen in verband met het risico op drinkverwarring (zie hoofdstuk 3, punt 4)

2.8 De baby van de borst afhalen

Een drinkende baby kunt u het beste van de borst afhalen door uw pink in de mondhoek van uw baby te duwen. Zo wordt het vacuüm verbroken. Uw baby zal dan gemakkelijk en pijnloos uw borst loslaten.

Hoofdstuk 3

De eerste dagen na de bevalling

3.1 Contact tussen de moeder en de baby

Veel lichamelijk contact tussen u en de baby is bevorderlijk voor de borstvoeding. Als uw baby veel bij u is, leert u uw baby goed kennen en andersom. Dit, dicht bij elkaar in een ruimte verblijven wordt 'rooming in' genoemd. Ook gaat u beter herkennen wanneer uw baby honger heeft en kunt u uw baby op dat moment aan de borst leggen. De eerste dagen is het heel belangrijk om dat vaak te doen, minstens 7 à 8 keer per 24 uur, maar vaker is niet ongewoon. Op deze manier kunt u voeden op verzoek, voeden wanneer uw baby aangeeft dat hij wil drinken.

3.2 Stuwing van de borsten

Enkele dagen na de bevalling kunt u last krijgen van stuwing, een gespannen, soms wat pijnlijk gevoel in uw borsten. Stuwing is een teken dat de melkproductie op gang komt. Door vaak te voeden na de bevalling zult u minder last hebben van stuwing omdat de melkproductie dan eerder op gang komt en de borst sneller wordt leeggedronken. De pijn vermindert wanneer u vóór de voeding een warme doek op de borst legt, waardoor de melk eerder toeschiet. Geef eerst de borst die het meest gestuwd is en leg eventueel ná de voeding een koud kompres (geen ijs op de blote huid) op uw borst. Masseer eventueel met uw hand de gespannen tepelhof leeg zodat uw baby gemakkelijk de borst kan pakken. Leg uw baby wat vaker aan tijdens de stuwingsdagen.

3.3 Met welke borst geeft u eerst voeding

U begint met de borst en laat uw baby drinken tot hij zelf loslaat, of niet meer actief drinkt. U biedt na een boertje en verschoning de volgende borst aan en laat de baby ook hier weer drinken tot de baby loslaat, of niet meer actief drinkt. Deze laatste borst biedt u de volgende voeding als eerste aan.

3.4 Drinkverwarring

Drinken uit de borst vereist een andere techniek dan drinken uit de fles. Baby's die vóór de vierde week worden gevoed met een flesje kunnen hierdoor in verwarring raken. Het gevolg kan zijn dat de borst minder goed geaccepteerd en soms, zelfs geweigerd wordt door de baby. Ook het gebruik van een fopspeen of

tepelhoedje kan dit probleem veroorzaken. Indien bijvoeding in de eerste dagen medisch noodzakelijk is, kan deze beter worden gegeven met een kopje, lepeltje of voedingsspuutje. Dit gebeurt in overleg met uw verloskundige, uw kraamverzorgende of de verpleegkundige in het ziekenhuis.

3.5 De ontlasting van de baby

De eerste dagen is de ontlasting zwart, de zogenaamde meconiumontlasting. Enkele dagen na de geboorte zal het meconium langzaam van kleur veranderen: de zogenaamde overgangsontlasting. Uiteindelijk zal de ontlasting dun tot zacht zijn, de zogenaamde "spuitluiers", en meestal mosterdgeel van kleur zijn. Het aantal ontlasting luiers kan wisselen van minimaal twee tot vijf maal per dag tot ongeveer 4 tot 6 weken. Daarna kan de ontlasting (veel) minder frequent komen.

3.6 Wegen van de baby

De kraamverzorgende zal tijdens de kraamtijd uw baby regelmatig wegen. Na de kraamperiode wordt de baby tijdens ieder bezoek op het consultatiebureau gewogen. Wanneer u het prettig vindt kunt u uw baby extra laten wegen tijdens het inloopsprekkuur op het consultatiebureau.

Hoofdstuk 4

Verschillende houdingen bij het voeden van de baby

4.1 De baby liggend voeden

Deze houding is vooral prettig na de bevalling en tijdens de nacht en ochtend voedingen.

De schouder van u ligt onder het hoofdkussen.

- U ligt op uw zij gedraaid, zonodig met een kussen in de rug gesteund en eventueel een kussen tussen de knieën. U houdt één arm gebogen gedeeltelijk onder het hoofdkussen
- De baby ligt helemaal op de zij gedraaid, zorg dat de tepel en het mondje tegenover elkaar liggen.
- De vrije arm wordt gebruikt om de baby dichterbij te brengen als hij gaat happen.
- Met behulp van een opgerolde handdoek in zijn ruggetje blijft de baby goed op zijn zij liggen.

4.2 De baby zittend voeden

Madonnahouding

- U zit rechtop, met uw rug tegen een leuning.
- De baby ligt in uw armen. Het hoofdje ligt ter hoogte van de tepel tegen de holte van de elleboog en de baby kan zijn hoofdje enigszins achterover buigen.
- Het buikje van de baby ligt richting de buik van u en één armpje ligt richting de rug van u.
- Het achterhoofd en de ruggenwervels van de baby liggen in één lijn.
- Zorg voor voldoende kussens zodat u de baby niet hoeft te tillen en de baby niet gaat hangen aan de tepel.
- Een voetenbankje is prettig.

Let er bij het aanleggen op dat de baby niet te veel aan de zijkant van de borst ligt. Zijn mondje moet zich tegenover de tepel bevinden.

Bakerhouding

Er ligt een kussen naast u, gedeeltelijk op uw schoot waarop de arm rust.

- Daarop ligt de baby met zijn beentjes onder uw arm door, de billetjes bevinden zich ter hoogte uw elleboog.
- Het hoofdje van de baby rust in de hand u en zijn ruggetje wordt door uw onderarm gesteund.
- Soms is een extra kussen nodig om ervoor te zorgen, dat u de baby zonder inspanning dicht tegen uw aan houdt.

Deze houding is prettig voor moeders met zware borsten of vlakke tepels. Maar ook bij stuwing of te veel melk, bij tepelkloven en na een sectio kan dit een fijne houding zijn. Doordat u op deze manier meer zicht heeft op, en controle heeft over de situatie kan deze houding goed werken bij een baby die moeilijk drinkt. Wellicht zijn er nog andere houdingen die voldoen.

In ieder geval is het belangrijk dat uw baby op de juiste hoogte ligt, met zijn hoofdje en rug in één rechte lijn en zijn mondje tegenover uw tepel.

Hoofdstuk 5

Uw eigen voeding

5.1 Algemeen advies

De voeding van de moeder heeft over het algemeen geen invloed op de kwaliteit van moedermelk. Alleen bij het langdurig volgen van een onvoldoende gevarieerd dieet kunnen bepaalde voedingsstoffen ontbreken, u kunt hierbij denken aan; een veganistisch – macrobiotisch - (aanvulling vitamine B12 nodig) of koemelkvrij dieet (aanvulling calcium D en of B2 nodig). De voedingsgewoonten van u zijn wel van belang voor uw eigen gezondheid. Geeft u borstvoeding dan kunt u in principe alle voedingsmiddelen eten en drinken, behalve alcohol. Het advies is om gezond en gevarieerd te eten en te drinken. Verstandige voeding draagt bij tot het voorkomen van oververmoeidheid.

Hoeveel calorieën u nodig heeft wordt beïnvloed door uw lichaamsreserves en uw activiteit. Hoewel vaak wordt aanbevolen dat als u borstvoeding geeft u per dag 500 calorieën extra nodig heeft, geeft onderzoek aan dat deze aanbeveling voor veel moeders te hoog is. Zo zal een moeder die minder actief is per dag minder calorieën nodig hebben dan een moeder die actiever is. Heeft u tijdens de zwangerschap goed en gezond gegeten, dan kunt u hierop terug vallen in de periode dat u borstvoeding geeft. Over het algemeen kan de moeder eten naar behoefte. Rauwkost en fruit vormen geen probleem.

Variatie is belangrijk. Het vitamine C-gehalte van de moedermelk is afhankelijk van de dagelijkse voedselopname. De drinkbehoefte zal zich meestal zelf regelen. In het begin kunt u zich zelf aanwennen om bij iedere voeding wat te drinken.

Na verloop van tijd regelt uw lichaam dit zelf en kunt u drinken naar behoefte. Het is niet nodig melk te drinken om melk te produceren. Melk of melkproducten zijn wel goede leveranciers van calcium.

De zachte, soms waterige ontlasting van een borstgevoede baby is normaal. De voedingsgewoonten van u hebben daar geen invloed op. Een kind met een mogelijke allergische aanleg heeft er waarschijnlijk baat bij dat u uw voeding aanpast. Deskundig advies is hierbij nodig (wijkverpleegkundige of diëtiste).

Het is aan te raden de voedingsstoffen bij voorkeur uit een gezonde voeding te halen en niet uit vitamine/mineralen preparaten. Gebruik volkorenbroodsoorten en volkoren graanproducten, aardappelen, vers fruit en groenten, zuivelproducten, vlees, vis, eieren en peulvruchten.

Een borstvoedende moeder wordt ook een aanvulling van Vitamine D geadviseerd:

Voor vrouwen met een lichte huidskleur 5 mcg (= 200 IE)

Voor vrouwen met een zeer donkere huidskleur 7,5 mcg (= 300 IE)

Het is niet verstandig tijdens de periode dat u borstvoeding geeft een streng vermageringsdieet te volgen.

5.2 Borstvoedingstimulerende middelen

Van oudsher zijn binnen verschillende culturen gewoonten ontstaan die het welzijn van de pas bevallen moeder en haar baby zouden bevorderen. Daartoe behoren ook de middelen die de borstvoeding zouden doen toenemen. Van geen van deze middelen is de werking bewezen. Vaak aanleggen van de baby aan de borst is de beste manier om de borstvoeding te stimuleren.

5.3 Gebruik van medicijnen en genotmiddelen

Cafeïne

Een gematigde hoeveelheid koffie (niet meer dan 5 kopjes), thee, cola en chocolade geeft meestal geen problemen met betrekking tot borstvoeding. Een kleine hoeveelheid cafeïne komt in de borstvoeding terecht. Dit geldt ook voor een stof in chocolade die lijkt op cafeïne. Bij een erg wakkere of onrustige baby kunnen producten die wat minder cafeïne bevatten de genoemde verschijnselen verminderen.

Alcohol

Beperk het gebruik van alcohol. Alcohol komt terecht in de moedermelk. Bij regelmatig gebruik, of bij grotere hoeveelheden, heeft de alcohol effect op de hersenontwikkeling en de groei van uw baby. Veiligheidshalve wordt daarom het gebruik van alcohol afgeraden.

Drugs

Drugsgebruik wordt tijdens de periode, waarin u borstvoeding geeft ten sterkste afgeraden. Uw baby wordt hierdoor geconfronteerd met zeer schadelijke effecten op zijn groei en ontwikkeling.

Nicotine

Roken heeft effect op de melkproductie van de moeder. De productie is lager naarmate u meer sigaretten rookt. Ook wordt de toeschietreflex hierdoor negatief beïnvloed. Nicotine komt in de moedermelk terecht, waardoor de baby onrustig kan worden. Als u rookt kunt u dit beter niet direct vóór een voeding van uw baby doen en evenmin in het bijzijn van uw baby.

Medicijnen

De meeste medicijnen kunnen goed gecombineerd worden met borstvoeding. Kijk ook eens op www.borstvoeding.com voor een uitgebreid overzicht. Overleg met uw huisarts of apotheker.

5.4 Vegetarische voeding

Wanneer u vegetarisch eet, maar wel gebruik maakt van dierlijke producten zoals melkproducten en/of eieren, geeft dit geen tekorten voor u of uw baby tijdens de periode waarin borstvoeding wordt gegeven. Indien uw voeding ook dierlijke eiwitten uitsluit, hebben u en uw baby meer kans op te korten aan bepaalde voedingsstoffen. In dit geval kunt u contact opnemen met een diëtiste. U kunt hierover advies vragen via het centrale telefoonnummer van Thebe.

Hoofdstuk 6

De eerste weken na de bevalling

6.1 Voldoende borstvoeding

- Er is voldoende borstvoeding wanneer:
- U op “verzoek” voedt, gemiddeld zes tot acht maal per 24 uur zonder tijdslimiet en 2 borsten per voeding.
- Uw baby zichzelf meldt.
- Uw baby alert is tijdens zijn wakkere periodes.
- Uw baby 6 tot 8 natte luiers per 24 uur heeft vanaf 4 dagen na de geboorte.
- Uw baby regelmatig per dag ontlasting heeft, ietwat dun en mosterdgeel van kleur. Na vier tot zes weken kan het ontlastingspatroon veranderen in éénmaal per 4 tot 10 dagen.
- Uw baby minimaal 100 gram per week groeit.

6.2 Regeldagen

Baby's hebben af en toe regeldagen. Dit zijn dagen waarop hij vaker wil drinken om aan zijn grotere behoefte aan moedermelk te voorzien en de aanmaak te stimuleren. Deze vorm van aanpassing van de melkproductie is een natuurlijk proces. Er zijn niet echt regels te geven wanneer deze dagen zich voor doen. Sommige baby's regelen nooit of weinig en anderen veel.

Vaker aanleggen om het aanbod aan te passen aan de vraag naar voeding is een aanpak die gedurende de hele borstvoedingsperiode werkt. Het is belangrijk om zeker tijdens de regeldag op verzoek te voeden (dit kan wel 10 à 15 keer per dag zijn). Na 2 à 3 dagen is de melkproductie voldoende toegenomen om aan de behoefte van de baby te voldoen.

6.3 De tevreden baby

Dat is genieten.....

Maar niet altijd! Een baby kan ook **té** rustig en tevreden zijn.

Dit gegeven wordt “stille ondervoeding” genoemd.

De baby groeit waarschijnlijk te weinig, lijkt zeer tevreden maar zorgt uiteindelijk slecht voor zichzelf. De baby ligt bijvoorbeeld op een speen of duim te zuigen en valt weer in slaap terwijl het etenstijd is. Let daarom op de voorwaarden onder punt 1; “voldoende borstvoeding”. Bij twijfel wordt geadviseerd uw baby nog eens extra te laten wegen op het consultatiebureau.

6.4 Aanvullingen bij borstvoeding

Borstvoeding is zonder meer de beste voeding voor de baby. Toch is een kleine hoeveelheid vitamine als aanvulling noodzakelijk. Het landelijk advies is om de baby:

- Vitamine K te geven vlak na de geboorte. Daarna vanaf de 8^e dag tot de 3^e maand. Deze vitamine zorgt voor de bloedstolling. Het komt onvoldoende voor in de borstvoeding, terwijl uw baby deze vitamine pas na 3 maanden zelf kan aanmaken in de darmwand.
- Vitamine D te geven vanaf veertien dagen na de geboorte totdat de borstvoeding wordt gestopt. Deze vitamine zorgt voor de opname van calcium uit de moedermelk en is nodig voor de botontwikkeling. Vitamine D komt onvoldoende voor in de borstvoeding en wordt slechts vanuit het zonlicht opgenomen.

6.5 Kolven van de borsten

Kolven van uw borsten kan om verschillende redenen noodzakelijk zijn. Bijvoorbeeld wanneer u uw werkzaamheden weer hervat, in een ziekenhuis moet worden opgenomen, of een avondje uit wil. Hoe vaak moet worden gekolfd hangt af van de reden tot kolven. Er bestaan verschillende soorten kolven in de handel, zowel hand- als elektrische kolven. Kolven met de hand is ook mogelijk. De wijkverpleegkundige of de medewerker van de thuiszorgwinkel kan hierover meer informatie geven.

Tips voor het kolven van de borsten:

- Werk hygiënisch, dus handen wassen en schone materialen gebruiken.
- Zorg voor een rustige omgeving en een ontspannen houding
- bevorder de toeschietreflex door uw tepels vóór het kolven te masseren of warme doeken op uw borsten te leggen.
- Vaak kolven heeft meer zin dan langere tijd kolven.
- Kolven moet u leren. Oefen dan ook tijdig met het kolven.
- Kolven mag geen pijn veroorzaken.
- De geschiktste tijd om te kolven is vroeg in de morgen. U heeft dan de meeste voeding.
- Ongeveer één tot anderhalf uur na de voeding kunt u kolven, u heeft dan weer voldoende melk voor de volgende voeding.
- U kunt uw borsten per keer om en om kolven. Als de melkstroom stopt wisselt u van borst.

Bijvoorbeeld:

Linkerborst 5-7 minuten → rechterborst 5-7 minuten

Linkerborst 3-5 minuten → rechterborst 3-5 minuten

Linkerborst 2-3 minuten → rechterborst 2-3 minuten

Dus ongeveer 15 minuten per borst.

6.6

Bewaren van moedermelk

U kunt de melk na het kolven het beste zo snel mogelijk in een uitgekookt hard plastic bakje (geschikt voor levensmiddelen), flesje of speciaal zakje doen, zet er een datum en tijd op. (Een speciaal zakje is niet de eerste keus i.v.m. lekkage en hygiëne). U kunt ook twee porties moedermelk bij elkaar doen. Laat de vers gekolde moedermelk afkoelen voor u deze bij de eerder gekoelde moedermelk doet. Zorg ervoor dat beide porties dezelfde temperatuur hebben. De datum van de oudste melk moet dan gehanteerd worden. Wanneer u de moedermelk gaat vervoeren gebruik dan een koeltas met koelelementen.

Temperatuur Bewaartijd

	Temperatuur:	Bewaartijd:
colostrum (melk van de eerste vijf dagen)	Kamertemperatuur	12-24 uur 12 (27-32°C)
verse moedermelk	Kamertemperatuur	6-10 uur 24 uur bij 15°C 10 uur bij 19-24°C 4-6 uur bij 25°C
verse moedermelk	Koelkast	tot 72 uur¹ Max. 4°C
moedermelk	vriesvak koelkast **	tot 2 weken
moedermelk	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat ***	3 maanden
moedermelk	diepvries constant	tot ± 6 maanden max.-18°C
ontdooide moedermelk	Koelkast	tot 9 uur (vanaf het moment dat alle ijs uit de melk is)
ontdooide moedermelk	Kamertemperatuur	zo snel mogelijk gebruiken

- Bij plaatsing in koelkast niet in de deur i.v.m. temperatuur schommelingen.
- Melk zet uit bij invriezing, daarom maar tot 2 ½ cm onder de rand vullen.

¹ **Let op:** In het ziekenhuis zijn er andere richtlijnen van toepassing waardoor de bewaartijd van verse moedermelk in de koelkast hier **48 uur** is.

Nb. ** & *** hiermee wordt de aanduiding op het vriesvak of de vriezer bedoeld, dat het vriesvermogen van het apparaat aangeeft.

De afgekolde melk gaat schiften in melk en room. Dit is een heel normaal verschijnsel. Voordat u de melk gebruikt kunt u deze het beste voorzichtig schudden om hem weer goed gemengd te krijgen. De kleur van uw voeding kan blauwachtig, gelig of bruinig zijn.

Ingevroren moedermelk kan een wat zepige geur hebben. Dit is heel normaal. Twijfelt u over kwaliteit van uw melk, vraag dan advies bij een deskundige.

6.7

Ontdooien en opwarmen van moedermelk

Wanneer u de voeding gaat ontdooien kunt u dit het beste langzaam in de koelkast doen. U kunt de voeding ook ontdooien en/of verwarmen onder de stromende kraan die van koud steeds warmer wordt gezet. Wanneer u de melk gaat opwarmen kunt u dat doen door de fles met moedermelk in een flessenwarmer (dit heeft de voorkeur), in een pannetje met water (au bain marie), of in de magnetron te plaatsen.

Bij het gebruik van de magnetron zwenkt u halverwege de benodigde tijd voor het opwarmen de melk 1 keer, zodat de warmte in de melk goed verdeeld wordt. Doe dit ook aan het eind van de verwarming. Belangrijk is dat de temperatuur van de melk niet boven de 50°C uitkomt, staat het vermogen van de magnetron te hoog dan kunnen er zogenaamde “hotspots” ontstaan. Dit kan leiden tot verlies van kwaliteit. De temperatuur van de melk kunt u controleren door een druppel melk op de binnenkant van uw pols te doen.

Wanneer u de fles ‘au bain marie’ opwarmt, kunt u het beste het pannetje met heet water van de hittebron afhaken voordat de fles melk erin gezet wordt. Dit is belangrijk ter voorkoming van een oververhitte plek, een zogenaamde ‘hot spot’, onder in de fles. Oververhitting geeft een onnodig verlies van afweerstoffen. Wanneer de voeding na het opwarmen een uur staat, kunt u hem het beste weggooien. Ook restjes voeding niet meer opnieuw verwarmen, gooi deze altijd weg.

6.8

Borstvoeding en anticonceptie

In het verleden gaven moeders, zolang het mogelijk was borstvoeding in de hoop dat het langer zou duren voordat de volgende baby zich “zou aanmelden”. Tegenwoordig lacht men hierom, toch zat er wel degelijk een kern van waarheid in.

Het probleem bestaat echter dat het niet voor alle vrouwen geldt en ook niet bij iedere kraamperiode. Veel vrouwen menstrueren niet zolang zij borstvoeding geven. Achteraf kan worden gezegd dat zij gedurende max. het eerste half jaar niet vruchtbaar zijn geweest. Echter 2 weken vóór een menstruatie vindt de eisprong plaats en kan de vrouw weer zwanger worden. Aangezien u niet weet wanneer dit gebeurt, moet u voorzorgsmaatregelen treffen wanneer een nieuwe zwangerschap niet welkom is.

De pil:

Anticonceptie die mogelijk invloed kunnen hebben op de productie van moedermelk en de samenstelling ervan zijn middelen die in de bloedbaan terecht komen. Dit zijn hormonale anticonceptiemiddelen (pil en prikpil met oestrogenen). Deze middelen kunnen remmend werken op de borstvoeding, het beïnvloedt de kwaliteit en de kwantiteit van de borstvoeding tot 6 maanden na de bevalling wordt deze pil niet geadviseerd.

Het spiraaltje (niet hormoonhoudend):

Het spiraaltje kan ongeveer 6 weken na de bevalling worden ingebracht. U moet dan wel zeker zijn dat u niet zwanger kan zijn, dus geen seks hebben gehad zonder bijvoorbeeld een condoom. Het spiraaltje is vrij gemakkelijk in te brengen als een vrouw al eens bevallen is. Nadelen zijn wat meer bloedverlies en buikpijn tijdens de menstruatie. Verder is het spiraaltje wat minder betrouwbaar dan de pil.

De Mirena:

Is een soort spiraaltje met hormonen (progesteron). Dit heeft weinig effect op de borstvoeding en is veiliger dan het gewone spiraaltje.

Het condoom of vrouwencondoom:

Beide condooms zijn zonder problemen te gebruiken bij borstvoeding. Condooms zijn minder betrouwbaar dan de pil.

Het pessarium:

Wanneer een pessarium gebruikt gaat worden is het belangrijk een gynaecoloog te raadplegen die het pessarium op de juiste wijze kan aanmeten. Het kan prima gebruikt worden tijdens de periode dat borstvoeding wordt gegeven.

Sterilisatie:

Wilt u sterilisatie laten verrichten, bedenk dan dat narcose niet altijd mogelijk is in combinatie met borstvoeding. Overleg hierover met de behandelend arts.

6.9

Afbouwen van de borstvoeding

Wanneer u moet of wil stoppen met het geven van borstvoeding kunt u dat op verschillende manieren doen.

Op een natuurlijke manier borstvoeding afbouwen

Als de baby 6 maanden oud is kan naast de borstvoeding gestart worden met het introduceren van vast voedsel op advies van het consultatiebureau. Als de baby geleidelijk meer vast voedsel gaat eten en ook iets anders gaat drinken, zal hij steeds minder behoefte aan borstvoeding hebben.

Zodoende wordt de borstvoeding op een natuurlijke manier afgebouwd tot een niveau waarin het kind wordt voorzien in zijn dagelijkse behoefte aan melkproducten. Maar voor sommige kinderen is het drinken aan de borst niet zozeer een voeding meer, maar een slaapmutsje of een veilige plaats waar hij op verhaal kan komen.

Geleidelijk afbouwen borstvoeding

Het afbouwen van borstvoeding kunt u het beste geleidelijk doen. Zowel voor u als voor de baby is dat beter. De baby kan rustig wennen aan de nieuwe situatie, dit voorkomt emotionele en lichamelijke klachten.

Bij u krijgen de borsten de tijd om de aangemaakte hoeveelheid melk aan te passen, hierdoor heeft u minder kans op het oplopen van borstontsteking, emotionele klachten en het stoppen van de moedermelkproductie.

Door om de 3-4 dagen tot een week een voeding te laten vallen, zal de melkproductie teruglopen en de overgang naar kunst- of ander voedsel soepel verlopen. De ene moeder heeft een wat langere tijd nodig voor het afbouwen en de andere een kortere, let dus goed op dat uw borsten soepel aanvoelen voordat u nog een voeding laat vervallen. Het is belangrijk het aantal borstvoedingen over een etmaal zo evenredig mogelijk te verdelen. Houdt de ochtend- en avondvoeding het langste aan.

Gedeeltelijk afbouwen borstvoeding

Gedeeltelijk afbouwen kan een oplossing zijn voor als u o.a weer gaat werken. Bij gedeeltelijk afbouwen kunnen één of meerdere voedingen vervangen worden door o.a. kunstmatige zuigelingenvoeding. Doe dit niet voor de zes weken. Terug naar volledige zuigelingenvoeding is mogelijk door uw baby weer vaker aan de borst te leggen.

Acuut stoppen met borstvoeding

Er kleven veel nadelen aan het plotseling stoppen met borstvoeding. Indien medicijngebruik de reden is van het acuut stoppen, dan is het de moeite waard om na te gaan of er een veilig alternatief middel bestaat. Soms is tijdelijk afkolven haalbaar. Als de melkproductie goed op gang is en plotseling met voeden wordt gestopt, leidt dat in eerste plaats tot problemen bij u. Uw borsten zullen overvol en gestuwd raken.

- U kunt, ook 's nachts, een goed passende bh dragen.
- U moet regelmatig en in afnemende mate een beetje voeding afkolven, om de spanning te verminderen en een borstontsteking te voorkomen.
- Soms wordt een lactatieremmer voorgeschreven, maar dit heeft geen voorkeur.

6.10 Wijkverpleegkundige en borstvoeding

Na de kraamperiode kunt u met al uw vragen en problemen rond de borstvoeding terecht bij uw wijkverpleegkundige van de jeugdgezondheidszorg. De wijkverpleegkundige kan u uitnodigen op het consultatie bureau of u ondersteunen bij u thuis tijdens een huisbezoek. Voor een advies kunt u altijd gebruik maken van het vrije inlooppreekuur bij u in de buurt. Ook kunt u telefonisch advies vragen via telefoonnummer 0900-8122 of 0900-11 33 555 (lokaal tarief).

Hoofdstuk 7

Veel voorkomende vragen bij borstvoeding

7.1 De baby slaapt erg veel

De meeste baby's zijn de eerste paar dagen een beetje slaperig. Gezonde zuigelingen hebben een voorraadje vet en vocht. De eerste dagen zijn oefendagen, zorg dat de baby minstens 7 tot 8 voedingen per 24 uur krijgt. Als de baby na 2 á 3 dagen nog slaperig blijft en weinig drinkt, is er een verhoogde kans op te weinig voeding en ook de melkproductie zal niet goed op gang komen, ter controle wordt extra wegens wordt aangeraden. Ook ziekte (bijvoorbeeld infectie) kan de baby slaperig (suffig) maken, het is dan belangrijk de verloskundige, huisarts en/of het cb- team in te schakelen.

Manieren om een baby te wekken:

- Het licht dimmen om te voorkomen dat hij zijn ogen gesloten houdt.
- De baby tot op zijn luiers na uitkleden uit als de kamer warm is. De baby gaat minder zuigen bij temperaturen boven 27 graden (deze temperatuur wordt snel bereikt vanuit de omgevingstemperatuur in combinatie met bijvoorbeeld kleding en warmte van de moeder).
- De baby verschoneren.
- Handjes en/of voetjes masseren.
- Handpalmpjes stimuleren.
- In het nekje aaien. Armpjes en/of beentjes bewegen (voorzichtig "handjes klap").
- Vochtig washandje op wangetje of voorhoofd plaatsen.
- Leg de baby plat op zijn rug en verstoor het evenwicht.
- Beweeg de baby van rug naar buik en terug.
- Beweeg de baby van rechtop zitten naar liggen en weer terug.
- Wangetjes en mondje stimuleren (wat melk op de lippen doen).
- Met de vingers van onder tot boven over de wervelkolom "lopen".
- Wissel van borst zodra de baby zijn interesse in actief drinken begint te verliezen.

7.2 De baby is onrustig

Soms kan een baby onrustig gedrag vertonen aan de borst. Dit kan komen doordat er een boertje dwarszit, de baby last heeft van een verstopte neus, melk die te overvloedig of te weinig toeschiet, er onvoldoende rust of een onrustige omgeving is tijdens de voedingen (visite), en door het gebruik van te veel koffie door de moeder.

Adviezen:

- Probeer de oorzaak van de onrust te achterhalen.
- Kalmeer de baby door over zijn buikje te wrijven of hem te laten boeren.
- Praat met rustige stem.
- Voedt in een rustige omgeving.

7.3 De baby huilt veel

Wanneer de baby meer huilt dan u verwachtte, kan dat u erg onzeker maken. Vaak is de eerste gedachte dat de borstvoeding niet goed of niet voldoende is. Dat is mogelijk maar dit hoeft niet altijd zo te zijn; misschien zit uw baby in de regeldagen (zie hoofdstuk 6 punt 2).

Laat de baby wegen, vraag de wijkverpleegkundige advies, en sluit een medische oorzaak uit.

Enkele adviezen zijn:

- Veel lichaamscontact geven, direct of d.m.v. een draagdoek. Dit geeft een gevoel van geborgenheid.
- Een warm bad geven of over het buikje wrijven.
- Tussendoor voeden om te troosten (aan een lege borst).
- Extra laten boeren. Ritmische bewegingen in de kinderwagen of hangmatje (wiegen van oor tot oor dus zijwaarts).
- Voorzichtige fietsbewegingen maken om het buikje te ontspannen.
- Buikligging op schoot of op de onderarm.

7.4 Verstopt melkkliertje en borstontsteking

Bij een (dreigende) borstontsteking kunt u het beste even contact opnemen met de verloskundige, het consultatiebureau of de huisarts.

U herkent een dreigende borstontsteking aan een rode plek op uw borst of een harde schijf in uw borst.

Een eerste signaal kan ook een grieperig gevoel zijn.

Oorzaken van een (dreigende) borstontsteking kunnen zijn:

- Een verstopt melkkanaaltje.
- Spruw.
- Een andere infectie van buitenaf. (De kans op infectie van buitenaf is groter als de huid van de tepel(hof) beschadigd is).

Wat te doen bij een (dreigende) borstontsteking:

- Doorgaan met voeden aan de borst!
- Vaker voeden, de voeding beginnen met de lastige/pijnlijke borst. Eventueel even beginnen te voeden aan de 'goede' borst tot de melk is toegeschoten.
- De baby in wisselende houdingen aanleggen. Probeer de baby af en toe zo aan te leggen dat zijn kinnetje in de richting van de pijnlijke plek ligt. Warme kompressen, een dompelbad, masseren onder een hete douche of in een warm bad bevorderen een goede doorstroming.
- Druk op de borst vermijden. Draag geen strakke bh, druk niet in de borst om het neusje vrij te houden.
- Koude kompressen of ijs (niet op de blote huid) kan de pijn verlichten. Daarna wel minimaal 10 minuten vóór een voeding warmte gebruiken (warm water of kompres), zodat het borstweefsel goed doorbloed wordt en de melk makkelijker losgelaten wordt uit de borst (toeschietreflex).
- Zorg dat u goed bent uitgerust.
- Bij een overvloedige melkproductie is nakolgen soms nodig totdat de borsten redelijk soepel aanvoelen.
- Tijdens het voeden eventueel mee masseren in de richting van de tepel.
- **Bij een scherp omlijnde rode plek niet masseren!** (Bij een scherp omlijnde rode plek is er waarschijnlijk sprake van een bacteriële infectie waarbij u een huisarts of verloskundige moet raadplegen)
- Eventueel een pijnstillertje.
- Bij een juiste behandeling; rust, vaak voeden en warmte is, medicijngebruik zelden nodig.
- In de meeste gevallen zal de koorts binnen 24 uur behoorlijk zakken en de verstopping zich langzamerhand opheffen.
- Wanneer de koorts binnen 24 uur niet flink gezakt is, kan de huisarts eventueel een ondersteunende antibiotica kuur voorschrijven.

- Bij een borstvoedende moeder met "griep", moet eerst een borstontsteking worden uitgesloten!

Als u een (dreigende)borstontsteking hebt bent u soms geneigd om met de borstvoeding te stoppen omdat u zou kunnen denken vlugger van de vervelende signalen af te zijn. Dit is echter het minst geschikte moment om met voeden te stoppen, omdat dit de kwaal juist verergert.

7.5 Pijnlijke tepels of tepelkloven

De eerste week kan het naar binnen zuigen van de borst een (licht) stekende pijn veroorzaken. Pijn die aanhoudt na het eerste aanzuigen betekent dat de baby de borst niet goed in zijn mondje heeft.

Om beschadiging van de tepel te voorkomen, is het noodzakelijk om in geval van pijn rustig opnieuw aan te leggen. In het begin kunt u last hebben van enigszins gevoelige tepels. Zij zijn immers niet gewend aan de nu ontstane wrijving. Na ongeveer een week heeft u geen last meer van dit aanzuigen. De "rek" wordt gemakkelijk door de huid opgevangen.

Bij goed aanleggen ligt de tepel veilig tussen de tong en het zachte gedeelte van het gehemelte. Pijn en/of beschadiging van de huid ontstaat wanneer op de verkeerde plaats druk wordt uitgeoefend. Bij pijn niet dapper door voeden, maar opnieuw aanleggen! Regelmatig in een andere houding voeden belast de pijnlijke plaatsen minder.

Adviezen die kunnen bijdragen tot verlichting van klachten bij pijnlijke tepels:

- Zorg dat de baby goed is aangelegd.
- Laat de baby aan de minst pijnlijke borst drinken, totdat het toeschietreflex optreedt.
- Vaker maar korter voeden in wisselende houdingen, zal minder pijn doen omdat de baby dan minder hongerig is.
- De toeschietreflex bevorderen met behulp van warmte, ontspanning, masseren of met de hand afkolven.
- Na de voeding wat moedermelk op de tepel wrijven. (Niet bij spruw!)
- De borsten goed aan de lucht laten drogen.
- Regelmatig de zoogkompressen (zonder plastic) vervangen.
- De luchtcirculatie om de borsten bevorderen, de kleppen van de voedings-bh openlaten, af en toe de bh uitlaten).

- De borsten niet voor en na iedere voeding wassen, eenmaal per dag zonder zeep is ook nu voldoende.
- Korstjes in principe met rust laten, eventueel het korstje vlak voor het voeden week maken met een warm nat washandje. Bij bloedende kloofjes is doorgaan met voeden aan te raden.
- Het gebruik van een goede tepelzalf zoals **gezuiverde, alcoholvrije lanoline** (verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel) bevordert de genezing en het voorkomt korstvorming bij kloven. (Als de moeder allergisch is voor wol geen lanoline gebruiken! Test eerst een kleine hoeveelheid aan de binnenkant van de arm).
- Gebruik geen crème die voor de voeding verwijderd moet worden!
- Alles wat onaangenaam of pijnlijk aanvoelt niet gebruiken.
- Wanneer het voor u haast niet te doen is om door te voeden kunt u gedurende enkele dagen kolven met een volautomatisch elektrisch kolf en de baby d.m.v. een bekertje of vingervoeden eten geven.
- Voorzichtig met kleine batterijkolven, soms ontstaan de kloven hierdoor!
- Het ontstaan van een kloofje, blaartje of wondje hangt dus nauw samen met de manier van aanleggen.

Mochten bovenstaande tips geen snelle verbetering brengen, neem dan direct contact op met de wijkverpleegkundige.

7.6 Spruw

Spruw is een schimmelinfectie veroorzaakt door de candida albicans, welke gedijt op melk. Deze spruw kan soms na tijden probleemloos voeden ineens ontstaan.

Wat herkent u bij uzelf?

- Langdurig pijnlijke tepels of het plotseling ontstaan van pijnlijke tepels. Tepelkloven en pijn in de borsten die ondanks goed aanleggen blijven bestaan.
- Er kan sprake zijn van tepelkloven, een branderig gevoel en een rode of een roze, glanzende, soms schilferige tepelhof.
- Een stekende pijn in de borst tijdens of na het voeden. Als u uw schouders naar achteren beweegt, voelt u stekende pijn in uw borsten.
- Vaginale afscheiding.

Wat ziet u bij de baby?

- Witte aanslag in het mondje op de tong, verhemelte of binnenkant van de wangetjes en soms op de lipjes, die niet weggeveegd kan worden.
- Onrustig en/of slecht drinken, vaak loslaten en gaan huilen.
- Soms verminderde gewichtstoename.
- Soms helemaal geen symptomen.

Wat te doen?

- Zowel moeder als baby moeten medisch behandeld worden ook als één van de twee geen klachten lijkt te hebben. Als voor de baby een gel wordt voorgeschreven deze na de voeding dun aanbrengen met een wattenstaafje en de gel goed door het mondje verspreiden! (zie bijsluiter). Zorg dat de hele mond behandeld wordt en doop geen wattenstaafje of vinger in de fles.
- De behandeling moet tenminste twee weken worden voortgezet ook nadat de klachten zijn verdwenen.
- Tijdens de behandeling de tepels na iedere voeding wassen met schoon water en aan de lucht laten drogen.
- Goede hygiëne is belangrijk zoals:
 - Handen wassen, zoogkompressen vaak verschonen etc.
 - Een eventuele kolf, (fop)speen en fles dagelijks uitkoken.
 - Ook het speelgoed dat de baby in zijn mondje neemt dagelijks reinigen.
 - Niet samen in bad gaan.
 - Kleding wassen op minimaal 60°C.

De melk die de moeder in deze periode afkolft niet invriezen voor later gebruik. De schimmel is tegen invriezen bestand en de problemen beginnen dan weer opnieuw.

Zowel de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk, als La Leche League hebben brochures samengesteld voor verschillende vragen over borstvoeding. U kunt deze zelf bestellen bij de vermelde adressen op de achterzijde van deze folder.

Of via internet op www.borstvoedingnatuurlijk.nl en www.lalecheleague.nl

Hoofdstuk 8

Borstvoeding en een baan

Het is verstandig om tijdens de zwangerschap contact op te nemen met de werkgever. De wetgeving voorziet in de mogelijkheid om het werk na het bevallingsverlof te combineren met het geven van borstvoeding. Het meest belangrijk hiervoor is artikel 4:8 van de Arbeidstijdenwet. Dit artikel maakt het mogelijk dat een vrouw gedurende de eerste negen maanden na de bevalling het werk mag onderbreken voor kolven of het geven van borstvoeding.

Het is raadzaam om vooraf uw eigen CAO hierover te raadplegen. Daarnaast is het verstandig alle mogelijkheden met de werkgever door te spreken. Voor extra ondersteuning kan contact worden opgenomen met bijvoorbeeld iemand van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of uw wijkverpleegkundige van de afdeling Jeugdgezondheidszorg.

Mogelijkheden die er zijn als u weer aan het werk gaat:

- De baby meenemen naar het werk.
- De baby voor de voedingen naar het werk laten brengen.
- Voor de voedingen naar de baby toegaan.
- Ouderschapsverlof opnemen zodat de baby al ouder is als moeder weer moet gaan werken, zodat er al bijvoeding gegeven kan worden, dit is echter een onbetaald verlof.
- Mogelijk kunnen werktijden aangepast worden zodat de moeder met voedingstijd weer thuis kan zijn.
- Op het werk afkolven:
 - Over het algemeen kost afkolven evenveel of zelfs minder tijd dan voeden. Het is belangrijk om op tijd te beginnen zo tussen de 4-6 weken na de bevalling de techniek onder controle te krijgen.

Het aantal keren dat een moeder moet kolven hangt af van hoe vaak de baby normaal zou drinken aan de borst.

Aanbevolen literatuur

- **Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen** van Adrienne de Reede-Dunselman, 2000 , ISBN 90 325 0758 3, vijfde herziene druk bij uitgeverij De Kern.
- **Handboek Borstvoeding**, La Leche League International, uitg. Tirion Baarn, 2000, ISBN 90.5121.873.7
- **Alles over Borstvoeding, tips, feiten en ervaringen uit de praktijk** van Mary Broekhuijsen, 2002, Bert Bakker - ISBN: 9035123093

Adressen voor informatie

Wijkverpleegkundige Thebe Jeugdgezondheidszorg Mark en Maas,
0900-8122

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk,
Postbus 119
3960 BC Wijk bij Duurstede
Landelijk informatienummer: tel. nr: 0343-576626
www.borstvoedingnatuurlijk.nl

La Leche League Nederland
Postbus 212
4300 AE Zierikzee
Landelijk informatienummer: tel. nr: 0111-413189
www.lalecheleague.nl

Stichting Zorg voor Borstvoeding
Postbus 2047
2930 AA Krimpen aan de Lek
Tel nr.: 0180-520633
www.zvb.borstvoeding.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL)
Postbus 1444
1300 BK Almere
Telefoon: 0900-5228284 of 0900-lactatie
www.nvlborstvoeding.nl

Geraadpleegde literatuur

- Unicef en WHO
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
- La Leche League
- Borstvoeding geven een antwoord op heel veel vragen de Reede-Dunselman
- Protocol borstvoeding

Notities: