

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	7
Hoe weet je of je baby genoeg krijgt?	7
Kolven	8
Meer informatie	10
Weer thuis na de bevalling	11
Kolfdagboekje	13

Gefeliciteerd met je baby!

Nij Smellinghe stimuleert het geven van borstvoeding. Wij willen je hierbij goed begeleiden en je aanmoedigen je te verdiepen in het belang van borstvoeding, 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.

Wat maakt borstvoeding zo bijzonder?

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby want borstvoeding:

- is altijd goed van samenstelling
- is precies de juiste temperatuur
- heb je altijd bij je

Voordelen voor je baby

Moedermelk 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
- je baby heeft een kleinere kans op:
 - maag- en darminfecties
 - middenoorontsteking
 - overgewicht
 - hart- en vaatziekten
 - diabetes
 - astma
- is goed voor de band tussen jou en je baby. Als je borstvoeding geeft, heb je veel huid-op-huidcontact wat goed is voor de

hechting

Voordelen voor jezelf

Borstvoeding zorgt ervoor dat:

- je baarmoeder sneller zijn oude vorm terug krijgt en je hierdoor minder bloed verliest
- je meestal later ongesteld wordt. Je kunt vóór die tijd al wel zwanger worden
- je meestal sneller terug bent op je oude gewicht
- je minder kans hebt op botontkalking, pre-menopauzale borstkanker en eierstokkanker
- verlaagt de kans op depressie
- minder kans op diabetes type II, reuma en hoge bloeddruk

De eerste voeding

Na de bevalling is je baby rustig, wakker, alert en heeft een sterke zuigreflex. Daarom is het belangrijk dat je baby snel na de bevalling bij moeder op de borst komt liggen en de kans krijgt om zichzelf aan te leggen. 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 bovenlip van de baby te bewegen. Als de baby de mond goed open heeft, beweeg je je baby 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. De eerste tien tot veertien dagen beide borsten stimuleren. Daarna vaak één borst per keer.

Hoe herken ik of de baby goed is aangelegd?

- kin dicht tegen de borst
- neusgaten vrij
- mond is wijd open
- oor, schouder en heup op één lijn
- eerst aanzuigen, snelle teugjes (dit heet ook wel niet voedend zuigen. Hiermee wekt de baby hormonen op om de melk te laten stromen)
- kaken bewegen ritmisch (dit heet ook wel voedend zuigen. Je hoort de baby slikken en het ritme wordt langzamer)
- voeden hoort geen pijn te doen, pijn is een signaal: leg je kindje opnieuw aan





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 plast, poept, groeit en tussen de voedingen door tevreden is.

Kolven

Er zijn een aantal redenen waarom je kunt gaan kolven:

- Je baby is tijdelijk niet of onvoldoende in staat om zelf volledig aan de borst te drinken
- Moeder wil haar melkproductie verhogen

Hieronder staat beschreven hoe je kunt kolven, hoe je de borstvoeding bewaart en vind je een dagboekje.

Kolven is soms nodig om de borstvoeding op gang te brengen. Je kunt 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 tot vijftien minuten per borst. Je hebt de mogelijkheid om enkelzijdig of dubbelzijdig te kolven. De tijd blijft in dat geval gelijk. Je kunt halverwege stoppen, om je borsten te masseren om de melk-toeschietreflex te stimuleren. Gebruik de vacuüm- en cyclusknop om het kolven comfortabel te houden.



Kolven mag nooit pijnlijk zijn. Als het wel pijnlijk is, check de juiste maat kolfshield en de hoogte van het vacuüm. Na tien tot vijftien 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 elke drie dagen een nieuwe disposable setje. Deze moet één keer per 24 uur uitgekookt worden in de Easyclean-zak.

9

De afgekolfde borstvoeding is 48 uur houdbaar in onze ziekenhuiskoelkast. De eerste melk, colostrum, mag twaalf uren op kamertemperatuur bewaard blijven. Liever niet opwarmen. Thuis gelden er andere richtlijnen voor het bewaren van moedermelk. Raadpleeg hiervoor de website van La Leche League.

Tijdens de eerste dagen moet de borstvoeding op gang komen. De eerste keren zal er misschien niet of nauwelijks moedermelk komen. Dit is normaal. Wij adviseren om minimaal acht 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 vijf uur is. Kolf net zo vaak als je baby bij jou aan de borst zou drinken.

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 door middel van therapeutisch flesvoeden. Raadpleeg hiervoor de website van borstvoeding.com

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. Door een kind veel met een speentje te troosten, zal het kind minder vaak aan de borst gaan. Voedingssignalen worden gemist en de melkproductie loopt terug.

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:

- Medipoint I Vitalis
Website Medipoint
- of informeer bij je eigen kraambureau

Meer informatie

Waar kun je terecht voor meer informatie: Marjan Kroes (lactatiekundige in opleiding), Janet Pebesma en Doortje Verschoor zijn lactatiekundigen in het ziekenhuis Nij Smellinghe. Telefoonnummer: 0512 588 513. Bij geen contact kun je een mail sturen naar

lactatiekundige@nijsmellinghe.nl

Tot zes weken na de bevalling kun je nog kosteloos gebruik maken van onze diensten. Mocht je daarna nog hulp nodig hebben, dan kun je een afspraak maken met een vrijgevestigd lactatiekundige. Bel je verzekering om te vragen naar de vergoeding.

Voorlichtingsavond

Er wordt een voorlichtingsavond gegeven waarmee ouders zich kunnen voorbereiden op het geven van borstvoeding. Opgave kan via de website van Nij Smellinghe via het opgaveformulier.

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 locatie:

- Borstvoedingcafé Leeuwarden in het MCL (zie MCL website voor data)

Telefoonnummer borstvoedingsbegeleidingsgroep:

- La Leche League: Zie website voor contactgegevens

Weer thuis na de bevalling

Onderstaande QR code verwijst naar de folder:

Weer thuis na de bevalling. In deze folder staan onder andere aandachtspunten voor de verzorging van je baby en aandachtspunten voor jou als moeder.



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				