

Borstvoeding geven

Tjongerschans stimuleert het geven van borstvoeding. Wij willen jullie als ouders, hierbij goed begeleiden en aanmoedigen om je te verdiepen in het belang van voeding, hechting en de behoeften van jullie baby.

Afspraak tijdens de zwangerschap

Als je onder behandeling van de gynaecoloog bent, dan kun je een afspraak maken bij de lactatiekundige voor vragen over borstvoeding. Bijvoorbeeld wanneer je zwanger bent van een meerling, bij twijfel over het wel of niet geven van borstvoeding, diabetes mellitus, een eerdere slechte ervaring, medicatiegebruik, een borstoperatie, bij een aangeboren afwijking, kolven in de zwangerschap of als je andere vragen hebt. Je kunt dit aangeven bij het controlebezoek.

Waarom borstvoeding?

Moedermelk is voor zuigelingen de natuurlijke en de meest geschikte voeding, het helpt het optimaal ontwikkelen van jullie kindje. Moedermelk is een uniek, levend product. Baby's die met moedermelk gevoed worden, krijgen bescherming van antistoffen, eiwitten en immuuncellen. Bij baby's met een erfelijke aanleg voor allergische aandoeningen heeft moedermelk een beschermende werking. Het geven van borstvoeding heeft ook voor de moeder positieve gezondheidseffecten. Het zorgt ervoor dat de baarmoeder sneller samentrekt zodat je minder bloed verliest na de geboorte. Ook heb je een verminderde kans op eierstokkanker, borstkanker en osteoporose (botontkalking). Moedermelk is altijd beschikbaar, heeft de juiste samenstelling en de juiste temperatuur. Borstvoeding geven is liefde en lichaamscontact ineen. Het geven van borstvoeding kan in het begin soms lastig zijn. Jij en je baby moeten leren hoe je dit doet. Het wordt steeds makkelijker en dan is het voor jou en je baby heel fijn om te doen en is het ook nog eens heel voordelig.

Hoe werkt borstvoeding?

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

Twee hormonen regelen de melkproductie;

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

Vraag en aanbod

Om de melkproductie goed op gang te brengen is het belangrijk dat jij jouw baby regelmatig aanlegt. Borstvoeding geven gaat volgens het vraag- en aanbodprincipe. Hoe vaker de baby drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt. Als de borsten erg vol zijn, bijvoorbeeld als de baby enkele uren niet heeft gedronken, wordt er minder melk aangemaakt. Je hoeft niet bang te zijn dat je de baby te vaak aanlegt en de melk op is. Vanaf 24 weken heb je al colostrum, de eerste melk, in je borst.

De eerste start

Dit is een bijzonder moment voor jullie beiden en voor je partner. Warm bij elkaar, bijna alsof de baby nog in je buik zit. Huid-op-huid contact is heel belangrijk bij de start, in de eerste uren, maar ook in de eerste dagen en de daarop volgende weken.

Waarom huid-op-huid?

Een baby heeft veel behoefte aan huid-op-huid contact. Dit helpt voor de overgang van het leven in je buik naar het leven daarbuiten. Het helpt ook voor de borstvoeding. Je baby en jij leren elkaar zo kennen. De baby ontspant meestal als het bloot bij jou of je partner ligt. Het huilen stopt, de ademhaling en de hartslag worden rustiger. De baby blijft zo op een goede temperatuur. Het is gunstig voor de bloedsuikers van de baby. Ook biedt het huid-op-huid contact je baby de gezonde bacteriën van jou of je partner. Dat is goed voor de darmontwikkeling en het afweersysteem.

Kan de baby door omstandigheden niet bij jou liggen? Dan vragen we je partner of de baby daar huid-op-huid kan liggen.

Aan de borst

De baby zoekt zelf de weg. Veel baby's zijn vooral in het eerste uur na de geboorte helder en alert en hebben een sterke zuigreflex. Ze gaan vanzelf op zoek naar de borst. Je baby kan er wel een uur over doen om bij je borst aan te komen. Eventueel met hulp.

Mocht het aanleggen binnen het eerste uur niet lukken dan wil dit niet zeggen dat de borstvoeding niet zal slagen. Leg de baby vooral regelmatig huid-op-huid bij jou neer zodat deze sneller en gemakkelijker op zoek naar de borst kan.

Als je baby niet gaat drinken helpt de verpleegkundige 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 jou naar de folder 'Kolven'.

Zuigen of sabbelen aan de tepel

Als de baby bij de borst komt, gaat het sabbelen, likken en zuigen aan je tepel. Je lichaam gaat daardoor de hormonen prolactine en oxytocine maken. Deze hormonen zorgen ervoor dat je melk gaat maken.

Het hormoon oxytocine zorgt voor de toeschietreflex, spieren rond de melkklieren trekken samen. Hierdoor wordt de melk via de melkkanalen naar voren gestuwd. Sommige vrouwen voelen een stekend of prikkelend gevoel in de borst als de melk toeschiet of zien dat de borst gaat lekken. Het zorgt ervoor, dat de baarmoeder samentrekt. Dit veroorzaakt in het begin vaak naweeën op het moment dat de baby aan de borst drinkt. Oxytocine heeft ook invloed op hoe je je voelt. Het geeft je een prettig gevoel en helpt bij de moederbinding. Het wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Tevens zorgt dit hormoon ervoor dat je makkelijker in slaap valt. Je dorstgevoel neemt toe, waardoor je meer behoefte hebt aan drinken.

Het toeschieten kan beïnvloed worden door emoties. Je denkt aan de baby en... de melk schiet toe. Als je gespannen bent, kan dat de toeschietreflex remmen. Een rustige omgeving, warmte en ontspanning hebben een positief effect. Pijn tijdens het voeden, waarschijnlijk omdat de baby niet goed is aangelegd, zorgt er voor dat de toeschietreflex op zich laat wachten.

Prolactine zorgt voor de melkaanmaak. Hoe vaker dit hormoon stijgt, des te beter je melkproductie op gang komt.

Aangeboren reflexen

Een gezonde voldragen baby wordt geboren met een aantal reflexen die gericht zijn op het vinden van voedsel. Hiervoor heeft de baby de zoek- en hapreflex.

Als de baby iets voelt op het gezicht of rond de mond, zoekt het de tepel. Strijk je langs de lippen, dan zal het de mond wijd opendoen en de tong een beetje uitsteken. Als de baby de mond wagenwijd open heeft, breng je het naar de borst door de arm waarmee je de baby ondersteunt, naar je toe te trekken. Wanneer de reflexen bij jouw baby nog niet voldoende aanwezig zijn raden we je huid-op-huid contact met je baby aan. In een aantal gevallen gaat de baby dan instinctief zoeken. Het kan helpen om de baby verticaal op je borst te leggen zodat het met het hoofd omhoog moet happen.

Pijnstilling tijdens je bevalling, heeft effect op de aangeboren reflexen. De baby gaat minder goed op zoek naar de borst. Je kunt je baby helpen de reflexen te verbeteren door veel huid-op-huid contact te geven.

Aanleggen

Het aanleggen van je baby is erg belangrijk. Het is goed dat je zelf weet waarop je moet letten en dat je wellicht de eerste keren wordt geholpen. Aanleggen van de baby doe je in een voor jou en de baby prettige houding. Het aanleggen kan even gevoelig zijn, maar mag geen pijn doen. Goed aanleggen kan problemen voorkomen. Laat je partner meekijken en meedenken.

Aandachtspunten

- Zorg ervoor dat jezelf prettig zit of ligt, eventueel met steun van kussens.
- De baby ligt met het hoofd en lichaam (oor, schouders, heupjes) in één lijn naar jou toegekeerd en met de billen lager dan het hoofd. Zo kan het de borst (tepel inclusief een gedeelte van je tepelhof) in de mond nemen zonder het hoofd te draaien of te buigen, wat het slikken bemoeilijkt.
- De baby ligt dicht tegen jou aan. De kin ligt tegen de borst aan en de neus kan de borst raken. Druk niet met je vinger op de borst om de neus vrij te houden. Bij het zuigen beweegt de onderkaak (geen ingetrokken wangen).
- Je tepel is direct na het voeden normaal van kleur en vorm (dus niet afgeplat), is niet beschadigd en doet geen pijn.
- Bij moeizaam aanhappen: bekijk 'instinctief voeden op <https://www.borstvoeding.nl/de-eerste-dagen-met-je-baby/achteroverleunende-natuurlijke-voedingshouding/>

Baby van de borst halen

Drinkt je baby nog en wil je het van de borst halen? Doe je pink in de mondhoek van jouw baby. Dan hef je het vacuüm tussen de mond en de borst op. Je kunt dan de baby van je borst halen.

Colostrum

De eerste dagen krijgt de baby colostrum. Dit is een dik, gelig vocht, dat rijk is aan antistoffen. Antistoffen beschermen je 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. Colostrum werkt laxerend, zodat de baby de eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt. De suikers in colostrum kan je baby makkelijk verteren en zo blijft de bloedsuikerspiegel van je baby op peil.

De eerste dagen

De eerste paar dagen komt er nog niet veel melk. Dat is normaal. Een gezonde baby heeft nog niet veel melk nodig. Je kunt deze dagen als oefendagen zien. Alle baby's vallen de eerste dagen af. Een gezonde voldragen baby heeft een vocht- en vetreserve voor deze eerste periode, zodat moeder en baby het voeden kunnen leren.

Jouw baby leert hoe het goed kan zuigen aan de borst. Jij leert de signalen van de baby herkennen. Je leert hoe je de baby kunt aanleggen en wat voor jou goede voedingshoudingen zijn.

Bijvoeding

Bijvoeding is meestal niet nodig en verstoort het evenwicht tussen vraag en aanbod. Geef in de eerste dagen jouw baby zoveel mogelijk kans om bij jou te drinken.

Voedingssignalen

Een baby kan op verschillende manieren aangeven dat het honger heeft. Leer deze signalen van jouw baby herkennen. Als je langer wacht, gaat de baby onrustig worden. De baby gaat op andere dingen sabbelen en tenslotte huilen. Probeer op de vroege signalen te reageren. Dan verloopt het voeden vaak rustiger. Aan de volgende tekenen kun je herkennen dat je baby honger heeft:

- De baby maakt smakgeluiden
- De baby sabbelt op vingers, vuisten
- De baby maakt zoekende bewegingen met hoofd of mond

Je kunt de baby ook voeden als het net wakker wordt.

Geen fopspeen

Je kunt in de eerste week beter geen fopspeen gebruiken. Je ziet dan niet dat de baby voedingssignalen geeft en behoefte heeft aan voeding. Je baby kan moe worden door het zuigen en daardoor een voeding missen.

De tweede nacht

De tweede nacht is vaak de nacht dat de baby wakkerder wordt en ook huidhonger krijgt. Voor baby's geldt dat zij acht tot twaalf keer per 24 uur worden aangelegd in de eerste dagen. Door vaak aan te leggen voorkom je ernstige stuwings, hierdoor is het voor de baby makkelijker om te drinken aan de borst.

Sommige baby's zijn zo moe van de bevalling, bijvoorbeeld na een kunstverlossing, dat het soms de eerste 24 uur (bijna) helemaal niet wil drinken of soms regelmatig spuugt. Beide gevallen zijn normaal en zijn geen reden tot ongerustheid. Mocht dit zo zijn, is het wel belangrijk dat je gaat kolven. Hoe eerder, hoe beter, maar in ieder geval na 6 uur.

Hoe vaak en hoelang voeden

De eerste dagen zijn belangrijk om de melkproductie op gang te helpen. Het helpt als de baby in deze periode vaak aan de borst ligt. Een gezonde baby heeft de eerste dagen voldoende aan de eigen reserves en de eerste moedermelk (colostrum). Het is fijn als daarna de productie goed op gang is. Daarom is vaak aanleggen in deze periode belangrijk. Hoe vaker het hormoon prolactine stijgt in de eerste 10 dagen, ook nachts, hoe groter de kans op een geslaagde borstvoedingsperiode.

Wakker maken?

Je voedt de baby op verzoek. Maar niet altijd geeft de baby voldoende aan dat het voeding nodig heeft. Zorg dat je in ieder geval 8 keer per dag voedt. Slaapt de baby veel? Mogelijk haal je dit dan niet. Door veel huid-op-huid contact gaat je baby eerder

weer drinken, Anders maak je de baby dan wakker voor een extra voeding. Doe dit als jouw baby niet diep in slaap is. Bijvoorbeeld als de baby in de slaap beweegt.

Beide borsten geven

Het is goed om in het begin beide borsten tijdens iedere voeding aan te bieden. Laat je baby aan de eerste borst drinken tot het voldaan is of niet meer actief drinkt. Iedere baby heeft een eigen drinkpatroon, leer naar jouw baby te kijken. Hoe lang is per voeding en per kind verschillend. De samenstelling van de voeding verandert tijdens het drinken. De eerste melk die een baby krijgt, is om de dorst te lessen. Hierna komt al snel de vette melk.

Pasgeboren baby's vallen daarna vaak in slaap. Je kunt je 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 begin je met de borst die je het laatst hebt gegeven.

Als je twee borsten per voeding geeft, komt de melkproductie sneller op gang en heb je minder last van stuwing. Wanneer de melkproductie op gang is regelt je kind zelf of het één of twee borsten per keer wil. Wat je kind vraagt, maak jij aan. Als je baby ouder wordt, zijn de voedingen vaak korter.

Stuwing

Rond de derde dag na de bevalling kunnen je borsten plotseling vol, hard en gespannen zijn. De melkproductie is nu op gang gekomen. Leg de baby vaak aan en laat de borst goed 'leeg' drinken. (Hierbij moet je weten dat je borst nooit leeg is) Tussen de voedingen door kunnen koude kompressen verlichting geven. Warme kompressen (kort voor de voeding) alleen als jij dit zelf graag wilt. 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 tepelhoejde geadviseerd als hulpmiddel.

Hier zitten nadelen aan:

- De borst wordt minder goed gestimuleerd door het ontbreken van huidcontact.
- Het kost de baby veel meer inspanning om de borst goed leeg te drinken.
- Normale handmatige compressie of kort met de hand kolven helpt om de baby makkelijker te laten drinken.

Voeden op verzoek

De meeste pasgeboren baby's vragen om de twee à drie uur om een voeding. Op verzoek voeden betekent de eerste weken minimaal zeven tot acht voedingen per etmaal. Het is belangrijk dat je geen limiet stelt aan het voeden. De baby mag zo vaak en zo lang effectief drinken als het maar wil. Omdat Tjongerschans gezinsgerichte zorg aanbiedt, werken we volgens het principe 'rooming-in', dat wil zeggen dat de baby dag en nacht bij jou op de kamer staat, zodat je jouw baby goed kunt observeren en in kunt spelen op de behoefte van jouw baby. Baby's geven zelf aan wanneer zij honger hebben. Dit merk je doordat jouw baby wakker is, op de vuistjes sabbelt of andere mondbewegingen maakt. Je kunt dan altijd laten drinken. Bij borstvoeding geldt 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 je baby de eerste maanden 's nachts niet doorslaapt.

Voedingshoudingen

Kies in het begin een voedingshouding die voor jou en je baby prettig voelt en waarbij je alles goed kunt zien. Soms helpt het als er iemand een foto maakt van jou en je baby tijdens het voeden. Je kunt dan ook zien of het neusje vrij ligt als je daarover twijfelt.

Instinctief voeden (verticale houding) / biological nurturing.

Biological nurturing

Ga achteroverleunend zitten. Leg de baby verticaal op je, met het hoofd tussen jouw borsten. Help je baby richting de borst die het gaat drinken. Bied de tepel bij de neus aan en laat de baby zelf aanhappen. Ondersteun je baby door jouw hand onder de billen te houden. Het lichaam steunt op jouw arm.



Zittend voeden (madonnahouding)

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

Doorgeschoven madonnahouding

De borst wordt ondersteund bij het aanleggen van je baby.



Zittend voeden met de baby onder de arm (rugbyhouding)

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



Liggend voeden

Ga op je zij liggen met je benen iets opgetrokken. Leg je baby op de zij, dicht tegen je aan, met de neus iets onder de tepel. Een kussen in je 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.



Voor meer informatie en afbeeldingen van de verschillende voedingshoudingen raden we je de website www.lalecheleague.nl aan. Hier vind je ook houdingen voor meerlingen.

Early Feeding Skills

Binnen het centrum voor Vrouw, Moeder en Kind wordt de voeding aan premature kinderen, zieke kinderen en moeizaam drinkende kinderen aangeboden volgens de Early Feeding Skills (EFS) methode. Ook voor de gezonde pasgeborene kan deze methode toegepast worden. Bij EFS wordt goed gekeken naar de voedingsvaardigheden van je kind. Het doel is om de voeding van jouw kind zo goed en veilig mogelijk te laten verlopen en voedingsproblemen te voorkomen. Meer informatie staat in de folder Early feeding skills.

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 is de baby vaker wakker en gaat enthousiaster 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 baby te wakken en aan te leggen is tijdens de actieve slaaperperiode, deze is te herkennen aan;

- Snelle oogbewegingen;
- Bewegen van armpjes en beentjes en het maken van geluidjes.

Een baby met geelzucht is vaak een beetje suf. Daarom is het belangrijk om de baby 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 kwijtraakt. Een slaperige baby kun je wakken door te verschonen en huid-op-huid contact aan te bieden. Ook als het nog slaperig is, gaat het meestal wel drinken als je met jouw 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 je schoot te leggen en het voorzichtig een aantal keren in zithouding te brengen met het hoofdje goed gesteund. Of leg je baby bloot, huid-op-huid tegen je borst.

Hoe weet je dat jouw baby genoeg drinken krijgt?

Regelmatige controle op het consultatiebureau is belangrijk. Je kunt zelf naar de volgende dingen kijken;

- Jouw baby drinkt de eerste weken minstens acht keer per etmaal. Je hoort en/of ziet je baby ritmisch slikken of kloppen tijdens het drinken;
- Je laat je baby uit de eerste borst drinken zolang het wil en biedt daarna eventueel 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 tien procent van het geboortegewicht zijn. Na de eerste week horen baby's niet meer af te vallen. Bij frequent voeden op verzoek zijn baby's rond 2 weken weer op geboortegewicht;
- De eerste maanden komen baby's gemiddeld tussen de 100 en 250 gram per week aan;
- Jouw baby is alert en tevreden;
- Baby's moeten minimaal zes kletsnatte katoenen of vier zware wegwerpluiers vol plassen per etmaal;
- Tijdens de eerste weken moet baby's iedere dag een paar keer ontlasting hebben.

Rooming-in en huid-op-huidcontact

In het ziekenhuis ligt de baby bij jou en jouw eventuele partner op de kamer. Hierdoor leren jullie elkaar kennen en hoor en herken je sneller de hongersignalen van jouw baby. Als moeders bij hun baby's zijn, zijn ze beter uitgerust en hebben ze minder stress.

Huid-op-huid contact helpt de baby zich aan te passen aan de nieuwe omgeving: zijn ademhaling en hartslag is normaler, het zuurstofgehalte in het bloed is hoger, de temperatuur is stabiel en het bloedsuikergehalte is hoger. Verder is er bewijs dat aantoon dat baby's die zoveel mogelijk huid-op-huid contact 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-huid contact helpen. Bij een keizersnede streven we er ook naar om moeder

en kind zoveel mogelijk bij elkaar te houden, ook op de operatiekamer (gentle sectio). Wij raden thuis ook rooming-in aan.

Regeldagen

Het kan gebeuren dat je baby ineens niet meer tevreden is na een voeding. Je merkt dat de baby steeds vaker om een voeding vraagt. 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, ga je automatisch meer melk produceren. Binnen enkele dagen heb je weer voldoende melk om je kindje tevreden te stellen.

Ook wanneer je veel melk hebt, kan de baby regeldagen hebben. Soms hebben de regeldagen alleen met de groeispuurte te maken.

Onnodige twijfel

Het is een misverstand om te denken dat je te weinig melk hebt als;

- Het gespannen gevoel in de borsten van de eerste dagen weg is. Je borsten hebben zich gewoon aangepast aan de vraag van jouw baby;
- De melk er anders uitziet. Rijpe moedermelk ziet er wateriger uit dan colostrum, maar is perfect van kwaliteit;
- Je 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 jouw baby groter is dan je verwacht had. Laat het gerust langer aan de borst drinken.

Gebruik fles of fopspeen

De melkstroom aan een fles is niet hetzelfde als aan de borst. Wanneer bijvoeding nodig is, is de eerste keus om met een sondeslang aan de borst bij te voeden. Door het gebruik van een fopspeen kan het zijn dat je voedingsignalen mist en de baby hierdoor onvoldoende melk drinkt. Een gevolg van gemiste voedingen kan geel zien of onvoldoende groei zijn.

De speen kan bij couveusebaby's ingezet worden als troost en als huid-op-huid contact bij ouders al is geprobeerd.

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 de sonde aan de borst of door middel van therapeutisch fles voeden in zijligging.

Vanaf vier maanden kan er begonnen worden met proefhapjes als je baby daar aan toe is. Bij allergie in de familie wordt dit juist aanbevolen.

Verzorging van de borsten

Voor de verzorging van je borsten hoeft je geen speciale maatregelen te treffen. Gebruik eventueel zoogkassen om lekkage van moedermelk op te vangen.

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, zoogkompressen of wasmiddelen. Een verkeerde drinktechniek van de baby kan ook een oorzaak zijn.

Bij pijn niet dapper door voeden, de hap corrigeren of opnieuw aanleggen!

Adviezen;

- Leg de baby goed aan;
- Begin met voeden aan de minst pijnlijke kant;
- Leg niet minder vaak aan, het is beter om vaker en korter aan te leggen. De baby is dan minder hongerig en drinkt wat rustiger aan de borst;
- 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 kloven is borstvoeding blijven geven geen probleem;
- Eventueel een dunne laag wolvet (pure lanoline) op de tepel smeren na iedere voeding;
- Het gebruik van een tepelhoed kan voor korte tijd geadviseerd worden.
- Schakel bij blijvende pijnklachten een lactatiekundige in.

Borstontsteking

Heb je een pijnlijke borst, dan kan dit een beginnende borstontsteking zijn. We raden aan om de borst te koelen en ontstekingsremmende pijnmedicatie te gebruiken voor minimaal 48 uur. Geef borstvoeding zoals je gewend was. Extra nakolven of harde massage kan de klachten verergeren. Vraag advies bij een lactatiekundige of via la leche league. Bij hoge koorts of koorts hoger dan 38.5 graden langer dan 24 uur raden we aan contact op te nemen met de huisarts.

Voeding van de moeder

Een goed voedingsadvies is lastig te geven. De hoeveelheid voedingsstoffen in de moedermelk wordt voor een klein deel beïnvloed door wat de moeder eet. Een slechte voedingstoestand gaat vooral ten koste van de moeder. We raden aan om 500 kcal extra te nemen. Uit onderzoek is gebleken dat inname van vitamine C en D, visolie (omega-3) een positieve invloed op de samenstelling van de moedermelk kan hebben. Het soort en de hoeveelheid vet in moedermelk varieert en wordt deels beïnvloed door het vet dat de moeder eet. De omega-3 vetzuren EPA en DHA in moedermelk hebben invloed op de verstandelijke ontwikkeling van het kind en zijn van belang voor een goed gezichtsvermogen.

Het vitaminegehalte van moedermelk, met name de vet oplosbare vitamines, wordt beïnvloed door de hoeveelheid vitamines die de moeder via de voeding binnenkrijgt. Voor vrouwen met een specifiek voedingspatroon raden we aan contact met een diëtist op te nemen om tekorten in de (borst)voeding te voorkomen. Een diëtist kan je een specifiek voedingsadvies geven. Bij problemen zoals te veel afvallen of (over-)vermoeidheid bij de moeder raden we aan contact op te nemen met de huisarts om bijvoorbeeld je vitaminestatus te controleren. Qua vocht raden we aan te drinken naar dorstbehoefte, je urine hoort lichtgekleurd te zijn.

Het kan nuttig zijn om over je eigen voeding na te denken of supplementen te gebruiken. Bekijk voor meer informatie de website www.voedingscentrum.nl.

Hoe lang geef je borstvoeding?

Als je met het geven van borstvoeding begint, is het vaak moeilijk voor te stellen hoe lang je ermee door gaat: een paar maanden, een half jaar of tot jij en/of je baby niet meer wil? Ook na de introductie van vast voedsel blijven de gezondheidseffecten van moedermelk aanwezig. Tijdens de hele borstvoedingsperiode blijven de antistoffen aanwezig. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe meer je baby beschermd is tegen bepaalde ziekten. Als je 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 je baby en het aantal voedingen die het krijgt.

Wat te doen bij problemen

Bij problemen kan de lactatiekundige hulp bieden. Informeer hiernaar bij je kraamzorginstelling, verloskundige of ziekenhuis.

Lactatiekundigen IBCLC Tjongerschans

(IBCLC= International Board Certified Lactation Consultant) In Tjongerschans zijn drie lactatiekundigen IBCLC werkzaam. Aan lactatiekundige zorg in het ziekenhuis zijn geen kosten verbonden. Lactatiekundigen werkzaam in Tjongerschans: Marije Woortman, Tjitske Oosterwegel en Sytje de Vries-Feenstra.

Hulp bij borstvoeding na ontslag

Er zijn verschillende mogelijkheden om na ontslag steun te ontvangen bij het geven van borstvoeding.

LLL is een vrijwilligersorganisatie. De medewerkers staan door hun ervaringsdeskundigheid en gedegen scholing dicht bij de doelgroep. De basis is het moeder-tot-moedercontact. Voor hulp bij jouw thuis is er Lactatiekundige hulp, hier zijn kosten aan verbonden. (NVL) Daarnaast zijn er in de regio verschillende borstvoeding-/ mamacafés. Op Facebook kan het borstvoedingsforum steun bieden.

WHO/UNICEF: Dat betekent dat het ziekenhuis werkt volgens vijf standaarden en tien internationale vuistregels.

De vijf standaarden:

1. Beleid, scholing, prenatale informatie in de ketenzorg;
2. Begeleiding goede start;
3. Informatie en praktijk van voeden;
4. Bijvoeding en voeding voor het oudere kind;
5. Hechting en zeggenschap.

WHO-code: Zorgverleners horen zich te houden aan de Internationale Code voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk (WHO-code). Voor meer informatie over dit document verwijzen we naar www.unicef.nl

Tot slot

De medewerkers van het centrum Vrouw, Moeder en Kind wensen je een plezierige kraamperiode en je baby een mooie start, met het geven van borstvoeding.

Wij gebruiken op de afdeling het dagboek voeding. Hier kun jezelf bijhouden wanneer je baby drinkt, nat of vuil is, wat de temperatuur is en het dagelijkse gewicht.

Lactatiekundigepraktijk:	Marije Marije Woortman Carbeel 33 8532CA Lemmer Tel: 06 – 41 46 01 22 www.lactatiekundigemarije.nl	Bestepoppeslok Sytje Feenstra Aengwirderweg 140 8459BR Luinjeberd Tel. 06 – 53 11 27 44 www.bestepoppeslok.nl
--------------------------	---	---

Vragen

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, stel ze dan voor het onderzoek aan je arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Contact

Stel je vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 635

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heb je toegang tot je medische gegevens. Je kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.