



Inhoud

3	Inleiding
4	Adviezen over borstvoeding
8	De eerste dagen na de bevalling
10	Het aanleggen van de baby aan de borst
14	Het kolven met de hand
17	Het kolven met een borstkolf
18	Het afbouwen van borstvoeding
19	Belangrijke en handige adressen
20	Bronvermelding en nawoord
21	Aantekeningen

Inleiding

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en UNICEF zeggen dat borstvoeding de beste manier is om baby's gezonde voeding te geven. Borstvoeding helpt je baby goed te groeien en zich goed te ontwikkelen. Deze organisaties baseren dit op wetenschappelijk onderzoek.

In het Zaans Medisch Centrum (ZMC) hebben we een borstvoedingsboekje gemaakt. In dit boekje vind je praktische informatie over borstvoeding.

Je kunt het boekje ook gebruiken om op te schrijven welke zorg jij en je baby krijgen. Die zorg is afgestemd op jullie situatie.

Wij doen - samen met u - ons best om de borstvoeding goed te laten verlopen.

Adviezen over borstvoeding

De eerste voeding

Een pasgeboren baby kan vaak meteen zelf de borst vinden en goed aanhappen. Als je de baby na de bevalling op je blote buik legt, begint de baby na 20 tot 30 minuten met de handjes naar de mond te bewegen en erop te sabbelen. Als je zachtjes tegen de voetzolen duwt, trekt de baby de knieën op en 'kruipt' richting borst.

Als het gezicht langs je tepel strijkt, draait de baby het hoofd naar de kant waar de wang wordt aangeraakt. Dat heet de zoekreflex. Zodra de tepel de lippen raakt, opent de baby de mond wijd. Dat heet de hapreflex. Het hoofd wordt iets opgetild om een grote hap te nemen.

Als de tepel het gehemelte raakt, begint de baby te zuigen. Dat heet de zuigreflex. Door dat zuigen begint de melk te stromen. Als jullie in een rustige situatie zijn, lukt het eerste aanleggen vaak meteen goed. Hoe minder medische ingrepen er tijdens de bevalling waren, hoe groter de kans dat dit lukt.

Niet alleen het zuigen aan de borst is belangrijk. Ook huid-op-huidcontact tussen moeder en baby is belangrijk. Het helpt jullie allebei om je goed te voelen.

Door het zuigen aan de borst komen twee hormonen vrij:

Prolactine: dit hormoon zorgt dat je melk gaat aanmaken. Je lichaam maakt dit al in de laatste weken van je zwangerschap. Die eerste melk heet colostrum.

Oxytocine: dit hormoon zorgt dat de melk gaat stromen. Dat heet de toeschietreflex. Je kunt dan een tintelend gevoel in je borst voelen. Dit hormoon zorgt ook dat je baarmoeder samentrekt. Daardoor verlies je minder bloed na de bevalling.

Colostrum

De eerste voeding die je baby na de geboorte krijgt, heet colostrum. Deze voeding is dikker en geler dan de melk die later komt. Colostrum bevat extra eiwitten, vitamines, mineralen en vooral antistoffen. Het werkt licht laxerend en is makkelijk te verteren. Daardoor kan je baby makkelijk ontlasten. De antistoffen beschermen je baby tegen infectieziekten.

Verzorging van de borsten

Goede hygiëne is belangrijk bij het geven van borstvoeding, voor jou én voor je baby.

- Was je handen voordat je borstvoeding geeft.
- Je hoeft je borst of tepel vóór of na het voeden niet speciaal schoon te maken. Tijdens je dagelijkse douche is afspoelen met water voldoende. Gebruik geen zeep of andere producten die de huid kunnen uitdrogen.
- Verschoon je beha regelmatig. Zorg dat de beha niet knelt. Gebruik eventueel zoogkompressen en vervang die op tijd.
- Na het voeden kun je een druppeltje moedermelk over je tepels smeren. Laat je tepels daarna aan de lucht drogen. Moedermelk heeft een antibacteriële werking en verzorgt de huid omdat het vet bevat.
- Gebruik alleen zalfjes als je een droge huid hebt, en alleen zalf die geschikt is voor de huid van de tepel. In het Zaans Medisch Centrum gebruiken we lanoline bij beginnende gevoeligheid of tepelkloofjes.
- Bij spruw (een schimmelinfectie bij jou en/of je baby) krijgen jullie allebei medicijnen.

Jouw voeding

Als je borstvoeding geeft, verbruik je extra energie. Daarom is het belangrijk dat je gezond en gevarieerd eet en genoeg drinkt. Ga naar voedingscentrum.nl voor tips over gezonde voeding.

Ga tijdens de borstvoedingsperiode niet op dieet. Je kunt dan te weinig energie hebben en je moe of futloos voelen. Als je snel veel afvalt, kunnen er ook schadelijke stoffen in de moedermelk komen.

Tijdens je zwangerschap heeft je lichaam een voorraadjie energie opgebouwd voor de borstvoeding. Deze extra kilo's raak je meestal vanzelf kwijt in de maanden dat je borstvoeding geeft.

Stoffen uit je voeding komen ook in de moedermelk. De smaak en geur van de melk veranderen dus met wat je eet en drinkt. Dat is een voordeel: je baby went op een natuurlijke manier aan verschillende smaken. Leren eten begint al aan de borst.

Wat kun je beter niet doen?

Het is eigenlijk logisch: gebruik tijdens de borstvoedingsperiode geen alcohol, sigaretten, drugs, veel koffie of energiedrankjes. Dat is sterk af te raden. Gebruik ook liever geen medicijnen, behalve als een arts ze voorschrijft.

Meestal kun je gewoon doorgaan met borstvoeding geven als je medicijnen gebruikt. De meeste medicijnen zijn veilig. Soms is er een alternatief middel of een andere behandeling mogelijk. Soms kun je de behandeling ook uitstellen.

Voor informatie kun je kijken op www.borstvoeding.com/medicijnen. Zorgverleners gebruiken ook bronnen zoals Thomas Hale, het RIVM of Lareb.

De anticonceptiepil kan de melkproductie remmen. Kies daar bij voorkeur pas voor als je geen borstvoeding meer geeft. Als je toch de pil wilt gebruiken, wacht dan tot de borstvoeding goed op gang is en stabiel blijft. Dat is meestal na 4 tot 6 weken.

Voedingssignalen

Een eerste teken dat je baby wil drinken is wakker worden in het wiegje. Andere signalen zijn: zoeken met het hoofd, likken, de tong langs de lipjes halen, smakgeluidjes maken en de handjes naar de mond brengen. Let goed op deze signalen en leg de baby dan aan de borst.

Wacht niet tot je baby begint te huilen. Een huilende baby krult vaak de tong op. Dat maakt het aanleggen moeilijker. Breng de baby eerst tot rust.

Geeft je baby geen signalen? Maak dan elke 3 uur wakker om te voeden.

Hoe lang en hoe vaak drinkt een baby?

Laat je baby zo lang drinken als nodig is. In de eerste dagen is dat meestal 10 tot 15 minuten. Wissel van borst als de baby zelf loslaat of als drinken overgaat in sabbelen. Zo voorkom je tepelkloven.

Als de borstvoeding nog op gang moet komen, bied dan beide borsten aan. Dat stimuleert de melkproductie. Begin de volgende voeding met de borst die je als laatste hebt gegeven.

Een baby heeft gemiddeld 8 tot 12 voedingen per dag nodig.

Je baby van de borst halen

Als je baby genoeg heeft gehad, laat die vanzelf los. Gebeurt dat niet? Steek dan voorzichtig je pink in de mondhoek. Zo verbreek je het vacuüm. Je baby laat dan makkelijk en zonder pijn los.

De eerste dagen na de bevalling

Contact tussen moeder en baby

Veel lichamelijk contact tussen jou en je baby, zoals huid-op-huidcontact, helpt bij het op gang komen van de borstvoeding. Als je baby bij jou is, leren jullie elkaar snel goed kennen.

Stuwing van de borsten

Een paar dagen na de bevalling kun je last krijgen van stuwing. Je borsten voelen dan gespannen of pijnlijk. Stuwing is een teken dat de borstvoeding op gang komt. Door vaak te voeden, wordt de borst beter leeggedronken. Dat helpt tegen stuwing en zorgt dat de melk sneller op gang komt. Leg je baby daarom vaak aan. Masseer eventueel de gespannen tepelhof zachtjes leeg. Zo kan je baby makkelijker drinken.

Je kunt de stuwing verminderen door je vingertoppen tulpvormig rond de tepelhof te zetten en zachtjes druk uit te oefenen. Het vocht in de tepelhof wordt dan verplaatst. Daardoor wordt de tepelhof soepeler en kan je baby beter aanhappen.

Om pijn te verzachten kun je tussen de voedingen een koude doek op je borsten leggen. Leg ongeveer een half uur voor de voeding een warme doek op je borsten. Dat helpt de melk beter stromen. Onder de douche kun je harde plekjes wegmasseren. Draag een beha die niet knelt.

Tepel-speenverwarring

Drinken uit de borst vraagt om een andere techniek dan drinken uit een fles. Als je baby vóór de zesde week uit een fles drinkt, kan dat verwarring geven. Je baby kan dan de techniek van aanhappen aan de borst deels of helemaal kwijt raken. Daardoor lukt drinken minder goed. Je baby krijgt dan minder melk binnen en groeit langzamer. Ook kan je melkproductie minder worden.

Een fopspeen of een tepelhoedje kan hetzelfde probleem geven. Geef je baby liever een lege borst ter troost dan een fopspeen. Als bijvoeding nodig is, kun je beter cupfeeding gebruiken. Is er meer voeding nodig, dan kun je een fles geven, maar doe dit op een aangepaste manier (zie bijlage “het toedienen van voeding d.m.v. een fles”).

Fopspeen

Bij gezonde baby's die op tijd zijn geboren, is het beter om geen fopspeen te geven. Ouders kunnen dan de eerste voedingssignalen missen.

Bij baby's die nog moeten oefenen met drinken, zoals te vroeg geboren baby's, kan een fopspeen wel helpen bij het leren zuigen.

Het is belangrijk dat ouders goed weten waarom ze een fopspeen geven. Na de voeding om de zuigbehoefte te bevredigen is iets anders dan een speen geven na het slapen, terwijl je baby eigenlijk wil laten zien dat het tijd is om te drinken.

Tepelhoedje

Soms is aanleggen lastig. Daar kunnen verschillende redenen voor zijn. In sommige gevallen kan het advies zijn om een tepelhoedje te gebruiken.

Toch hebben tepelhoedjes nadelen. Andere oplossingen hebben meestal de voorkeur. Borstvoeding geven is een gevoelig proces. Je baby drinkt aan de borst, en niet alleen aan de tepel.

Als je een tepelhoedje gebruikt, kolf dan elke dag extra beide borsten goed leeg. Uit onderzoek blijkt dat je baby met een tepelhoedje minder goed melk uit de borst haalt.

Het aanleggen van de baby aan de borst

Het aanleggen van de baby aan de borst

Aanleggen gaat vaak vanzelf. Toch helpt het om op een paar dingen te letten. Kies een houding die voor jou prettig is. Wissel af en toe van houding. Dat kan fijner zijn voor jou of je baby.

Hoe leg je aan?

Tijdens het drinken zuigt de baby actief melk uit de borst met de tong. Als de baby goed is aangelegd, zit er een flink stuk van de borst in de mond. De baby maakt een vacuüm achter in de mond en zuigt zo de melk op.

De baby drinkt in twee fases: eerst met korte, snelle zuigbewegingen. Daarna, als de melk toeschiet, met lange zuigbewegingen.

Goed aanleggen is belangrijk omdat:

- de baby dan goed drinkt
- de melkproductie en toeschietreflex goed werken
- de borst goed wordt geleege
- de baby de tepel én tepelhof goed in de mond heeft

Voedingshoudingen

Elke moeder en baby hebben hun eigen voorkeur. Ontspanning is het belangrijkste. Door af te wisselen worden alle delen van de borst goed geleege. Dat helpt bij verstopte melkkanalen. Leg de baby dan zo aan dat het kinnetje naar de harde plek wijst.

Andere redenen om van houding te wisselen zijn bijvoorbeeld: een te vroeg geboren baby, tepelkloven, grote of kleine borsten, stuwing of een keizersnede.

Zittend voeden

- Zit rechtop. Leun niet voorover. Dan glijdt de tepel uit de mond van de baby. Voed niet onderuitgezakt. Dat kan tepelkloven geven.
- Gebruik een kussen ter ondersteuning van je arm.
- Laat één armpje van de baby langs je rug gaan, zo ligt de baby goed tegen je aan. Zorg dat de tepel tussen neus en bovenlip van de baby zit.

Rugbyhouding (zittend, baby onder de arm)

- De baby ligt naast je, met de beentjes onder je arm. Het hoofd ligt in je hand, de rug op je onderarm. Je kunt je arm ondersteunen met een groot kussen.
- Als de mond wijd open is, breng je de baby naar je toe.
- Ondersteun je arm goed. Met je vrije hand kun je de borst ondersteunen en de tepel tegen de lippen van de baby houden.
- Deze houding is prettig bij zware borsten, vlakke tepels, stuwing of een keizersnede. Ook handig als de baby ziek is, te vroeg geboren of het drinken moeilijk vindt.

Liggend op de rug voeden

- Gebruik kussens onder je hoofd en schouders. De baby ligt op de buik op jou of deels op een kussen naast je.
- Steun het voorhoofd van de baby zodat het neusje vrij blijft. Zorg dat het kinnetje tegen de borst ligt.
- Deze houding helpt bij een sterke toeschietreflex of veel melk. De zwaartekracht remt dan de melkstroom.

Liggend op de zij voeden

- Gebruik kussens in je rug en eventueel tussen je knieën. De onderste arm ligt om de baby heen of onder je kussen. Trek je hoofdkussen stevig op je schouder.
- Breng de baby naar je toe met je bovenste arm. De beentjes van de baby liggen tegen je aan. Jullie vormen samen een V.
- Gebruik een opgerolde handdoek of dekentje in de rug van de baby zodat die goed op de zij blijft liggen. Zorg dat er niets achter het hoofd ligt. Het hoofd moet vrij kunnen bewegen.

Hulpmiddelen

- Voedingskussen
- Voetenbankje

Houding moeder

- Zit of lig ontspannen.
- Zorg voor steun voor hoofd, nek, schouders, armen, benen en voeten.

Houding baby

- Licht met de buik naar jou toe.
- Oren, schouders en heupen liggen op één lijn. Heupen liggen dicht tegen jou aan. Hoofd hoeft niet te draaien om bij de tepel te komen.
Neusje ligt ter hoogte van de tepel. De tepel wijst naar de bovenlip.

Stap voor stap aanleggen

- Wacht tot de baby rustig is en voedingssignalen geeft.
- Breng de baby naar de borst, niet de borst naar de baby.
- Trek de baby goed tegen je aan.
- Gebruik je vrije hand om de borst te ondersteunen in een U-greep:
 - Duim en wijsvinger bij neus en kin van de baby
 - Drie vingers onder de borst, ver van de tepelhof
 - Raak met de tepel de lippen aan zodat de baby de mond opent.
 - Als het mondje wijd open is en het tongtje zichtbaar op of over de onderkaak ligt:
- Breng de baby naar je toe
- Onderkaak raakt als eerste de tepelhof, daarna volgt de bovenkaak. Het kinnetje raakt de borst
Lukt dit niet? Druk dan zacht tegen de kin zodat de mond opengaat.
- Raak de lippen niet aan, dan blijft het mondje dicht.

- Maak oogcontact en zeg bijvoorbeeld "open" met je mond wijd open en je tong naar voren. Baby's imiteren dit vaak.
- Ondersteun de heupen en trek ze zo nodig wat naar je toe. De baby ligt rustig en ontspannen, en is wakker en alert.

Als de baby is aangelegd

Voor de moeder:

- Voeden mag geen pijn doen. Pijn betekent dat er iets niet goed gaat. Haal de baby van de borst en leg opnieuw aan.
- Blijf in een ontspannen houding zitten of liggen. Laat de handjes van de baby op je borst liggen. Dit helpt de melk toe te laten schieten (toeschietreflex) en stimuleert het zuigen (palmomentalreflex).

Voor de baby:

- De mond is wijd open. De tong ligt over de onderkaak en vormt een gootje rond de tepel.
- De baby heeft de tepel én een deel van de tepelhof in de mond.
- De lipjes zijn naar buiten gekruld en ontspannen. De neuspunt raakt de borst en er zijn plooitjes naast de neus zichtbaar. De kin ligt tegen de borst.
- Je ziet zuigbewegingen tot aan de slaap. De wangen zijn mooi rond.
- Als de baby goed drinkt, zie je beweging bij de oren en slapen. Meestal laat de baby de borst vanzelf los als die genoeg heeft gedronken.

Na het toeschieten van de melk hoor je:

- Een trekkend of halend geluid
- Slikken na een zuigreeks

Het kolven met de hand

Kolven met de hand

Kolven met de hand is letterlijk een 'handigheidje'. Het is een handige techniek: je hebt er niets voor nodig, het is eenvoudig en gratis. Je moet het wel even oefenen, maar het is de moeite waard om te leren.

Handkolven is vooral handig als het aanleggen van de baby in het begin nog niet goed lukt. Je kunt dan het colostrum dat uit je borst komt direct opvangen met een lepeltje. Zo geef je de eerste belangrijke druppels meteen aan je baby.

Bij elektrisch kolven blijven deze eerste druppels vaak in het borstschild hangen.

Borsten masseren

Masseer je borsten vóór je gaat kolven met de hand. Zorg dat je handen warm zijn. De massage stimuleert de melkafgifte en helpt het kolven beter te laten slagen.

Zo doe je dat:

Maak met een vlakke hand lichte, cirkelvormige drukbewegingen over je borst.

Begin bij de buitenkant van je borst en werk richting de tepel. Blijf op elk punt een paar seconden voordat je verder gaat. Deze manier lijkt op het zelfonderzoek van je borsten.



Daarna:

Maak strijkbewegingen van de buitenkant van je borst richting tepelhof.



Zo kolf je met de hand

Was je handen en leg alles klaar:

- een voedingsflesje,
- een kommetje met een ruime opening of een lepeltje,
- een handdoek.

Bereid je borsten voor met een borstmassage en eventueel een warm kompres.

- Neem je borst in je hand.
- Zet je duim boven de tepel.
- Zet je wijs- en middelvinger onder de tepel, op ongeveer 2,5 tot 4 centimeter afstand. Die plek ligt ongeveer op de rand van de tepelhof.
- Je hand vormt nu een "C", waarbij je vingers op de melkkanaaltjes rusten.

Let op: knijp niet in je borst. Dat kan het borstweefsel beschadigen.



Zo voer je de beweging uit:

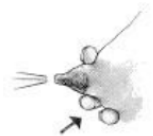
- Duw je vingers richting je borstkas.
- Laat je vingers niet over de huid glijden en spreid ze niet.
Heb je grote borsten? Til de borst dan eerst iets op en druk daarna in.



- Rol tegelijk je duim en vingers naar voren, alsof je een schaarbeweging maakt.
- Knijp je duim en vingers ritmisch samen.
- Trek niet aan je tepel. Dat kan het weefsel beschadigen.



- Je vingers blijven op dezelfde plek, op gelijke afstand van de tepel.
- Verplaats je hand regelmatig rondom de borst.
- Neem een korte pauze als er minder melk komt.



Hoe lang duurt handkolven?

Een kolfbeurt duurt meestal 20 tot 30 minuten. Dit hangt af van hoe snel de melkstroom op gang komt. Gebruik de tips hierboven goed voor een vlotte start.

Het kolven met een borstkolf

Het kolven met een borstkolf

Je kunt ook kolven met een elektrische kolf. Hoe je die gebruikt, hangt af van het type. Vraag daarom altijd om duidelijke uitleg bij het verhuur- of verkooppunt.

In het Zaans Medisch Centrum gebruiken we de Symphony 2-fasen kolf van Medela. Deze kolf is bedoeld om de melkproductie te stimuleren. Je kunt hem ook tijdelijk gebruiken, bijvoorbeeld als je ingetrokken tepels hebt. Tijdens je verblijf op de afdeling mag je deze kolven gratis gebruiken. De verpleging geeft je elke dag een nieuwe wegwerpset om mee te kolven.

Een borstkolf huren

- Zaanapotheek
Koningin Julianaplein 42
1502 DV Zaandam

- Je betaalt borg en een vast bedrag per dag.
- Je hebt een enkelzijdige of dubbelzijdige afkolfset nodig.
- Ze verkopen ook kolfflesjes, hydrogelpads en tepelhoedjes.

- Thuiszorgwinkel Medipoint/Evean
Bristolroodstraat 164
1503 NZ Zaandam
088 - 10 20 100
www.evean.nl/thuiszorgwinkel

- Mypump.nl
24/7 een borstkolf huren

Vergoeding

Vraag bij je zorgverzekeraar na of je een vergoeding kunt krijgen voor de huur of aanschaf van een borstkolf.

Het afbouwen van borstvoeding

Afbouwen van borstvoeding

Wil je stoppen met borstvoeding? Dan hebben we een paar algemene tips:

- Neem contact op met een lactatiekundige. Die maakt een persoonlijk plan om op een goede en gezonde manier af te bouwen.
- Neem de tijd. Stoppen lukt niet in één dag. Als je te snel stopt, kun je een borstontsteking krijgen.
- Laat eerst de voeding weg die je baby het minst nodig heeft. Dat is meestal in de middag.
- Bouw rustig af: laat ongeveer één voeding per week weg, afhankelijk van hoeveel voedingen je geeft.

Let goed op je lichaam. Krijg je koorts, of worden je borsten rood, hard of pijnlijk? Neem dan contact op met je verloskundige of huisarts. Bij twijfel: bel een lactatiekundige.

Moet je plotseling stoppen?

Dan is afkolven toch nodig. Draag een stevige beha zonder beugel, ook 's nachts. Dat helpt de melkproductie sneller te verminderen.

Kolf nog regelmatig een klein beetje af, maar steeds minder vaak en minder lang. Zo voorkom je spanning in je borsten en verklein je de kans op een borstontsteking.

Belangrijke en handige adressen

Heb je na alle uitleg en begeleiding toch nog vragen? Dan kun je op meerdere plekken terecht voor hulp.

Lactatiekundigen

- Elke maandag en donderdag is er een lactatiekundige op de afdeling aanwezig.
- Op andere dagen kun je vragen stellen aan je kraamverzorgende, verloskundige of verpleegkundige.
- Wil je meer informatie of een uitgebreider advies? Dan word je doorverwezen naar een lactatiekundige.
- De GGD heeft ook een lactatiekundige. GGD Jeugdgezondheidszorg: (075) 651 83 40

Afdelingen Zaans Medisch Centrum

- Gynaecologie / Verloskunde: (075) 650 77 22
- Neonatologie: (075) 650 71 90

Websites

- www.nvlborstvoeding.nl | Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen – vind een gecertificeerde lactatiekundige bij jou in de buurt.
- www.centrumjong.nl | Informatie en begeleiding voor thuis.
- www.lalecheleague.nl | Stichting La Leche League Nederland
- www.borstvoeding.com | Kenniscentrum voor borstvoeding – informatie van deskundigen en ervaringsdeskundige moeders.
- www.voedingscentrum.nl | Zoek op: borstvoeding geven
- www.medela.nl | Informatie van de fabrikant van kolven en andere borstvoedingshulpmiddelen.

Bronvermelding en nawoord

Bronvermelding

Begeleiding bij borstvoeding – Adrienne de Reede

Borstvoeding – Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes

Websites: www.borstvoeding.com en www.borstvoedingvzw.be

Nawoord

Dit boekje is gemaakt in samenwerking met de borstvoedingswerkgroep. We hopen dat dit informatieboekje en de begeleiding van de verpleegkundige je goed geholpen hebben bij het geven van borstvoeding.

We horen graag of je tevreden bent over onze zorg. Heb je verbeterpunten over de begeleiding of informatie? Laat het ons weten. Zo kunnen wij onze zorg beter afstemmen op wat jij nodig hebt.

Aantekeningen

Hier kun je je aantekeningen of vragen opschrijven.

T (075) 650 29 11
zaansmedischcentrum.nl
©Zaans Medisch Centrum



Koningin Julianaplein 58
Postbus 210
1500 EE Zaandam

T 075 650 29 11
F 075 650 25 78
zaansmedischcentrum.nl

