

Borstvoeding.....de beste start

Inleiding

ZGT stimuleert het geven van borstvoeding. Borstvoeding is een samenspel tussen moeder en kind. Het slagen van borstvoeding geven hangt ook af van de steun die de moeder krijgt van haar partner en omgeving. Hebt u besloten om uw baby borstvoeding te geven? Dan is het verstandig dat u zich tijdens de zwangerschap voorbereidt.

In deze brochure leest u:

- informatie over voorlichtingsbijeenkomsten
- informatie over de voorbereiding
- praktische informatie over borstvoeding geven tijdens de eerste periode

Hebt u speciale wensen op het gebied van borstvoeding geven? Vertel dit aan de verpleegkundige.

Zij noteert dit in uw dossier en op het borstvoedings- overdrachtsformulier.

Vorbereiding in de zwangerschap

Voor moeder en kind is borstvoeding een leerproces waar u zich op voor kunt bereiden.

Wij raden u aan om een voorlichtingsbijeenkomst of een cursus over borstvoeding bij te wonen.

Een overzicht van deze maandelijkse voorlichtingsbijeenkomsten vindt u op www.zgt.nl. Hier kunt u zich ook aanmelden. De vrijwilligersorganisaties bieden meerdere bijeenkomsten over borstvoeding aan. O.a. bijeenkomsten voor zwangeren en voedende moeders.

Wij adviseren u informatie over borstvoeding te lezen. Enkele goede voorbeelden zijn:

- Brochures van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
- Brochures van de Vereniging La Leche League

- Folders op www.zgt.nl

Informatie over borstvoeding op internet vindt u op:

www.borstvoeding.nl
www.borstvoeding.com

Waarom borstvoeding?

Moedermelk is voor zuigelingen de natuurlijke en daarom de meest geschikte voeding. Moedermelk is een uniek, levend product. Het is precies aangepast aan de behoefte van uw baby. Zuigelingen die met moedermelk gevoed worden, krijgen bescherming van antistoffen, eiwitten en immuuncellen. Bij kinderen met een erfelijke aanleg voor allergische aandoeningen heeft moedermelk een beschermende werking. En als ze toch voorkomen zijn de klachten minder ernstig. Als u te vroeg (voor zes maanden) begint met andere voedingsmiddelen, wordt deze natuurlijke bescherming verstoord.

Het geven van borstvoeding heeft ook voor de moeder gezondheidseffecten.

Het zorgt ervoor dat de baarmoeder sneller samentrekt zodat u minder bloed verliest na de geboorte. Ook heeft u een verminderde kans op eierstokkanker, borstkanker en op osteoporose.

Bovendien is moedermelk altijd beschikbaar, heeft het de juiste samenstelling en exact de juiste temperatuur.

Moedermelk is de lekkerste babymelk. Borstvoeding geven is liefde en lichaamscontact ineen. Zelf voeden is leuk, gemakkelijk en voordelig; gratis de beste kwaliteit!

Borstinspectie

Bij twijfel of uw borsten geschikt zijn voor borstvoeding, (bijvoorbeeld ingetrokken of vlakke tepels, eerdere borstoperaties), kunt u

een afspraak maken met de lactatiekundige wanneer u bij de gynaecoloog onder behandeling staat.

Tepelverzorging

Het is niet nodig, om de tepels voor te bereiden op de borstvoedingsperiode. Het krijgen van tepelkloven kunt u niet voorkomen door bijvoorbeeld het harden van de tepels. Hard wrijven en afdrogen met een ruwe handdoek zorgen ervoor dat de oliën die de tepel soepel houden verdwijnen. Dit leidt tot uitdroging. Wij raden het gebruik van crèmes af.

Hoe werkt borstvoeding?

In elke borst liggen de melkklieren in trosjes met meerdere melkkanalen. Deze komen in de tepel uit. Om de melkklieren heen bevinden zich spiercellen die er voor zorgen dat de melk naar voren gebracht kan worden.

Twee hormonen regelen de melkproductie:

- prolactine om melk te maken. Prolactine zorgt voor de aanmaak van moedermelk uit bloed.
- Oxytocine om de melkklieren te laten samentrekken zodat de melk gaat stromen/toeschieten.

Als de baby aan de borst drinkt, gaat er een sein naar de hersenen om de hormonen prolactine en oxytocine te maken.

Vraag en aanbod

Om de melkproductie goed op gang te brengen is het belangrijk dat u uw baby regelmatig aanlegt. Borstvoeding geven gaat volgens het vraag- en aanbodprincipe.

Dus: hoe vaker de baby de borst drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt.

De melkproductie is het grootst direct na een voeding. Als de borsten erg vol zijn, bijvoorbeeld als de baby enkele uren niet heeft gedronken, wordt er minder melk aangemaakt. U hoeft dus niet zuinig op uw melk te zijn.

De toeschiet reflex

Oxytocine zorgt ervoor dat de spiercellen rond de melkklieren samentrekken. Hierdoor wordt de melk via de melkkanalen naar voren gestuwd. Dit vrijkomen van de melk wordt 'toeschieten' genoemd.

Vaak ziet u op dat moment dat de borsten gaan lekken, soms komt de melk met straaltjes uit de borsten. Sommige vrouwen voelen een stekend of prikkelend gevoel in de borst als de melk toeschiet.

Dezelfde oxytocine zorgt er voor, dat de baarmoeder zich samentrekt. Dit veroorzaakt in het begin vaak naweeën op het moment dat de baby aan de borst drinkt.

Wanneer voor het eerst voeden?

Uw baby wordt direct na de geboorte op u blote buik gelegd. Dit eerste huid op huid contact is van groot belang.

De meeste baby's hebben het eerste uur na de geboorte een sterke zuigreflex en zijn erg helder. Het is belangrijk om de baby binnen één uur na de bevalling aan te leggen.

Wanneer u uw baby al snel na de geboorte kunt aanleggen, komt de melkproductie sneller op gang.

Mocht het aanleggen binnen het eerste uur niet lukken, dan wil dit niet zeggen dat de borstvoeding niet zal slagen!

Als uw baby na twaalf (maar ten hoogste 24) uren nog niet wil drinken of niet wakker wordt, helpt de verpleegkundige u om de melkproductie op gang te brengen door te kolven. Dit kan met de hand of met een elektrische kolf. Voor meer informatie over kolven verwijzen we u naar de folder 'Afkolven van moedermelk'.

Colostrum

De eerste dagen krijgt de baby colostrum. Dit is een dik, gelig vocht, dat zeer rijk is aan antistoffen en andere factoren die moedermelk zo bijzonder maken. Antistoffen beschermen uw baby tegen ziekten. Groeifactoren en enzymen zorgen voor een

optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen, zoals darmen en longen. De eerste melk is eiwitrijk, vetarm en daardoor licht verteerbaar. Bovendien werkt colostrum laxerend, zodat de baby de eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijt raakt.

De eerste dagen

De eerste dagen, waarin de melkproductie op gang moet komen, zijn oefendagen. Alle kinderen vallen de eerste dagen af, voordat ze gaan groeien. U hoeft hier niet van te schrikken. Een gezonde voldragen baby heeft een vocht- en vetreserve voor deze eerste periode, zodat moeder en kind het borstvoeden kunnen leren.

Bijvoeding is niet nodig en verstoort het evenwicht tussen vraag en aanbod. Geef in de eerste dagen uw baby zoveel mogelijk kans om bij u te drinken. Voor gezonde baby's is dit vanaf het begin voldoende melk, ook al lijkt het dat uw baby maar weinig of kort drinkt.

Door vaak aan te leggen, komt de melkproductie sneller op gang. Zo voorkomt u ernstige stuwings, waardoor het moeilijker wordt voor de baby om de borst te pakken. Voor sommige baby's geldt dat zij **acht tot twaalf** keer worden aangelegd in de eerste dagen. Sommige baby's zijn zo moe van de bevalling, bijvoorbeeld na een kunstverlossing, dat zij soms de eerste 24 uur (bijna) helemaal niet willen drinken. Beide gevallen zijn heel normaal en zijn geen reden tot ongerustheid.

Het is van belang goed te kijken naar uw baby en te letten op voedingssignalen. Voedingssignalen zijn: likken, happen, zoeken, smakken enhuilen. Huilen is een laat voedingssignaal, dus wacht niet te lang met aanleggen!

Aanleggen

Het juist aanleggen van uw baby is erg belangrijk. Het is goed dat u zelf weet waarop u moet letten en dat u wellicht de eerste keren wordt geholpen.

Aanleggen van de baby doet u in een voor u en de baby prettige houding. Het aanleggen kan even gevoelig zijn, maar mag geen pijn doen. Goed aanleggen kan problemen voorkomen!

Voordat u de baby aanlegt, is het belangrijk dat u de handen goed wast.

Aandachtspunten:

- Zorg ervoor dat u prettig zit of ligt met voldoende steun van kussens.
- De baby ligt met zijn hoofd en lichaam (oor, schouders, heupjes) in één lijn naar u toegekeerd, zo mogelijk met zijn buik tegen uw buik. Zo kan hij de borst in zijn mond nemen zonder zijn hoofd te draaien of buigen, wat het slikken bemoeilijkt.
- Om de borst goed te kunnen pakken moet de baby op de juiste hoogte liggen, met zijn neusje iets onder de tepel. Hij moet zijn hoofd iets op kunnen richten om zelf te zoeken.
- De baby moet een flinke hap tepel en tepelhof in zijn mond nemen.
- De lippen van de baby zijn naar buiten gekruld en bij het zuigen beweegt de onderkaak (geen ingetrokken wangen!). De baby ligt lekker dicht tegen u aan. Zijn kin ligt tegen de borst aan en de neus kan de borst raken. Druk niet met uw vinger op de borst om de neus vrij te houden maar trek zijn billen naar u toe, zodat zijn hoofd iets achterover gaat.
- Steun eventueel uw borst met een open hand, vingers tegen uw ribbenkast onder de borst en uw duim er bovenop, ver achter de tepelhof (de C-greep). Knel de borst niet af met uw vingers.
- Bij moeizaam aanhappen zie instinctief voeden bij houdingen.

Aangeboren reflexen

Een gezonde vldragen baby wordt geboren met een aantal reflexen, die gericht zijn op het vinden van voedsel, waaronder de zoekhap- en zuigreflex. Als de baby iets voelt op het gezicht of rond de mond, zoekt het de tepel. Strijkt u langs de lippen, dan zal het de mond wijd opendoen en de tong uitsteken. Als het de mond wijd open heeft, brengt u de baby naar de borst door de arm waarmee u uw baby ondersteunt, naar u toe te trekken. Wanneer de reflexen bij u baby nog niet voldoende aanwezig zijn raden wij u huid op huid contact met u baby aan. In een aantal gevallen gaat de baby dan instinctief zoeken. Het kan helpen om de baby verticaal op u borst te leggen zodat hij met het hoofdje omhoog moet happen.

Houdingen

• Liggend voeden

Ga op zij liggen met uw benen iets opgetrokken. Leg uw baby op de zij, dicht tegen u aan, met zijn neus iets onder de tepel. Een kussen in uw rug en een kussen achter de baby zorgen ervoor dat jullie niet wegdraaien. Als het aanleggen niet gemakkelijk gaat heeft liggend voeden niet de voorkeur.

• Zittend voeden (madonnahouding)

Trek uw benen iets op, met eventueel een steuntje onder de voeten. Leg uw baby op de zij. Ondersteun zijn hoofd en lichaam met uw onderarm en hand. Een kussen op schoot voorkomt dat uw baby te zwaar wordt en van de borst wegglijdt.

• Zittend voeden met de baby onder de arm (rugbyhouding)

Leg uw baby op een kussen naast u en ondersteun zijn hoofd met uw hand, de benen wijzen naar uw rug. Deze houding kan prettig zijn na een keizersnede, bij stuwing, als u baby meer sturing nodig heeft en bij pijnlijke tepels.

• Instinctief voeden (verticale houding)

Ga achteroverleunend zitten. Leg de baby verticaal op u met zijn hoofd tussen uw borsten. Help uw baby richting de borst die

hij gaat drinken. Biedt de tepel bij zijn neus aan en laat de baby zelf aanhappen. Ondersteun uw baby door uw hand onder zijn billen te houden. Het lichaam steunt op uw arm.

Voor meer informatie en afbeeldingen van de verschillende voedingshoudingen raden we u www.borstvoeding.com aan. Hier vindt u ook houdingen voor meerlingen.

Waar moet u op letten tijdens een voeding?

- Als de baby goed heeft toegehapt, ziet u dat de wangen bol zijn, de lippen naar buiten zijn gekruld, de tong onder de tepelhof ligt en het een 'mond vol' borst heeft.
- De baby maakt eerst korte zuigbewegingen om de toeschietreflex op te wekken. Daarna drinkt het met flinke teugen, met af en toe een pauze.
- Het is te zien en te horen dat uw baby ritmisch zuigt en slikt. Als de baby langdurig oppervlakkig blijft zuigen, dan heeft het waarschijnlijk de borst niet goed gepakt.
- Het eerste aanzuigen kan gevoelig zijn, maar als de melk is toegeschoten hoort borstvoeding geven geen pijn te doen.
- Als het pijn doet, niet dapper door blijven voeden, maar de baby van de borst halen (duw uw pink voorzichtig in de mondhoek om het vacuüm te verbreken) en leg opnieuw zorgvuldig aan.
- Het is bij een pasgeboren baby vaak nodig een paar keer opnieuw aan te leggen, voordat het goed gaat.

Borstvoeding 'geven'

Het toeschieten kan beïnvloed worden door emoties. U denkt aan uw baby en... de melk schiet toe. Als u gespannen bent, kan dat de toeschietreflex remmen.

Een rustige omgeving, warmte en ontspanning kunnen een positief effect hebben. Pijn tijdens het voeden, waarschijnlijk omdat de baby niet goed is

aangelegd, zorgt er ook voor dat de toeschietreflex op zich laat wachten.

Samenstelling tijdens de voeding

Een baby die goed is aangelegd, drinkt totdat het voldaan is en zal dan vanzelf de borst loslaten, in slaap vallen of een beetje blijven zuigen om de zuigbehoefte te bevredigen. Tijdens de duur van een voeding verandert de melk van samenstelling. De eerste melk die een baby krijgt, is om de dorst te lessen. Als de melk toeschiet komt de vette melk beschikbaar.

Beide borsten geven

Het is goed om in het begin beide borsten tijdens iedere voeding aan te bieden. Laat uw baby aan de eerste borst drinken tot het voldaan is of niet meer actief drinkt. Iedere baby heeft een eigen drinkpatroon, leer naar uw kindje te kijken. Pasgeboren baby's vallen daarna vaak al in slaap.

U kunt uw baby verschonen en laten boeren om het een beetje wakker te maken. Vaak begint het dan met hernieuwde belangstelling aan de tweede borst. Bij de volgende voeding begint u met de borst die u het laatst heeft gegeven.

Als u twee borsten per voeding geeft:

- Komt de melkproductie sneller op gang;
- Heeft u minder last van stuwning.

Stuwning

Rond de derde dag na de bevalling kunnen uw borsten plotseling vol, hard en gespannen zijn. De melkproductie is nu op gang gekomen. Leg de baby vaak aan en laat de borst goed leegdrinken. Tussen de voedingen door kunnen koude kompressen verlichting geven. Gebruik voor het voeden een warm kompres om de doorstroming van de melk te bevorderen. Een goed ondersteunende beha kan prettig zijn, het is niet nodig 's nachts een beha te dragen. Een gestuwde borst maakt het moeilijk voor de baby om de tepelhof goed te pakken. Soms wordt het gebruik van een tepelhoed geadviseerd als hulpmiddel. De nadelen hiervan zijn:

- de borst wordt minder goed gestimuleerd door het ontbreken van huidcontact;
 - het kost de baby veel meer inspanning om de borst goed leeg 'te melken'.
 - voor meer informatie verwijzen we naar de folder Het gebruik van een tepelhoed.
- Het is beter om een beetje melk af te kolven totdat de tepel weer soepeler aanvoelt. U kunt een schone hete natte luier enkele minuten voor het aanleggen of kolven op uw borsten leggen. Door warmte zal de melk gemakkelijker stromen. Bij aanhoudende melkstuwning kan het verlichting geven om de borsten één keer 'leeg' te kolven met een borstkolf. Bij vrouwen die bekend zijn met een hoge melkproductie kan het nodig zijn om dit vaker te herhalen.

Voeden op verzoek

De meeste pasgeboren baby's zullen om de twee à drie uur om een voeding vragen. Op verzoek voeden betekent de eerste weken minimaal zeven tot acht voedingen per etmaal. Het is belangrijk dat u geen limiet stelt aan het voeden. De baby mag zo vaak en zo lang drinken als het maar wil. Op de kraamafdelingen werken we met 'rooming-in', dat wil zeggen dat uw baby dag en nacht bij u op de kamer staat, zodat u uw baby goed kunt observeren en in kunt spelen op de behoefte van uw baby. Uw baby geeft zelf aan wanneer het honger heeft. Dit merkt u doordat uw baby wakker is, op de vuistjes sabbelt of andere mondbewegingen maakt. U kunt dan altijd laten drinken. Wacht liever niet tot de baby begint te huilen. Bij borstvoeding geldt wel een minimum aantal voedingen, maar géén maximum. Als de melkproductie goed op gang is, ontstaat er geleidelijk een bepaalde regelmaat (regelmaat is niet altijd een ritme) in de voedingstijden. Het is normaal dat uw baby de eerste maanden 's nachts niet doorslaapt.

Slaperige baby's

De meeste baby's zijn de eerste dagen een beetje slaperig. Zorg in ieder geval dat de baby een minimum van acht voedingen per 24 uur krijgt. Na een paar dagen zal de baby vaker wakker zijn en enthousiaster gaan drinken.

Sommige baby's blijven echter overdag maar om de vier of vijf uur om een voeding vragen. Dit is te weinig voor een pasgeboren baby. Maak de baby wakker, zodat het voldoende voedingen krijgt.

Een goed moment om een kind te wekken en aan te leggen is tijdens de actieve slaapperiode, deze is te herkennen aan:

- snelle oogbewegingen;
- bewegen van armpjes en beentjes;
- het maken van geluidjes.

Een baby met geelzucht is vaak een beetje suf. Daarom is het belangrijk om het kindje regelmatig wakker te maken voor een voeding. Hoe meer het drinkt, hoe sneller de geelzucht verdwijnt. Het colostrum werkt laxerend, zodat de baby de bilirubine (galkleurstof) via de ontlasting gemakkelijk kwijt raakt.

Een slaperige baby kunt u wekken door te verschoneren en enkele kleertjes uit te doen. Ook als het nog slaperig is, zal het meestal wel gaan drinken als u met uw tepel over de lippen strijkt. Een beetje afgekolfde melk in het mondje druppelen kan interesse wekken. Het kan ook helpen om de baby op de rug op uw schoot te leggen en het voorzichtig een aantal keren in zithouding te brengen met het hoofdje goed gesteund. Of leg uw kind bloot, huid op huid tegen uw borst.

Hoe weet u dat uw baby genoeg krijgt?

Regelmatige controle op het consultatiebureau is belangrijk. U kunt zelf naar de volgende dingen kijken:

- Uw baby drinkt de eerste weken minstens acht keer per etmaal. U hoort en/of ziet uw baby ritmisch slikken of klokken tijdens het drinken.

- U laat uw baby uit de eerste borst drinken zolang het wil en daarna biedt u de tweede borst aan.
- De borsten voelen na de voeding soepeler aan dan voor de voeding.
- Alle baby's vallen de eerste dagen af, dit mag niet meer dan 10% van het geboortegewicht zijn. Na de eerste week hoort uw baby niet meer af te vallen. Bij frequent voeden op verzoek is uw baby weer op het geboortegewicht rond de twee weken.
- De eerste maanden komt uw baby gemiddeld tussen de 100 en 200 gram per week aan.
- Uw baby is alert en tevreden.
- Uw baby moet minimaal zes kletsnatte katoenen of vier zware wegwerpluiers vol plassen per etmaal.
- Tijdens de eerste weken moet uw baby iedere dag een paar keer ontlasting hebben, vanaf een week of vier is ook één poepluier per week normaal.

Rooming in en huid op huid contact

In het ziekenhuis ligt de baby bij u op de kamer. Hierdoor leert u elkaar kennen en hoort en herkent u sneller de hongersignalen van uw baby. Als moeders bij hun baby's zijn, zijn ze beter uitgerust en hebben ze minder stress. Als de baby wakker wordt voor een voeding, wordt de moeder ook vanzelf wakker. Dit is niet zo vermoeiend voor de moeder als uit een diepe slaap wakker gemaakt te worden, zoals vaak zal gebeuren als de baby ergens anders is als hij wakker wordt.

Huid-op-huidcontact helpt de baby zich aan te passen aan zijn nieuwe omgeving: zijn ademhaling en hartslag zijn normaler, het zuurstofgehalte in zijn bloed is hoger, zijn temperatuur is stabiel en het bloedsuikergehalte is hoger. Verder is er bewijs dat aantoonde dat baby's die zoveel mogelijk huid-op-huidcontact hebben in de eerste dagen en weken van hun leven (niet alleen tijdens voedingen) een betere hersenontwikkeling hebben. Bij problemen

met aanleggen of onrust van de baby kan huid op huidcontact helpen.

Regeldagen

Het kan gebeuren dat uw baby ineens niet meer tevreden is na een voeding. U merkt dat uw baby steeds vaker om een voeding vraagt. Het heeft op bepaalde momenten meer melk nodig, omdat het een groeispuurt heeft, actiever is en langer wakker blijft. Rond de tien dagen, zes weken en drie maanden zijn bekende tijdstippen voor regeldagen, maar deze kunnen ook op andere tijden voorkomen.

Door twee borsten aan te bieden en vaker te voeden, overdag om de twee uur en 's nachts als de baby wakker wordt, gaat u automatisch meer melk produceren. Binnen enkele dagen heeft u weer voldoende melk om uw kindje tevreden te stellen.

Ook wanneer u veel melk heeft, kan uw baby regeldagen hebben. Soms hebben de regeldagen alleen met de groeispuurt te maken.

Onnodige twijfel

Het is een misverstand om te denken dat u te weinig melk heeft als:

- Het gespannen gevoel in de borsten van de eerste dagen weg is. Uw borsten hebben zich gewoon aangepast aan de vraag van uw baby.
- De melk er anders uitziet. Rijpe moedermelk ziet er wateriger uit dan colostrum, maar is perfect van kwaliteit.
- Uw baby vaker wil drinken in de loop van de dag. Veel baby's hebben in de eerste maanden een onrustige periode aan het einde van de dag.
- De zuigbehoefte van uw baby is groter dan u verwacht had. Laat het gerust langer aan de borst drinken.

Zuigverwarring

De eerste weken kan een borstkind beter geen fopspeen of fles aangeboden krijgen. De melkstroom aan een fles is niet hetzelfde als aan de borst. 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 het gebruik van een fopspeen kan het zijn dat u voedingsignalen mist en uw baby hierdoor onvoldoende melk drinkt. Een gevolg van gemiste voedingen kan geel zien of onvoldoende groei zijn.

Bijvoeden

Een gezonde, op tijd geboren baby heeft geen extra voeding naast de borstvoeding nodig in de eerste zes maanden. Bijvoeding met water of kunstvoeding verstoort het evenwicht tussen vraag en aanbod, waardoor de borstvoeding minder snel op gang komt of zelfs terugloopt. Zelfs bij warm weer heeft een baby geen extra water nodig. Uw baby zal waarschijnlijk vaker om een voeding vragen. Soms is het medisch noodzakelijk om bij te voeden. Geef eerst beide borsten en daarna afgekolfde melk of kunstmatige zuigelingenvoeding. Bij voorkeur met een sonde aan de borst, een cup, vingervoeden of lepeltje.

Verzorging van de borsten

Voor de verzorging van uw borsten hoeft u geen speciale maatregelen te treffen. Houd de tepels droog: laat ze na een voeding opdrogen aan de lucht en gebruik eventueel (katoenen) zoogkassen om lekkage van moedermelk op te vangen. Draag een goed ondersteunende bh. Na het voeden een druppel moedermelk op de tepel doen en goed laten drogen.

Pijnlijke tepels en tepelkloven

De eerste dagen kunnen sommige moeders last hebben van pijnlijke tepels. Pijn en/of beschadiging van de huid ontstaat wanneer op de verkeerde plaats druk wordt uitgeoefend, dus meestal door verkeerd aanleggen. Het kan ook komen door een gevoelige huid of huidirritatie door crèmes, zoogkassen of wasmiddelen. Een verkeerde drinktechniek van de baby kan ook een oorzaak zijn.

Bij pijn niet dapper doorvoeden, maar opnieuw aanleggen!**Adviezen:**

- leg de baby goed aan.
- begin met voeden aan de minst pijnlijke kant.
- voed in wisselende houdingen.
- leg niet minder vaak aan, het is beter om vaker en korter aan te leggen. De baby is dan minder hongerig en zal wat rustiger aan de borst drinken.
- na de voeding een paar druppels moedermelk op de tepel uitsmeren en de tepel goed laten drogen. Dit heeft een antibacteriële en genezende werking.
- bij bloedende kloofjes is doorvoeden geen probleem.
- eventueel een dun laagje wolvet (pure lanoline) op de tepel smeren na iedere voeding
- voor de voeding de tepel kort met een nat ijsklontje masseren, dit heeft een verdovend effect.
- het gebruik van een tepelhoed kan voor korte tijd geadviseerd worden.
- schakel bij blijvende pijnklachten een lactatiekundige in.

Verstopt melkkanaal

Controleer uw borsten dagelijks op harde, pijnlijke of rode plekken, deze kunnen wijzen op een verstopt melkkanaal.

Geef een pijnlijke borst bij de volgende voeding eerst, zodat de borst goed leeg wordt gedronken. Warmte en meemasseren in de richting van de tepel, zowel vóór als tijdens de voeding bevorderen het doorstromen van de melk. Een verstopt melkkanaal kan leiden tot een borstontsteking. Door alert te zijn en tijdig te handelen kunt u dit herkennen en voorkomen.

Voeding van de moeder

Borstvoedende vrouwen hebben een hogere energiebehoefte. Voor uw eigen conditie is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet, met voldoende calorieën.

Drink naar behoefte (minimaal twee liter/ 24 uur). Het is af te raden om tijdens de periode dat u borstvoeding geeft een streng vermageringsdieet te gaan volgen. Meestal verdwijnen de extra kilo's van de zwangerschap vanzelf, als het borstvoeding geven de vetreserves aanspreekt.

Tenslotte

Als u met het geven van borstvoeding begint is het vaak moeilijk voor te stellen hoe lang u ermee door zult gaan: een paar maanden, een half jaar of tot u en uw kind niet meer willen? Ook na introductie van vast voedsel (na zes maanden) blijven de gezondheidseffecten van moedermelk aanwezig. Tijdens de hele borstvoedingsperiode blijven de antistoffen aanwezig. Hoe langer u borstvoeding geeft, hoe meer uw kind beschermd is tegen bepaalde ziekten. Als u op een gegeven moment wilt stoppen met het geven van borstvoeding, doe het dan zo geleidelijk mogelijk, het liefst door niet meer dan één voeding per week te minderen. Afbouwen kost meestal een paar weken, afhankelijk van de leeftijd van uw baby en het aantal voedingen die het krijgt.

Wat te doen bij problemen

Mochten zich problemen voordoen op het gebied van borstvoeding, dan kunt u telefonisch, of via een huisbezoek advies krijgen van een lactatiekundige over de te volgen stappen om de borstvoeding te laten slagen. Bij problemen kan de lactatiekundige met haar specialistische kennis hulp bieden. Informeer hiernaar bij uw kraamzorginstelling, verloskundige of ziekenhuis.

Lactatiekundigen IBCLC ZGT

Tel: 088 708 5551

Mw. T. Stegehuis (06-28408931)

Mw. I Oude Griep-Munsterhuis

Mw. A. Mulder (06-20705391).

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 borstvoeding- en mammacafé's.

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

La Leche League

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

telefoonnummer: (0111) 41 31 89

www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Postbus 1444

1300 BK Almere www.nvlborstvoeding.nl

Het WHO/UNICEF certificaat Zorg voor Borstvoeding

ZGT het WHO/UNICEF certificaat Zorg voor Borstvoeding (kwaliteitskeurmerk) behaald en al meerdere keren kunnen verlengen. Dat betekent dat het ziekenhuis tien internationale vuistregels moet kunnen waarmaken.

De 10 vuistregels

De WHO en UNICEF ontwikkelden Tien vuistregels voor het welslagen van de borstvoeding. Alle instellingen voor moeder- en kindzorg dienen zorg te dragen voor:

1. Een beleid voor borstvoeding op papier en dit bekend maken bij alle betrokken medewerkers.

2. Het aanleren van de noodzakelijke vaardigheden voor het uitvoeren van het beleid bij alle betrokken medewerkers.
3. Het geven van voorlichting aan alle zwangere vrouwen binnen de instelling over de voordelen en de praktijk van het geven van borstvoeding.
4. Het begeleiden van moeders binnen één uur na de geboorte van hun kind met het geven van borstvoeding.
5. Het geven van uitleg aan de moeder over hoe zij haar baby moet aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kan houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden wordt.
6. Aan pasgeborenen wordt geen andere voeding gegeven dan borstvoeding; ook geen extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op één kamer blijven ('rooming-in').
8. Borstvoeding wordt op verzoek nagestreefd.
9. Aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen wordt geen speen of fopspeen gegeven.
10. Het vormen van borstvoedingsgroepen (moedergroepen) en bij het beëindigen van de zorg wordt de vrouw naar deze groepen verwezen.

Tot slot

De medewerkers van de afdeling verloskunde en de kinderafdeling wensen u een plezierige kraamperiode en uw baby de beste start met borstvoeding!

