

## Borstvoeding bij diabetes mellitus

Er is geen enkel bezwaar voor vrouwen met diabetes mellitus (DM) om borstvoeding te geven.

Informatie over borstvoeding is van belang voor iedere vrouw die haar baby borstvoeding of moedermelk wil geven. De informatie die u nu ontvangt is gericht op diabetes-gerelateerde onderwerpen. Wij raden iedere zwangere aan zich, voor de bevalling, voor te bereiden op het geven van borstvoeding door een voorlichtingsbijeenkomst te volgen of informatie over borstvoeding te lezen.

### Waarom borstvoeding?

Borstvoeding draagt bij aan een betere gezondheid van moeder en baby. De glucosewaarden bij de moeder blijven gedurende de borstvoedingsperiode lager, waardoor de moeder in de regel minder insuline nodig heeft. De insuline die moeder gebruikt, komt niet in de moedermelk. Het geven van moedermelk in combinatie met insuline is dus veilig.

De eerste moedermelk, het colostrum, werkt stabiliserend op de glucosespiegel van de baby.

Voor algemene informatie over borstvoeding verwijzen wij u naar de folder "Borstvoeding".

### Borstvoeding met diabetes Mellitus

Voor de moeder met Diabetes Mellitus (DM) zijn er een aantal aandachtspunten ten aanzien van het geven van borstvoeding. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat de melkproductie een dag later op gang kan komen. De vraag is, of dit een gevolg is van de diabetes of van bijvoorbeeld; scheiding van moeder en baby, bijvoeding van de baby, manier van bevallen of gebruik van medicatie. Een goede voorbereiding en begeleiding bij de start is van belang!

Hieronder worden de volgende onderwerpen uitgelegd;

- Kolven in de zwangerschap om colostrum te verzamelen
- Het starten met het geven van borstvoeding
- Aandachtspunten voor de baby
- Voeding van de moeder
- Tijdens de borstvoedingsperiode

### Kolven in de zwangerschap om colostrum te verzamelen

- Het is mogelijk om in de laatste weken van de zwangerschap moedermelk te verzamelen door te kolven met de hand. Deze moedermelk kan direct na de bevalling gegeven worden aan uw baby wanneer bijvoeding nodig is. We raden aan om dit niet uit eigen initiatief te doen, maar om hiervoor een afspraak te maken met de lactatiekundige voor verdere uitleg.

### Het starten met het geven van borstvoeding

- Bij sommige vrouwen komt de melkproductie langzamer op gang. Het is voor de baby belangrijk om zo snel mogelijk regelmatig kleine beetjes moedermelk te krijgen. Dit houdt in dat vaak aanleggen extra van belang is. Binnen het eerste uur na de bevalling en daarna 8 tot 12 keer per 24 uur. De voedingen hoeven niet te lang te duren; vaker is belangrijker dan lang aan de borst. Een goede aanlegtechniek is van belang zodat de baby effectief drinkt en het colostrum binnenkrijgt.
- Extra afkolven om de melkproductie te stimuleren is in sommige situaties aan te raden. Dit kan de eerste periode het beste met de hand gedaan worden

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

nadat de baby aan de borst heeft gedronken. Kolven met de hand levert meer colostrum op. Dit kan direct aan de baby gegeven worden met een lepel, cup of spuit. Voor Informatie over afkolven verwijzen wij u naar de folder "Afkolven van moedermelk"

- Mocht de baby nog niet aan de borst kunnen drinken, probeer dan binnen 1 uur na de bevalling te starten met het afkolven van moedermelk.
- Redenen voor opname van de baby door de kinderarts kunnen zijn; vroeggeboorte, hoog gewicht en geel zien zijn. Baby's van vrouwen met diabetes hebben hierop een grotere kans.
- De verpleegkundigen werken volgens het borstvoedingsprotocol en zullen er alles aan doen om de borstvoeding te doen slagen.
- Direct na de bevalling kan de bloedsuiker van de moeder dalen.
- De insulinebehoefte van de moeder daalt direct na de bevalling. De moeder kan haar insulinedosering direct na de bevalling halveren.
- Overleg regelmatig met uw diabetesverpleegkundige over het mogelijk verder afbouwen van de insulinedosering.
- Het is aan te raden de glucosewaarden overdag vóór de maaltijd en na de maaltijd te controleren. Ook de eerste nachten na de bevalling is dit nodig. Dit kan bijvoorbeeld na de borstvoeding gedaan worden.

### Aandachtspunten voor de baby

- De glucosewaarde van de baby daalt wanneer hij afkoelt, huilt of gescheiden is van zijn moeder. Door de baby veel huid op huid bij moeder te laten, zal de baby minder energie verliezen. Tevens zorgt veel lichaamscontact tussen moeder en baby voor een beter op gang komen

van de melkproductie en heeft een positieve invloed op de hechting.

- De glucosewaarde van uw baby zal regelmatig gecontroleerd worden. Mocht deze waarde te laag zijn, is bijvoeden van de baby nodig. Bijvoeden met moedermelk geniet dan de voorkeur. Colostrum zorgt voor een snellere stabilisatie van de glucosewaarde bij de baby. Wanneer u kiest voor de optie donormoedermelk overweegt kunt u hierover contact opnemen met de lactatiekundige voor extra informatie.
- Borstvoeding verlaagt het risico op diabetes bij de baby, ook op latere leeftijd.

### Voeding van de moeder

- Borstvoedende vrouwen hebben een hogere energiebehoefte. Als richtlijn voor gezond eten adviseert het voedingscentrum de volgende gemiddelde hoeveelheden:
  - Brood: 7 sneetjes
  - Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten: 200 gram
  - Groente: 200 gram
  - Fruit: 2 stuks (300 gram)
  - Zuivel: 400 ml melkproducten en 1 plak kaas
  - Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers: 120 gram
  - Halvarine, margarine, bak- en braadproducten: 50 gram
  - Drinken (vocht): 2 liter
- Nachtvoedingen horen er de eerste periode bij. Het is verstandig hier rekening mee te houden en zo nodig de glucosewaarde te meten. Bij een glucosewaarde lager dan 5 is het nodig om gedurende de nacht 10 – 20 gram koolhydraten extra te eten. Het effect van borstvoeding op de glucosewaarde is onvoorspelbaar. De kans op nachtelijke hypoglycëmieën lijkt verhoogd. De eerste weken na de bevalling kunnen er vaker hypo's

- optreden. Dit lijkt zich na 4 – 7 weken te stabiliseren.
- Soms doen hypo's zich voor, tijdens het geven van de voeding of ongeveer één uur na het geven van borstvoeding. Het advies is om voor de borstvoeding iets te eten. ( bijv. 15 – 20 gram koolhydraten, of naar eigen inzicht afhankelijk van de eigen ervaring). Bij het gebruik van een pomp; handelen volgens afgesproken werkwijze.
  - Wanneer de moeder de borstvoeding bewust gaat afbouwen, zal haar glucosewaarde weer wat verhogen en haar energiebehoefte dalen. Er zal dus meer insuline nodig zijn en de moeder hoeft minder te eten.

Wij hopen dat u door deze informatie een beeld heeft van het geven van borstvoeding bij diabetes! Borstvoeding de beste start! Wij wensen u een fijne borstvoedingsperiode!

### Contactgegevens en adressen

#### Tijdens de borstvoedingsperiode

- Tijdens de borstvoedingsperiode zijn de bloedsuikers van de moeder gemiddeld lager. Om hypo's te voorkomen zijn bloedsuikers van rond de 10 ook acceptabel voor het voeden, het gaat immers om een tijdelijke periode.
- Een verhoogde glucosewaarde, geeft meer risico op een schimmelinfectie (candidiasis). Handen wassen voor het voeden, regelmatig de zoogkompressen verwisselen helpt besmetting voorkomen. Klachten zoals; branderige, rode tepels, steken in de borsten tijdens de voeding en tussen de voedingen in of een witte aanslag in het mondje van de baby kunnen wijzen op een schimmelinfectie. Neem contact op met de huisarts. Voor meer informatie over spruw en de juiste behandeling daarvan, zie [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com).
- Moeders met diabetes hebben een grotere kans op een borstontsteking, voornamelijk wanneer de suikerspiegel niet goed onder controle is. De eerste verschijnselen zijn; een rode pijnlijke harde plek, grieperig gevoel en koorts. Goed legen van de borst, vermijden van knellende kleding, niet slapen met een bh, en dagelijks de borsten controleren op harde plekken zijn goede gewoontes. Voor meer informatie zie [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com).

#### Lactatiekundigen IBCLC ZGT

Tel: 088 708 5551

In ZGT zijn drie lactatiekundigen IBCLC werkzaam. Deze zijn (buiten vakantieperiodes om) dagelijks aanwezig.

Zijn er buiten de kantoor tijden vragen kunt u bellen naar 06-20705391. Spreek vooral de voicemail in.

Voor meer informatie verwijzen we u naar onze website en naar de website van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen.

#### Borstvoedingsorganisaties

De VBN en LLL zijn vrijwilligersorganisaties die op verschillende manieren werken aan het vermaatschappelijken van borstvoeding in Nederland. De medewerkers staan door hun (ervarings)deskundigheid en gedegen (bij)scholing dicht bij hun doelgroep. Het basisprincipe van deze organisaties is het moeder tot moeder contact.

De vrijwilligers zijn regelmatig aanwezig bij mammacafé's.

Beide organisaties zijn via Facebook laagdrempelig bereikbaar.

#### Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

(landelijk adres)

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

telefoonnummer: (0343) 57 66 26

Telefoonnummers van contactpersonen in de regio kunt u vinden op

[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)



### **La Leche League**

Postbus 212  
4300 AE Zierikzee  
telefoonnummer: (0111) 41 31 89  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

### **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

Postbus 1444  
1300 BK Almere  
[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

### **Links en meer informatie**

[www.zgt.nl](http://www.zgt.nl) Afdelingen en specialismen

- Verloskunde voorlichting; folder Borstvoeding, Afkolven van moedermelk, Lactatiekundige
- Afdeling diëtetiek

[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

*Deze informatie is samengesteld door de diabetesverpleegkundige, diëtist en lactatiekundige van ZGT.*