

Borstvoeding

Gefeliciteerd met je baby!	2
Wat maakt borstvoeding zo bijzonder?	2
Voordelen voor je baby	2
Voordelen voor jezelf	3
De eerste voeding	3
Hoe leg ik mijn baby aan de borst?	3
Hoe herken ik of de baby goed is aangelegd?	5
De eerste dagen	6
Hoe weet je of je baby genoeg krijgt?	7
Kolven	7
Meer informatie	10
Kolfdagboekje	13

Gefeliciteerd met je baby!

Nij Smellinghe stimuleert het geven van borstvoeding. Wij willen je hierbij goed begeleiden en je aanmoedigen zich te verdiepen in het belang van voeding, hechting en de behoeften van de baby.

Borstvoeding is een samenspel tussen moeder en baby. Het slagen van de borstvoeding hangt ook af van de steun die een moeder ervaart van partner en omgeving. Het is verstandig je al tijdens de zwangerschap voor te bereiden op borstvoeding.

De stichting 'Zorg voor borstvoeding' heeft ziekenhuis Nij Smellinghe het certificaat Baby Friendly toebedeeld, omdat we de 5 standaarden van WHO en Unicef hanteren.

2

Wat maakt borstvoeding zo bijzonder?

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby want borstvoeding:

- is altijd goed samengesteld
- is precies warm genoeg
- heb je altijd bij je.

Is bovenal gratis en onmiskkenbaar biologisch!

Voordelen voor je baby

Borstvoeding heeft voordelen voor je baby want borstvoeding:

- heeft alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft voor zijn groei en ontwikkeling
- bevat afweerstoffen, die je baby beschermen tegen ziektes
- beschermt je kind tegen
 - maag- en darminfecties
 - middenoorontsteking

- overgewicht
- hart- en vaatziekten
- astma
- en nog veel meer.
- is goed voor de band tussen jou en je baby. Als je borstvoeding geeft, heb je veel huid-op-huidcontact.

Voordelen voor jezelf

Borstvoeding zorgt ervoor dat:

- je baarmoeder sneller zijn oude vorm terug krijgt
- je minder bloed verliest na de bevalling
- je meestal later ongesteld wordt. Je kunt vóór die tijd al wel zwanger worden
- je meestal sneller terug bent op je oude gewicht
- je waarschijnlijk een kleinere kans hebt op botontkalking, borstkanker en eierstok kanker
- je beschermd wordt tegen een vorm van reuma.

3

De eerste voeding

Na de bevalling is je baby rustig, wakker en heeft een sterke zuigreflex. Daarom is het belangrijk dat je baby snel na de bevalling aan de borst wordt gelegd. Met deze eerste voeding krijgt je baby colostrum. Deze melk bevat een grote dosis aan antistoffen.

Je baby moet leren aan jouw borst te drinken. Daar heeft hij even de tijd voor nodig. Het kan even duren voordat jij en je baby weten hoe het moet!

Hoe leg ik mijn baby aan de borst?

Bij het geven van borstvoeding maak je gebruik van een aantal reflexen van de baby: zoeken, happen en zuigen.



Neem een prettige ontspannen houding aan. Je kunt liggend of zittend voeden.

Leg je baby met de buik tegen je aan.

Leg de baby met de neus tegenover de tepel, laat de baby rustig zoeken en happen, neem hier de tijd voor. Je kunt de baby stimuleren door de tepel zacht over de lip van de baby te bewegen. Als de baby hapt, beweeg je baby dan vlug naar de borst toe. De tepel komt nu diep in de mond van de baby en de baby zal gaan zuigen.

4



Je mag voeden zo vaak en zo lang als de baby behoefte heeft, maar minimaal 8 maal per dag. Dus de eerste weken voeden op verzoek maar minimaal elke 3 uur. Let erop dat beide borsten afwisselend leeg gedronken worden. Begin steeds met de borst waarmee je de vorige keer bent geëindigd.

Hoe herken ik of de baby goed is aangelegd?

- onderlip en bovenlip naar buiten gekruld
- kin dicht tegen de borst
- neusgaten vrij
- mond is wijd open
- oor, schouder en heup op één lijn
- de borst beweegt niet in en uit het mondje
- kaken bewegen ritmisch
- eerst aanzuigen, snelle teugjes, dan diepe langzame teugen
- voeden doet geen pijn, pijn is een signaal: opnieuw aanleggen.

Wij, verpleegkundigen en lactatiekundigen, helpen je bij het voeden net zolang tot je het zelf kunt.





De eerste dagen

Borstvoeding is een proces van vraag en aanbod. Hoe vaker je je baby aanlegt, hoe meer voeding er wordt aangemaakt. Baby's 'vertellen' hun moeder dat ze honger hebben door signalen te geven. Wacht niet tot de baby huilt, maar ga in op de hongersignalen, zoals smakken, zoeken, of op vuistjes zuigen en leg dan aan.

Na de bevalling duurt het een paar dagen voor de voeding op gang komt. Je baby heeft voldoende reserves meegekregen om deze tijd te overbruggen.

Na een paar dagen is de borstvoeding goed op gang gekomen en regelt je baby de voeding zelf. Ook 's nachts zal je baby zich melden als hij honger heeft. Nachtvoedingen zijn erg belangrijk voor de stimulering van de melkproductie.

Zorg ervoor dat jezelf voldoende eet en drinkt. Reken op een extra glas drinken tijdens elke voeding en 500 kcal extra per dag.

Hoe weet je of je baby genoeg krijgt?

Je baby krijgt genoeg als hij tevreden is en niet teveel afvalt. Vanaf dag 4/5 als de borstvoeding op gang is, zal je baby groeien en meer natte luiers gaan krijgen.

Kolven

Als borstvoedingvriendelijk ziekenhuis helpen wij je, als je dat wilt, de borstvoeding op gang te brengen.

Er is een aantal redenen waarom je moet gaan kolven:

- Je baby heeft moeite om aan de borst te drinken
- Je baby is opgenomen op de couveuseafdeling en jij kan niet elke voeding borstvoeding geven.

Hieronder staat beschreven hoe je kunt kolven, hoe je de borstvoeding bewaart en vind je een dagboekje. Vul dit in voor jezelf en voor de verpleegkundigen van de Kraam- en Kinderafdeling.

Neem het boekje mee naar de Kinderafdeling, zodat zij ook een overzicht hebben. Je kunt ook op de kinderafdeling bij je kind kolven, neem dan je kolfsetje mee.

Kolven is soms nodig om de borstvoeding op gang te brengen. Je kan het beste beginnen met kolven binnen zes uur na de bevalling. Voordat je begint, zorg voor een ontspannen omgeving en houding en neem iets te drinken. Zet een kolfsetje, pomp en flesjes klaar. Was je handen. Maak de kolf klaar voor gebruik. Zet de kolf aan. Plaats de borstschilden op je borst, zodat de tepels in het midden van de borstschilden zitten. Je kolft de eerste dagen ongeveer tien minuten. Je kunt halverwege stoppen, om je borsten te masseren om de melk-toeschietreflex te stimuleren. Gebruik de vacuüm en cyclus knop om het kolven comfortabel te houden.



Kolven mag nooit pijnlijk zijn. Na tien minuten schakel je het apparaat uit. Bewaar de borstvoeding in één flesje en vul het etiket in. Je maakt het kolfsetje schoon door eerst met koud en daarna met warm water af te spoelen, te drogen met handdoekjes en daarna te bewaren in een kussensloop. Je krijgt dagelijks een schoon disposable setje. Zet je borstvoeding in de koelkast en neem dit mee zodra je weer naar je baby gaat.

8

Tijdens de eerste dagen moet de borstvoeding op gang komen, de eerste keren zal er misschien niet of nauwelijks borstvoeding komen. Dit is normaal. Wij adviseren om minimaal zes keer per dag te kolven. Ook is het goed om 's nachts een keer te kolven. 's Nachts is de prolactinespiegel in het bloed hoog en daardoor wordt de productie van borstvoeding vaak groter. Het is belangrijk dat de periode tussen twee kolfbeurten 's nachts niet langer dan zes uur is. Kolf net zo vaak als je baby bij jou aan de borst zou drinken.

De afgekolfde borstvoeding is 48 uur houdbaar in de koelkast. In het vriesvak van de koelkast is het maximaal twee weken houdbaar, in de vriezer drie maanden. Invriezen moet binnen 24 uur na het kolven, hierbij gaan wel een aantal antistoffen verloren. Ontdooi je borstvoeding in de koelkast. Warm de borstvoeding niet op in de magnetron, hierbij gaan waardevolle bestanddelen verloren. Je mag opgewarmde borstvoeding niet nog een keer opwarmen.

Bijvoeden

Het kan gebeuren dat je kind na de geboorte niet meteen aan de borst kan drinken. Ook is het mogelijk dat je kind om medische redenen extra voeding nodig heeft. Geef dan eerst beide borsten en daarna afgekolfd melk of kunstmatige zuigelingenvoeding, het liefst met een cupje of door middel van responsief flesvoeden.

Zuigverwarring

De eerste weken kan een borstkind beter geen fopspeen of fles aangeboden krijgen. De kans bestaat dat het daardoor een verkeerde zuigtechniek aanleert. De tong speelt bij het zuigen aan een speen een andere rol dan bij het drinken aan de borst. Hierdoor wordt de kans op pijnlijke tepels groter. Ook is er het risico dat er minder vaak borstvoeding gegeven wordt en verliest het kind energie door het continu zuigen op de fopspeen. Uitzondering op deze regel zijn de kinderen die op de Kinderafdeling verblijven.

Responsief flesvoeden

Als je baby bijvoeding krijgt op de Kinderafdeling, dan doe je dat op een speciale manier en dat noemen we responsief flesvoeden. De verpleegkundigen helpen je hierbij.

Houd je baby goed rechtop of in zijligging. Streel met de speen zachtjes over zijn lip. Wacht op het wijd openen van de mond en het licht naar buiten komen van de tong voordat je de speen in zijn mondje doet. Houd de fles nagenoeg horizontaal zodat de speen net gevuld is. Zonder de druk van de zwaartekracht zal je baby de inname zelf reguleren, zoals dat ook bij de borst is. Gedurende de voeding heeft je baby zijn mondje wijd open om de speen en zijn de onder- en bovenlip naar buiten gekruld.

Kolf huren

Een professionele elektrische borstpomp is een duur apparaat. Omdat je die maar tijdelijk nodig hebt, is huren een goedkope oplossing. Je kunt een kolf huren bij:

- Voor de huur van een kolf kun je 24/7 terecht bij de spoedapotheek van Nij Smellinghe. Deze uitleen is met name bedoeld voor de dagen dat de winkels gesloten zijn.
- Groene Kruis Zorgwinkel
Burgemeester Wuiteweg 31
9203 KA Drachten
www.groenekruiswinkel.nl
Tel.: (0512) 541 701
- Medipoint I Vitalis
Burgemeester Wuiteweg 140B
Drachten, 9203KP
Tel.: (088) 102 01 00
Ma t/m vr: 09.00 - 17.00 uur

10

Meer informatie

Waar kun je terecht voor meer informatie:

Janet Pebesma en Doortje Verschoor (lactatiekundige in opleiding) zijn lactatiekundigen in het ziekenhuis Nij Smellinghe.

Telefoonnummer: 0512 588 513.

Bij geen gehoor kun je contact opnemen met afdeling B3 Vrouw Kind 0512 588 520 of stuur een mail naar

lactatiekundige@nijsmellinghe.nl (zij proberen dan zsm contact op te nemen)

Spreekuur

Tevens is er een spreekuur waar je terecht kunt met vragen over borstvoeding: dinsdagmorgen van 08.30 – 12.00 uur.

Hier kun je terecht met vragen over borstvoeding **voor** en tot 6 weken **na** de bevalling.

Een afspraak voor dit spreekuur kun je maken via de poli gynaecologie 0512 588 824

Voorlichtingsavond

Er wordt een voorlichtingsavond gegeven waarmee ouders zich kunnen voorbereiden op het geven van borstvoeding.

Opgave kan via voorlichtingborstvoeding@nijsmellinghe.nl

Als voedende moeder kun je ook veel steun krijgen door ervaringen uit te wisselen met andere voedende moeders en door elkaar vragen te stellen. In onze regio kun je daarvoor terecht bij onderstaande locaties:

- Borstvoedingcafé Leeuwarden: iedere eerste woensdag van de maand
- Borstvoedingcafé Eelde/Paterswolde: tel. 06 126 726 04
- Borstvoedingsavond voor moeders: eerste maandag van de maand, Marije Bosma 06 417 237 81 en www.memmemolke.nl

Telefoonnummers borstvoedingsbegeleidingsgroepen:

- La Leche League:
- Bereikbaar van 9.30-11.00 uur, 13.30-15.00 uur en 20.00-21.30 uur op telefoonnummer (011) 141 31 89.
- Landelijke telefonische hulpdienst
- Op maandag t/m vrijdag van 9.30 - 11.00, 13.30 - 15.00 en 20.00 - 21.30 uur zijn we bereikbaar voor informatie en een luisterend oor. Je kunt de telefoonnummers van de dienstdoende

vrijwilligers vinden op www.borstvoedingstelefoon.nl. Deze LLL-leidsters hebben de genoemde uren vrijgehouden en zitten voor je klaar. Aan onze hulp zijn geen kosten verbonden (behalve je eigen telefoonkosten)

Internet:

www.borstvoedinginfriesland.nl

www.borstvoeding.com

www.borstvoeding.nl

Kolfdagboekje

Dag 1

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 2

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 3

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 4

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 5

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 6

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 7

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				