



# Borstvoeding

## Kindergeneeskunde

### Waarom borstvoeding?

Na de geboorte heeft ieder kind het eerste half jaar melkvoeding nodig. Borstvoeding is de meest natuurlijke en complete voeding. Het bijzondere aan borstvoeding is dat de samenstelling zich voortdurend aanpast aan de behoefte van de baby. De natuur regelt precies wat de baby nodig heeft! Borstvoeding bevat alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft om te groeien, weerstand op te bouwen en zich goed te ontwikkelen. Ook zitten er in borstvoeding antistoffen die de baby op korte en lange termijn beschermen tegen infecties.

Bij kinderen met een erfelijke aanleg voor allergische aandoeningen heeft borstvoeding een beschermende werking. Bovendien stimuleert het drinken aan de borst de ontwikkeling van de kaak- en mondspieren. Borstvoeding is daarnaast goed voor de moeder - kind relatie.

### Wanneer voor het eerst voeden?

De meeste pasgeborenen hebben het eerste uur na de geboorte een sterk zuigreflex. Wanneer een baby al snel na de geboorte aangelegd kan worden, komt de borstvoeding het snelst op gang. Door het zuigen van de baby trekt bovendien de baarmoeder krachtig samen, wat gunstig is voor het herstel ervan. Het streven is dat er in het eerste uur ongestoord huid op duid contact plaatsvindt. Omdat een baby het eerste uur goed wakker is, valt hierin tevens de eerste voeding.

### Colostrum

Met de eerste voedingen krijgt het kind colostrum. Dit is een dik, gelig vocht, dat zeer rijk is aan antistoffen welke bescherming geven tegen allerlei infecties. Deze eerste melk is eiwitrijk en licht verteerbaar. Bovendien werkt colostrum enigszins laxerend, zodat de baby zijn eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt.

### De eerste dagen

De eerste dagen zijn oefendagen. De borsten zijn nog zacht en soepel en de baby kan het zuigen goed oefenen. Als de baby gemakkelijk toehapt en de tepel goed in zijn mondje houdt, zal het voeden als vanzelf gaan. Maar ook als hij de eerste dagen een beetje slaperig is en steeds de borst loslaat, is er geen reden tot ongerustheid. Probeer de baby op de juiste manier aan te leggen. Na een paar dagen zal hij vaker wakker en hongerig zijn en beter toehappen. Als een baby de borst niet wil, onderhoudt dan huid op huidcontact. Dit werkt vaak stimulerend.

### Bijvoeding

Een gezonde op tijd geboren baby heeft in het algemeen naast de borstvoeding geen extra voeding of vocht nodig. Op de kinderafdeling heeft een baby vaak wel bijvoeding nodig op indicatie van de kinderarts. De bijvoeding wordt niet via een fles gegeven maar met een vingervoeder om bij de baby tepel en speen verwarring te voorkomen.



## Hoe moet ik aanleggen?

- Als u ontspannen bent gaat het voeden beter. Kies daarom een houding die prettig aanvoelt, ga lekker zitten of liggen en laat de voeten steunen op een bankje.
- Kies een ruimte waar u u prettig voelt.
- Breng uw borst niet naar je baby, maar haal de baby naar u toe. Zijn achterhoofd en rug liggen in één lijn. Zorg ervoor dat de baby op zijn zij ligt met zijn buikje tegen u aan.
- Breng het mondje op tepelhoogte. Streel de tepel tegen de onderlip, het mondje gaat hierdoor vanzelf open.
- Haal uw kindje dichterbij u toe. De baby neemt de tepel en tepelhof helemaal in de mond.
- Het tongtje moet onder de tepel zitten. Uw baby duwt de tong tegen de borst en tepel om de melk eruit te persen.
- De onderlip is naar buiten gekruld en het kinnetje ligt vlak tegen de borst aan.
- Het neusje kan de borst raken zonder dat dit problemen geeft met ademen.
- Kin ligt in de borst, achterhoofd iets achterover.
- Als de baby ritmisch zuigt en slikt, hebt u uw baby goed aangelegd. Je baby neemt na korte zuigbewegingen flinke teugjes met af en toe een pauze.
- Sabbelt de baby op de tepel, dan heeft hij de borst niet goed in de mond. Leg uw kind dan opnieuw aan.
- De eerste dagen kan het zuigen gevoelig zijn, maar na een paar dagen krijgt u handigheid in het aanleggen en wordt het prettig om borstvoeding te geven.
- Laat de baby de eerste borst leegdrinken, voordat u de tweede borst geeft.
- Uit twee borsten drinken stimuleert de melkproductie. Begin iedere voeding met de andere borst.
- Hoe lang een voeding duurt, is afhankelijk van het toeschietreflex en de eetlust van de baby.

## Voedingshoudingen

Het is vooral belangrijk dat u een houding zoekt die voor u prettig is. Kies zo nu en dan ook eens een andere houding; daardoor worden er steeds andere melkkanaaltjes gestimuleerd en leeg gedronken.

### Liggend voeden

U en uw baby liggen allebei goed op de zij, eventueel met een kussen in de rug. De tepel en het mondje van de baby liggen op dezelfde hoogte, dus in elkaar verlengde. Het is belangrijk dat de baby niet het hoofdje hoeft te draaien om bij de tepel te komen.



### Zittende houding

Zorg dat uzelf goed rechtop zit met het buikje van de baby tegen uw eigen buik. u kunt de arm waarmee u de baby vasthoudt, ondersteunen met een kussen zodat hij niet wegzakt. Ook hier zit het mondje op dezelfde hoogte als de tepel. Let erop dat de baby nog in één lijn ligt met het achterhoofd.

### Bakerhouding of rugbyhouding

Deze houding is prettig als u veel stuwingsmelk hebt of te veel melk, omdat op deze manier weer andere melkkanaaltjes worden gestimuleerd en leeggedronken. Ook bij gevoelige tepels of als u een keizersnee hebt gehad, kunt u deze houding uitproberen.

### De baby van de borst nemen

Haal uw baby niet zomaar van de borst, Verbreek eerst het vacuüm, door een hoekje van de baby zijn mond met je pink te openen.

### Tepel- en borstverzorging

Het is voldoende om de tepels met water te wassen. Zeep, lotions en crèmes verstoren de natuurlijke zuurgraad van de huid, waardoor deze kwetsbaarder is voor irritatie en kloofjes. In het ziekenhuis moet u extra attent zijn op handen wassen; hier zijn meer lichaamsvreemde bacteriën dan in de thuissituatie. Na het voeden is het goed om de laatste druppel melk over de tepel te smeren en deze aan de lucht te laten drogen. Dit zorgt voor een beschermende laag.

### Stuwingsmelk

Rond de derde dag kunnen de borsten plotseling vol, hard en gespannen zijn. Dit is stuwingsmelk. Als u uw baby elke twee of drie uur voedt en beide borsten per keer geeft, zult u er waarschijnlijk minder last van hebben. Wanneer de stuwingsmelk vervelend is, kunt u tussen de voeding koude of warme kompressen op de borst leggen. Vlak voor de voeding moet u geen koude kompressen gebruiken; dit kan het toeschieten van de voeding bemoeilijken. Stuwingsmelk duurt meestal een of twee dagen. U kunt blijven drinken naar behoefte. Blijft de stuwingsmelk aanhouden en voelt u u ziek, laat dan professionele hulp meekijken.

### Voedingstijden en nachtvoeding

De eerste dagen zullen gemakkelijker verlopen als u uw baby voedt, wanneer hij er om vraagt. Voedt de baby zodra hij wakker is. Zorg dat hij minstens zeven voedingen per 24 uur krijgt. 8-12x per dag gedurende de eerste dagen is normaal. Soms bent u verplicht een vast voedingsschema te volgen, maar als u weer thuis bent, kunt u uw baby zo vaak aanleggen als u wilt en zo de melkproductie stimuleren als dat nodig is. Veel baby's vragen na een aantal weken ook nog 's nachts om een voeding.

### Regeldagen

Met regeldagen kan het hele voedingsschema omgegooid worden. Dit gebeurt meestal rond de tiende dag, met zes weken en met drie maanden. Gemiddeld zijn dit twee tot



drie dagen. De baby kan onrustig zijn en veel huilen. Het kan ook gebeuren dat de baby plotseling 's nachts weer komt. Deze regeldagen worden door de baby ingesteld om in een grotere behoefte in moedermelk te voorzien en daardoor de aanmaak in de borsten te stimuleren. Het aantal voedingen tijdens deze regeldagen zal dan ook hoger zijn dan normaal.

## Fopspeen

Het aanbieden van een fopspeen, naast het geven van borstvoeding, kan gevolgen hebben voor de borstvoeding. U kunt (belangrijke) voedingssignalen van de baby missen. Daarnaast is het gebruik van een fopspeen voor de baby verwarrend; drinken aan een borst heeft namelijk een andere zuigtechniek dan het zuigen aan een fopspeen. Ook is het zuigen aan een fopspeen vermoeiend voor de baby en wordt er sneller voldaan aan de zuigbehoefte van de baby. Door bovenstaande redenen zal de baby niet lang genoeg aan de borst drinken wat de borstvoeding onvoldoende stimuleert. Als uw baby naast het voeden nog zuigbehoefte heeft, kunt u uw (schone) pink aanbieden. Biedt (indien nodig) een fopspeen aan als uw baby ouder dan 4 weken is.

## Slaperige baby's

Sommige baby's vragen slechts om de vier of vijf uur om voeding. Dat kan te weinig zijn voor een pasgeboren baby. U kunt aan het aantal plasluiers en aan zijn groei zien of de baby genoeg voeding krijgt. Als dit niet voldoende is, moet u hem zelf om de drie uur wakker maken voor een voeding.

## Aantal natte luiers

Zodra de voeding goed op gang is gekomen en er voldoende voeding is, kunt u er zeker van zijn dat de baby genoeg voeding binnen krijgt als de baby zes tot acht kletsnatte luiers per 24 uur heeft en voldoende aankomt. De baby moet zich ook regelmatig melden voor een voeding anders is het verstandig een keer extra te wegen.

## De ontlasting

Tot ongeveer twee dagen na de geboorte heeft de baby zwarte ontlasting, meconium genaamd. Wanneer de baby vaak aangelegd wordt, zal hij veel colostrum binnenkrijgen. Dit zorgt ervoor dat de normale ontlasting snel op gang komt. Zolang een baby uitsluitend moedermelk krijgt, blijft de ontlasting zacht, soms zelfs waterig met vlokjes of in de vorm van een spuitluier. De kleur varieert van mosterdgeel tot lichtgroen, afhankelijk van wat de moeder eet. Wanneer de borstvoeding goed op gang is, kan het zijn dat de baby iedere voeding poept. De frequentie kan ook afnemen tot één keer in de twee dagen of zelfs naar één keer per week (als de baby ouder is dan een maand). Dunne en frequente ontlasting bij een baby die uitsluitend borstvoeding krijgt, is geen diarree. Elke baby heeft zijn eigen ontlastingpatroon.

## Gewicht

De meeste baby's vallen na de geboorte af. Een verlies van 7%-10% van het geboortegewicht is normaal. Sommige baby's kunnen er vrij lang over doen om hun geboortegewicht weer te bereiken. In de eerste maanden moet een baby gemiddeld



tussen de 90 en 200 gram per week aankomen. Meer mag ook. Wanneer hij een tijdje minder groeit, kunt u de baby desnoods voor een extra voeding wakker maken.

## Kolven

Voor informatie over kolven wordt u verwezen naar de speciale folder 'Het afkolven en bewaren van moedermelk'.

## Vitamines

Borstvoeding bevat niet voldoende vitamine K en vitamine D. U moet dit dan ook extra aan uw baby toedienen. De hoeveelheid en wanneer u hiermee moet beginnen wordt afgesproken door arts of verloskundige. De vitamines zijn verkrijgbaar in vloeibare vorm, zodat het doorslikken makkelijk gaat.

## Medicijnen

Er zijn veel medicijnen die gebruikt mogen worden bij borstvoeding. Maar er zijn ook medicijnen die echt niet mogen. Gebruik daarom zolang u borstvoeding geeft geen enkel medicijn zonder overleg met arts en apotheker.

## Voeding van de moeder

Voor uw eigen conditie is het belangrijk dat u goed eet. Denk aan vers fruit en groente, volle graanproducten eiwitten en zuivel. Het is beslist af te raden om tijdens de borstvoedingsperiode een vermageringsdieet te gaan volgen. Wees erg voorzichtig met het gebruik van alcohol en probeer niet te roken of zoveel mogelijk te beperken. Rook niet vlak voor een voeding of in nabijheid van de baby.

## Borstvoeding geven aan uw baby op de kinderafdeling

- Op de kinderafdeling bepaalt de kinderarts hoe vaak en hoeveel voeding de baby moet krijgen.
- In principe kan er altijd borstvoeding gegeven worden, maar de omstandigheden van de baby kunnen vragen om een ander beleid.
- De baby wordt op de kinderafdeling bijgevoed met een vingervoeder om tepel en speen verwarring te voorkomen.
- Als de baby aan de borst mag drinken, wordt de baby voor en na de borstvoeding gewogen.
- Kan de baby zelf nog niet aan de borst drinken dan kan de borstvoeding afgekolfd worden. Als de baby wel aan de borst drinkt maar nog niet voldoende, dan moet er nog nagekolfd worden.
- Per dag worden de afspraken bijgesteld. Samen met de ouders wordt geprobeerd



het geven van borstvoeding zo goed mogelijk te laten verlopen.

- Voor het kolven krijgt de moeder advies op de kraamafdeling hier wordt ook de folder 'het kolven van moedermelk' gegeven.

## Problemen tijdens de borstvoedingsperiode

Hebt u problemen tijdens de borstvoedingsperiode? Vraag dan advies op de afdeling. Hier is ook informatie over borstvoedingsorganisaties aanwezig. Thuis kan er een lactatiekundige in consult geroepen worden.

## Waar kunt u terecht voor informatie?

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk  
Postbus 119  
3960 BC Wijk bij Duurstede  
Tel: (0343) 57 66 26  
[www.vbn.borstvoeding.nl](http://www.vbn.borstvoeding.nl)

Borstvoedingorganisatie LLL  
Postbus 212  
4300 AE Zierikzee  
tel.(0111) 41 31 89  
[www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl)

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen  
Postbus 5243  
2701 GE Zoetermeer  
tel. (079) 329 00 96 of (030) 691 28 47  
[www.nvl.borstvoeding.nl](http://www.nvl.borstvoeding.nl)

## Belangrijke telefoonnummers

<b>St. Elisabeth Ziekenhuis (algemeen):</b>	<b>(013) 539 13 13</b>
<b>Route 64 (Etagé A) Kindercentrum:</b>	<b>(013) 539 27 51</b>
<b>Lactatiekundigen: (u kunt na de boodschap uw gegevens en een bericht inspreken)</b>	<b>(013) 539 27 11</b>

Kindergeneeskunde 1.413 03-10

Copyright© websiteversie PSB MdW/AM St. Elisabeth Ziekenhuis Tilburg  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.