

# Welkom!

Annet Mulder Lactatiekundige ZGT / lactatiekundige praktijk

1

## Onderwerpen (hand-out op de website)

- Gezondheidseffecten moeder en kind
- De start
- Wat als het anders gaat dan gedacht?
- Borstvoeding en werken
- Kolven en het voeden met de fles
- Wat te doen bij problemen?

**Stel gerust vragen tussendoor!**

2

## Gezondheidseffecten voor de moeder?

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

3

## Moeder

- Minder bloedverlies
- Sneller oude gewicht (?)
- Minder kans op botontkalking
- Minder kans op borst- en eierstokkanker
- Menstruatie blijft langer uit
- Hechting
- Geeft je zelfvertrouwen als moeder

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

4

## Gezondheidseffecten baby?

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

5



- Laxerende werking
- Licht verteerbaar
- < wiegendood < leukemie < overgewicht
- Bevat alle voedingsstoffen, rijk aan antistoffen
- Beschermt tegen:
  - Infecties: kno- gebied, luchtwegen, darmen
  - Allergie
  - Darmproblemen
  - Latere leeftijd: hart & vaatziekten, diabetes mellitus
- **en vele andere gezondheidseffecten....**

6

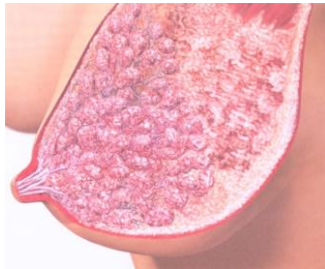
## Hoe functioneert de borst?

### Tijdens de zwangerschap

- Borst verandert vaak qua cup
- Klierjes van Montgomery
- Tepelhof vaak donkerder

### Na de bevalling

- Hormonen
  - Prolactine = productie
  - Oxytocine = toeschieten



Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

7

Na de bevalling huid op  
huid contact

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

8

Voedingssignalen, het is zover!  
Aanleggen het liefst in het eerste uur

Eerste keer aanleggen

Smakken/met tong langs de lippen liken/zoeken/ zuigbewegingen,  
soms op handen

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

9

10

Goed aanleggen  
is belangrijk!

Goed gesteund tegen je aan  
met hoofd en lijf in een lijn en  
met de neus bij de tepel

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

11

Aanleggen

De baby zoekt de borst en  
doet de mond open.  
Vaak kun je zien hoe ze de  
tong uitsteekt

12

### Aanleggen

Als de mond wijd opengaat,  
help je de baby dichtertegen  
je aan, hoofd iets naar achter

13

### Aanleggen

Zo gaat het goed: kin tegen  
de borst, neus vrij.  
Eerst zuigt de baby snel en  
na een poosje gaat ze rustig  
drinken.  
Je hoort haar slikken.

14

### Aanleggen

Soms stroomt de melk zo hard dat ze  
loslaat. Geen probleem, gewoon  
opnieuw beginnen

15

### Aanleggen

Als voeden pijn doet, haal je haar  
van de borst af.  
Dat doe je door met je pink in  
haar mondhoek het vacuüm te  
verbreken.

16

## Hoe vaak moet/mag je een baby aanleggen?

Hoe vaak drink of eet je zelf iets?

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

17

## Hoe vaak aanleggen?

- Voeden op vraag; zo vaak als baby wil
- De eerste dagen is 8-12 keer aanleggen niet ongewoon
- Als voeding op gang komt (dag 3-4) vaak 8-10 keer aanleggen
- Na een paar weken vaak 7-8 aanleggen
- Baby's snacken ook graag in de avond = clusteren

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

18

## Colostrum en rijpe moedermelk

- Eerste melk = dorstlessend
- Melk die later tijdens de voeding beschikbaar komt bevat meer vet

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

19

## Een borstvoeding

- Baby geeft voedingssignalen
- Aanleggen aan de 1e borst
- Baby laten drinken tot spontaan loslaten/niet meer slikken  
(= **niet meer effectief**)
- Eventueel boeren of schone luier
- 2e borst als toetje (zolang baby wil)
- Volgende voeding laatst gegeven borst als eerste geven

20

### Hoe zie je dat de baby goed drinkt?

- Grote hap
- Lippen naar buiten
- Geen geluid
- Kaak en oren bewegen
- Wangen zijn vol & rond
- Voeden is niet pijnlijk maar aangenaam
- Slikken is hoorbaar na toeschieten



Arnet Mulder lactatiekundige IBCC

21

### Wanneer krijgt de baby voldoende?

5 goed natte luiers per dag

4-5 keer per dag ontlasting (tot +/- 6 weken)

Heldere ogen, veerkrachtige huid

Groei 150-200 gr gemiddeld per week

Bij twijfel, wegen bij CB

22

Instinctief voeden = verticaal voeden

23



Houdingen

24

## Tweeling

Systeem van vraag en aanbod  
Eerst 1 voor 1 aanleggen, later tegelijkertijd?

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

25

## Tweeling



- 2 x onder de arm
- 2 x op schoot



- Op schoot en onder de arm
- Liggen in een V

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

26

## Stuwing

3<sup>e</sup> -4<sup>e</sup> dag, de eerste stuwing

- productie komt op gang
- zorgvuldig aanleggen i.v.m. meer spanning op de borst
- kou verminderd pijn

Blijvend overvolle borsten door

- veel melk
- niet efficiënt leegdrinken van de borst

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

27

## Gaat het altijd gemakkelijker?

Helaas niet altijd...

- Na een moeilijke of langdurige bevalling
- Na een kunstverlossing
- Na pijnstilling tijdens de bevalling
- Na overmatig bloedverlies van de moeder
- Bij bepaalde tepelvormen
- Bij aangeboren afwijkingen bij de baby

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

28

Nog niet aan de borst...

#### Geef jezelf en de baby de kans om elkaar te leren kennen

- Eerste 24 uur oefenen
- Starten met kolven met de hand
- Afhankelijk van toestand kind
  - te vroeg geboren
  - te laag/hog geboortegewicht
  - misselijk van vruchtwater
  - hoofdpijn na vacuüm

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

29

## Kolven met de hand

Bijvoorbeeld bij stuwing of wanneer de baby de eerste dagen nog niet goed aan de borst drinkt



Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

30

## Starten met kolven



31

## Bijvoeding

- Afvallen tot 6-7% is normaal
- Max. 10% van geboortegewicht mag
- Alleen op "medische indicatie"
- Het liefst moedermelk

#### Bijvoeden met?

- Met sonde aan de borst

#### Gebruik van de fles

- Drinken uit de fles is een andere techniek/ snellere stroom
- Voeden in zijligging
- Fles met langzame flow

32



## Problemen in de kraamweek?

### Pijn

- Hooft niet, na de 1<sup>e</sup> minuut mag het geen pijn meer doen.
- Check "tepel gaat er rond in en rond weer uit"

### Weinig melk

- Kolven/kruiden/medicatie/oorzaak?

### Veel melk

- Veel melk of heftige toeschietreflex?
- 1<sup>e</sup> kind of al eerder ervaring.

**Trukendoos kraamverzorgende en verloskundige leeg, dan hulp inschakelen. Check alvast je zorgverzekering...**

33

33

## Rommel/regeldagen

- Dagen dat een baby extra vaak aan de borst wil
- Waarom? *Meer melk? Sprongetje?*
- Bekende periodes
  - na ongeveer 10 dagen
  - rond 6 weken/ 3 maanden/ 6 maanden

34

## Huilen

- Alle baby's huilen...?
- Oorzaak zoeken
- Verwennen is de eerste tijd onmogelijk
- Geef de baby een vertrouwd gevoel
  - stevig vasthouden
  - niet steeds wisselen van houding
  - rond en roterend handelen
  - niet te warm, niet te koud
  - gebruik draagdoek

35

## Tepelpijn/kloven

- Voorkomen is beter dan genezen!
- Ontstaan door niet goed aanleggen/ afwijkende mondanatomie
- Liever wat vaker en korter voeden/ minst pijnlijke kant eerst
- Moedermelk als medicijn of lanolinezalf (wolvet)
- Verschillende houdingen
- Extra aandacht voor het aanleggen



Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

36

## Borstontsteking/ harde rode pijnlijke plek?

### Plan =

- **Koelen Koelen Koelen!**
  - Paracetamol en Ibuprofen slikken = ontstekingsremmend!
  - Normaal borstvoeding geven
  - Evt. zachtjes mee masseren/ natte hete pampers voor een voeding
  - Voorkom overvolle borsten! Evt. een keer nakolven
- Bij koorts > 38.5 arts bellen / eventueel antibiotica

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

37

## Borstvoeding en werken

- Wettelijk geregeld in het voed/kolfrecht
  - Recht = op kwart van je werktijd
  - Plicht = Tijdig met werkgever bespreken
- Afsluitbare, geschikte ruimte
  - Oefenen met de fles na 4-6 weken (mag eerder)
  - Blijven oefenen om fles-weigeren te voorkomen
  - Rekenom hoeveelheid melk per fles:  
*150 cc per kilo lichaamsgewicht, gedeeld door het aantal voedingen*
- **Kolfgesprek = 30 Euro = informatie en verschillende kolven testen**

Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

38



Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

39

## Wat te doen bij problemen?

### Wacht niet te lang met het inschakelen van hulp!

- Lactatiekundige ziekenhuis
  - Lactatiekundige kraamzorginstelling
  - Lactatiekundige praktijk
  - Facebook Borstvoedingsforum of La Leche League
- [www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl)  
 • [www.borstvoedingsforum.nl](http://www.borstvoedingsforum.nl)  
 • [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)



Annet Mulder lactatiekundige IBCLC

40

### Afbouwen?

- Waarom? ;-)
- Geen standaard plan voor te bedenken
- Overleg met CB
  - Afhankelijk van reden en productie
- Baby bouwt vanzelf af
- Bijvoeding met vaste voedingsmiddelen na 6 maanden

41

41

Borstvoeding? 1-2- hap.....

---

Gewoon doen!

Annet Mulder lactatiekundige BCLC

42

Eat at  
**MOM'S**

- Open 24 Hours
- No Wait
- All You Can Eat
- Served Fresh Daily
- Free Milk on Tap

I Tip with...  
...Smiles, Kisses & Hugs:

**Support Breastfeeding**  
www.claireheggenzie.com  
©2007 Claire Hegezie Company

Bedankt voor jullie aandacht!

---

Annet Mulder lactatiekundige BCLC

43

### Contact



Annet Mulder Lactatiekundige  
De Sperwer 23  
7609 TB Almelo  
06-28537619  
info@annetmulderlactatiekundige.nl  
www.annetmulderlactatiekundige.nl

annet\_mulder\_lactatiekundige

facebook

@AnnetMulder

Annet Mulder



44