

# Verloskunde/Kindergeneeskunde

Groene Hart Ziekenhuis   
Open voor iedereen

 GezinSuites

## Borstvoeding geven

### Inleiding

Borstvoeding heeft veel voordelen voor zowel moeder als kind. Borstvoeding is de meest geschikte voeding voor baby's. Deze folder informeert u over het geven van borstvoeding, thuis en in het Groene Hart Ziekenhuis.



stichting

Zorg voor Borstvoeding

WHO/UNICEF Certificering voor Nederland

### In Zwang en Borstvoeding

In Zwang (samenwerkingsverband van verloskundigenpraktijken en het Groene Hart Ziekenhuis) vindt het belangrijk dat, waar mogelijk, pasgeborenen borstvoeding krijgen. Ze heeft het certificaat Baby Friendly Hospital Initiative van UNICEF en WHO (Wereld Gezondheids Organisatie) gehaald. Dit is een keurmerk dat aangeeft dat de verloskundigenpraktijken en het Groene Hart ziekenhuis kwalitatief goede zorg biedt aan moeder en kind rondom het geven van borstvoeding.

De verloskundigen in de verschillende verloskundigenpraktijken, de verpleegkundigen van de GezinSuite zijn hiervoor speciaal opgeleid.

### De voordelen van borstvoeding

De voordelen voor de baby zijn:

- Borstvoeding zit vol afweerstoffen, uw baby wordt beschermd tegen allerlei ziektes. Vooral diarree, oorontstekingen en longontstekingen zie je minder bij borstgevoede baby's.
- Op lange termijn heeft uw baby minder kans op eczeem, astma, suikerziekte en overgewicht.

- Borstvoeding beschermt tegen allergieën.
- Het heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van hersenen en zenuwen.
- Uw baby krijgt melk die precies is afgestemd op zijn/haar behoeftes. Bijvoorbeeld: Voor een baby die te vroeg geboren is, heeft de moedermelk een andere samenstelling.
- Moedermelk is hygiënisch en heeft altijd de juiste temperatuur.

### De voordelen voor de moeder

- U heeft minder bloedverlies na de bevalling omdat tijdens het voeden de baarmoeder samentrekt.
- U bent sneller weer terug op uw oude gewicht.
- U heeft minder kans op eierstokkanker en borstkanker.
- U heeft tijdens het voeden een bijzonder contact met uw kindje, dit kan de hechting bevorderen.
- U kunt uw kindje makkelijk troosten aan de borst.

En bovendien: borstvoeding is lekker, makkelijk en goedkoop!

UNICEF en WHO raden aan om uw baby de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven, om zoveel mogelijk van de voordelen te profiteren. Daarna heeft uw baby ook ander voedsel nodig.

U kunt borstvoeding blijven geven zolang als u en uw baby willen.

### De voorbereiding

Tijdens de zwangerschap kunt u zich al voorbereiden op de borstvoeding. Er zijn diverse folders en boeken over borstvoeding. Ook kunt u een informatieavond over

borstvoeding bezoeken. De verloskundige praktijken, het GHZ en de vrijwilligersorganisaties La Leche League en Borstvoeding Natuurlijk geven cursussen over borstvoeding.

Tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode is het verstandig om de borsten niet met zeep te wassen, de tepels kunnen er droog en geïrriteerd van raken. Het is ook niet nodig om de tepels te "harden" door er met een ruwe handdoek over te wrijven of aan de tepels te trekken. U beschadigt op deze manier de tere huid van de tepels.

### **Hoe wordt moedermelk gemaakt?**

Tijdens de zwangerschap zult u merken dat uw borsten groter en zwaarder worden. De tepelhof wordt groter en vaak ook donkerder. Het klierweefsel in de borsten gaat groeien onder invloed van hormonen.

Moedermelk wordt gemaakt uit het bloed van de moeder met behulp van het hormoon prolactine. In de tweede helft van de zwangerschap gaan de melkklieren al iets melk produceren. Sommige moeders verliezen dan al wat druppeltjes melk. Na de geboorte van de baby en de placenta gaan de borstklieren meer moedermelk produceren. Deze productie is een kwestie van vraag en aanbod: hoe vaker uw baby drinkt, hoe meer melk er wordt geproduceerd.

De melk stroomt niet vanzelf vanuit de melkklieren naar de tepels, daar is het hormoon oxytocine voor nodig. Dit hormoon zorgt ervoor dat de spiertjes rondom de melkklieren aanspannen zodat de melk uit de melkklieren wordt "geperst" en het via de melkkanaaltjes bij de tepel komt. Dit wordt de toeschietreflex genoemd en wordt vaak ervaren als een warm of prikkelend gevoel. U de andere kan dan ook melk gaan druppelen. Tijdens deze toeschietreflex kunt u ook voelen dat uw baarmoeder samentrekt, want dat wordt veroorzaakt door hetzelfde hormoon. De toeschietreflex functioneert soms minder als moeder veel stress heeft, zich veel zorgen maakt of het koud heeft. De rol

van de partner bij het borstvoeden is vooral zorgen voor de borstvoedende moeder. De eerste melk die geproduceerd wordt heet colostrum en zit boordevol afweerstoffen. De eerste paar dagen wordt er een kleine hoeveelheid melk geproduceerd. De baby drinkt dan per voeding nog ook kleine hoeveelheden. Hoewel het weinig is, is deze melk van onschatbare waarde! Op de derde tot vijfde dag zult u merken dat uw borsten warmer en voller aanvoelen. Er gaat nu veel bloed en lymfevocht naar de borsten en de melkproductie komt goed op gang. Dit wordt stuwing genoemd. Goed en vaak aanleggen voorkomt klachten.

### **Het aanleggen, hoe gaat dat?**

Meteen na de geboorte ligt de baby met zijn of haar blote lijfje lekker tegen u aan, mits de conditie van uw baby dit toelaat. Wij zorgen voor rust, zodat u als ouders alle tijd hebt om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar.

De baby zal als hij of zij is bijgekomen van de bevalling vanzelf op zoek gaan naar de borst. Het eerste uur zijn baby's erg wakker dus dit is de kans om uw baby voor het eerst aan te leggen.

De ene baby zal meteen al krachtig zuigen, de ander zal misschien wat likken of sabbelen.

De verloskundige, kraamverzorgster of verpleegkundige helpt u met aanleggen. Zij legt ook de verschillende houdingen uit waarin u kunt voeden.

### **Houding tijdens aanleggen**

Als u de baby aanlegt is de houding erg belangrijk.

- Zorg dat u zelf ontspannen zit of ligt, rug en armen goed gesteund zijn en dat u bij zittend voeden goed rechtop zit.
- De baby ligt goed gesteund dicht tegen u aan met zijn lichaam op een lijn en met zijn buik tegen uw buik.
- U ondersteunt uw borst met vier vingers aan de onderkant en de duim aan de bovenkant, ver van de tepelhof.

- U kunt met de tepel de lipjes van de baby kietelen om hem uit te dagen zijn mond wijd open te doen.
- Breng de baby naar de borst (en niet de borst naar de baby) als de baby de mond ver open doet.
- Zorg dat de baby de tepel en een gedeelte van de tepelhof in de mond neemt.
- Let erop dat de lipjes van de baby naar buiten gekruld zijn
- Het aanleggen kan de eerste paar tellen gevoelig zijn omdat de tepel uitgerekt wordt, maar daarna hoort voeden niet pijnlijk te zijn. Vraag hulp als voeden pijnlijk is.

NB: Het vrijhouden van de neus van de baby door met een vinger de borst in te drukken is niet nodig, het kan een melkgangetje afsluiten. Als de baby niet kan ademen zal hij loslaten, u kunt dan de billen van de baby wat meer naar u toe trekken zodat het neusje vrijkomt.

Soms lukt het aanleggen niet meteen. Het is iets wat baby's en moeders moeten leren. Heb geduld en geniet van elkaar.

### **Hoe weet ik of mijn baby goed aan de borst drinkt?**

Het is moeilijk te meten hoeveel een baby drinkt.

Observeer allereerst het drinkgedrag:

- De baby maakt duidelijke kaakbewegingen (zichtbaar tot aan het oor).
- De baby heeft geen kuiltjes in de wangen.
- De lipjes van de baby zijn naar buiten gekruld.
- De zuigbewegingen zijn eerst kort (om de toeschietreflex op gang te brengen), daarna langer (als de melk stroomt). Er is een vaste volgorde van zuigen, slikken, ademen. Af en toe houdt de baby een pauze.
- Je ziet en/of hoort de baby slikken.

Observeer bij de baby:

- De baby is tevreden na de voeding.
- De baby heeft een gezonde kleur.
- De baby is alert bij het wakken.
- De baby plast voldoende: de eerste dag 1 natte luier, de tweede dag 2-3 natte luiers en rond de zesde dag 6 kletsnatte luiers.
- De baby heeft voldoende ontlasting: meerdere malen per dag. Na zes weken wordt dit veel minder en hebben borstgevoede baby's soms maar 1x per week ontlasting. De ontlasting is zacht, ruikt niet sterk en is geel van kleur.
- De baby valt niet teveel af. Uw baby wordt regelmatig gewogen. In het ziekenhuis is dit dagelijks.

Als u met een zieke of te vroeg geboren baby te maken heeft, wordt de baby soms voor en na de voeding gewogen, om te zien hoeveel uw baby drinkt.

Thuis wordt dit niet standaard gedaan.

Observeer bij uzelf:

- U voelt de toeschietreflex (niet alle moeders voelen dit)
- U voelt uw baarmoeder samentrekken.
- U wordt licht slaperig/soezerig door de werking van de hormonen.
- Na het voeden ziet de tepel er niet vervormd of wit uit. Dit wijst namelijk op niet goed aanleggen.

### **Hoe vaak mag de baby drinken?**

De baby mag zo vaak drinken als hij of zij dat wil. U kunt aan uw baby zien of hij trek krijgt:

- Hij maakt smakgeluidjes.
- Hij sabbelt op de handjes.
- Likt met de tong over de lipjes.
- Draait met zijn hoofd (zoeken).

Wacht niet tot de baby huilt, want dan is het moeilijker om de baby de borst te laten pakken.

In het begin raden we u aan om minimaal 7 keer per dag te voeden, ook 's nachts. Dit is dus iedere 3 uur. Laat overdag niet langer dan 3 uur tussen de voedingen zitten.

Na de stuwingsperiode (dag 4-5) worden de hoeveelheden melk groter en zal uw baby minder vaak drinken.

Thuis en op de GezinSuites mag uw baby dag en nacht bij u zijn, zodat u goed uw baby leert kennen en leert te zien wanneer hij wil drinken.

### **Regeldagen**

Als een baby goed groeit dan moet de hoeveelheid melk af en toe opgehoogd worden. Dit regelt de baby zelf door vaker te willen drinken. Uw baby kan dan onverzadigbaar lijken en heel vaak aan de borst willen drinken. Twijfel niet aan uzelf, dit is normaal en is met 1 of 2 dagen weer voorbij.

### **Hoelang mag een baby drinken?**

De baby geeft zelf aan hoelang hij wil drinken. Laat de baby drinken totdat hij zelf loslaat. Laat de baby even boeren en biedt daarna de andere borst aan. Vaak zal hij dan nog een poosje doordrinken. Bij de volgende voeding biedt u de borst aan waaruit de baby de vorige voeding als laatste heeft gedronken. De ene baby drinkt sneller dan de ander. Een voeding duurt meestal tussen de 10 en 40 minuten. Als een baby continue aan de borst wil is het goed om te kijken of de baby wel goed drinkt.

### **Bijvoeden?**

Als een baby vaak genoeg wordt aangelegd is er geen reden om bij te voeden. Moedermelk bevat altijd genoeg voeding. Daar hoeft u niet aan te twijfelen. In uitzonderingssituaties moet wel tijdelijk bijgevoed worden.

Redenen om bij te voeden zijn:

- Kinderen met een laag geboortegewicht en kinderen die te vroeg geboren zijn.
- Zieke baby's. Zij verbruiken erg veel energie.
- Baby's met een laag bloedsuikergehalte.
- Baby's die veel vocht verliezen door fotherapie (als uw baby erg geel is)
- Baby's die 10 procent afvallen.
- Medicijngebruik van moeder.
- Als moeder ziek is en niet in staat om aan te leggen.

Als het nodig is dat uw kindje bijgevoed moet worden heeft moedermelk de voorkeur. Het is dan noodzakelijk dat u gaat kolven. De verloskundige, kraamverzorgster of verpleegkundige legt u uit hoe dat in zijn werk gaat. U ontvangt ook de folder "Afkolven en het bewaren van moedermelk" of kunt deze vinden op [www.lnzwang.nl](http://www.lnzwang.nl) of [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Als er niet voldoende moedermelk beschikbaar is, krijgt uw kindje kunstvoeding. De bijvoeding wordt thuis, op de GezinSuite gegeven door middel van cup-feeding, dat wil zeggen dat de baby de melk uit een klein plastic bekertje drinkt. In de thuissituatie kan met een spuitje gevoed worden. Het is ook mogelijk om een klein slangetje naast de tepel te leggen. Als de baby dan goed aan de tepel zuigt kunnen we door dat slangetje extra melk bijgeven.

Bij grotere hoeveelheden wordt de fles gegeven, het is wel belangrijk om dan de baby ook actief aan de speen te laten happen en gebruik te maken van de zoekreflexen.

### **Waar moet ik als moeder op letten bij mezelf?**

Voor een voedende moeder is het belangrijk dat u voldoende rust krijgt. Omdat u vooral in het begin 's nachts regelmatig zult voeden is het goed om 's middags een dutje te doen als de baby slaapt. Het is fijn als de partner in het begin huishoudelijke taken op zich neemt, zodat de moeder zich voornamelijk met de baby bezig kan houden.

Zorg ervoor dat u gezond eet en voldoende drinkt. Bij iedere voeding een glas extra is voldoende. Extra melk drinken is niet nodig. U mag alles eten, als u merkt dat uw baby ergens op reageert kunt het minderen of weglaten.

Roken en alcohol drinken wordt afgeraden. Als u het toch niet kunt laten doe het dan vlak na een voeding, zodat het weer een paar uur de tijd heeft om het lichaam te verlaten. En rook nooit waar de baby bij is. Als het nodig is dat u medicijnen moet gebruiken, geef dan altijd aan de arts door dat u borstvoeding geeft.

Uw borsten en tepels kunt u wassen zonder zeep en gebruik geen bodylotion, de baby

zal uw vertrouwde geurtje missen en misschien niet willen drinken.

Als u pijnlijke tepels, kloven of rode plekken op uw borst ziet, zoek dan hulp.

### **Borstvoeding na een keizersnee**

Als uw baby geboren is na een keizersnee is het ook mogelijk om borstvoeding te geven. Als er gelegenheid voor is, mag de baby al op de operatiekamer en/of uitslaapkamer op uw borst liggen. Als dit niet lukt, dan gebeurt het later in de GezinSuite.

De verpleegkundige helpt u met het zoeken naar een prettige houding om uw kindje te voeden, want een baby op de buik is erg gevoelig. De verpleegkundige zorgt ook voor goede pijnbestrijding. Deze kan geen kwaad voor de baby.

### **Als uw kindje extra zorg nodig heeft.**

Sommige baby's komen te vroeg of te klein ter wereld of worden ziek na de geboorte. Uw baby blijft dan bij u op de Suite.

Als uw kindje te vroeg is geboren ontvangt u de folder *Uw te vroeg geboren kindje en borstvoeding* en *Afcolven en bewaren van moedermelk*. Deze folders kunt u ook vinden op [www.inzwang.nl](http://www.inzwang.nl).

### **Fopspeen**

Sommige ouders vinden het prettig om hun baby een fopspeen te geven. Hiermee wordt echter het hongergevoel onderdrukt en dit betekent een gemiste kans om te oefenen met aanleggen. Sommige baby's raken ook in de war door een fopspeen of en flesje. Ze drinken dan niet zo goed meer aan de borst of gaan de borst zelfs weigeren. We adviseren daarom ook de eerste weken liever geen fopspeen of flesje te geven.

Op de afdeling GezinSuite geven we soms wel een fopspeen aan kindjes die te vroeg geboren zijn of aan kindjes die veel nare dingen meemaken. Een fopspeen kan dan toch een stukje troost bieden als andere manieren van troosten niet werken.

### **Waar kan ik terecht met vragen?**

- In de kraamweek kunt u met uw vragen bij de kraamhulp, verloskundige, verpleegkundige van de GezinSuite.

- De eerste zes weken is de verloskundige voor u een goede vraagbaak.
- Bij de lactatiekundigen van de GezinSuite die u om advies kunt vragen.
- Vrijgevestigde lactatiekundigen, zie [www.nvl.nl](http://www.nvl.nl)
- De vrijwilligersorganisatie La Leche League en Borstvoeding Natuurlijk. Deze organisaties bestaan uit vrijwilligers die u kunnen helpen bij de borstvoeding. Dit zijn ervaringsdeskundigen die ook voorlichtingsavonden verzorgen en brochures kunnen verstrekken. Op de afdeling kunt u de folders vinden van deze organisaties.
- Het consultatie bureau.

### **Telefoonnummers**

De lactatiekundigen in het Groene Hart Ziekenhuis zijn bereikbaar op telefoonnummer (0182) 50 52 78. Indien niet bereikbaar via de afdeling GezinSuite, telefoon (0182) 50 54 45 Of via de mail [lactatiekundige@ghz.nl](mailto:lactatiekundige@ghz.nl)

Borstvoeding Natuurlijk Nederland:  
(0343) 57 66 26.

La Leche League:  
(0111) 41 31 89.

### **Meer informatie**

U kunt meer informatie over borstvoeding vinden op de volgende websites:

[www.ghz.nl/verloskunde](http://www.ghz.nl/verloskunde)  
[www.inzwang.nl](http://www.inzwang.nl)  
[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)  
[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)  
[www.zvb.borstvoeding.nl](http://www.zvb.borstvoeding.nl)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)  
[www.borstvoedingsforum.nl](http://www.borstvoedingsforum.nl)

### **Tot slot**

In deze folder hebben we u tips gegeven voor het slagen van borstvoeding. Hebt u na het lezen van deze folder vragen, aarzel dan niet deze te stellen. Wij staan altijd voor u klaar.

Namens de verloskundigenpraktijken en  
teams van de afdeling GezinSuite wensen wij  
u veel succes bij het geven van borstvoeding.

**Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis i.s.m. In Zwang  
productie : Marketing & Communicatie  
januari 2014  
04.06.135

