

Informatie over borstvoeding

In deze folder leest u informatie over borstvoeding en de voordelen van moedermelk voor u en uw baby.

Ook praktische zaken komen aan bod. Ook is er ruimte voor een persoonlijk borstvoedingsdagboek. Naast deze folder kunt u ook nog een cursus volgen om goed voorbereid te zijn op het geven van borstvoeding.

Algemene informatie

Waarom borstvoeding?

Na de geboorte heeft ieder kind het eerste half jaar alleen melkvoeding nodig. Borstvoeding is de meest natuurlijke en complete voeding. Het bijzondere aan borstvoeding is dat de samenstelling zich voortdurend aanpast aan de behoefte van de baby.

De natuur regelt precies wat uw baby nodig heeft! Borstvoeding bevat alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft om te groeien, weerstand op te bouwen en zich goed te ontwikkelen. Ook zitten er in borstvoeding antistoffen die uw baby op korte en lange termijn beschermen tegen infecties.

Exclusieve borstvoeding (alleen borstvoeding, zonder bijvoeding gedurende 3 maanden of langer) heeft een beschermend effect tegen allergische aandoeningen zoals eczeem en astma. Het effect is het grootst als de ouder(s) en/of het broertje of zusje een allergische aandoening heeft (hebben). Bovendien stimuleert het drinken aan de borst de ontwikkeling van de kaak- en mondspieren.

Er zijn ook gunstige effecten aangetoond op de gezondheid van de moeder die haar kinderen geruime tijd borstvoeding geeft:

- Minder kans op kanker van de eierstokken;
- Minder kans op borstkanker bij vrouwen onder de 40 jaar;
- Minder kans op osteoporose (botontkalking).

Tijdens de zwangerschap

Als u heeft besloten om borstvoeding te gaan geven, is het verstandig om van tevoren informatie te verzamelen over borstvoeding. Borstvoeding geven is een natuurlijk proces. Het aanleggen door de moeder en het aan happen door de baby kan wat oefening vragen.

Een goede voorbereiding helpt u om te begrijpen waarom bepaalde dingen belangrijk zijn zodat u daar naar kunt handelen. Bezoek indien mogelijk een voorlichtingsavond over borstvoeding bij u in de buurt.

Ook kunt u informatie krijgen bij de geschoolde ervaringsdeskundigen zoals de vrijwilligers van de borstvoedingsorganisatie La Leche League (LLL) of in het borstvoedingscafé, een plaats waar moeders ervaringen uitwisselen onder begeleiding van een Lactatiekundige. Het helpt om informatie uit te wisselen met andere moeders bij het geven van borstvoeding.

Als u borstvoeding gaat geven, hoeft u geen extra benodigdheden voor de baby aan te schaffen. Voor uzelf is het wel prettig als u aan het eind van de zwangerschap een voedingsbeha aanschaft, meestal een maat groter dan uw cupmaat op dat moment. Laat u zo mogelijk deskundig adviseren. Voedingsbh's hebben de mogelijkheid om eenvoudig de borst aan de voorkant te ontbloten, zonder dat de borst wordt afgekneld. Daarnaast geeft een voedingsbeha ook steun op de juiste plaatsen. Let er bij beugelbeha's goed op dat deze niet afknellen.

Veel vrouwen vragen zich af of zij borstvoeding kunnen geven, bijvoorbeeld omdat hun tepels wat vlak of ingetrokken zijn. Borstvoeding geven is goed mogelijk bij vlakke of ingetrokken tepels, mits de baby goed heeft aan gehapt. De tepel verandert nog van vorm door de borstvoeding. In twijfelgevallen of in geval van problemen met de borstvoeding kunt u het best professionele hulp zoeken. Vraag bij uw verzekering van te voren na of u verzekerd bent voor Lactatiekundige begeleiding.

Cursus 'Borstvoeding: de beste start'

In Amphia wordt deze cursus gegeven. Soms vergoed uw verzekering de kosten van een cursus.

Raadpleeg voor data, tijden en overige informatie [de folder van de cursus](https://www.amphia.nl/folders/gynaecologie-en-zwangerschap-cursus-borstvoeding-de-beste-start) (<https://www.amphia.nl/folders/gynaecologie-en-zwangerschap-cursus-borstvoeding-de-beste-start>)

Informatie over het geven van borstvoeding

Wanneer voor het eerst voeden?

De meeste pasgeborenen hebben het eerste uur na de geboorte een sterke zuigreflex. Wanneer u ongestoord huid op huid contact heeft voor minimaal een uur zal uw baby op eigen tempo op zoek gaan naar de borst en pogingen doen om aan te happen. Wanneer u uw baby aanlegt zo vaak hij wil, maar in het begin minimaal 8-12 x per dag, dan komt de borstvoeding het snelst op gang. Door het zuigen trekt bovendien uw baarmoeder krachtig samen, waardoor deze sneller terug is in de oorspronkelijke positie.

Colostrum

Met de eerste voedingen krijgt uw kind colostrum binnen. Dit is een dik, gelig vocht, dat zeer rijk is aan antistoffen welke bescherming geven tegen allerlei infecties. Deze eerste melk is eiwitrijk en licht verteerbaar. Bovendien werkt colostrum enigszins laxerend, zodat uw baby zijn eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt.

Rooming-in / Gezinssuites

In principe worden moeder en kind niet van elkaar gescheiden in het ziekenhuis. Dit noemen we rooming-in. Door de nabijheid leert u als moeder uw baby kennen en kunt u reageren op de behoefte aan lichaamscontact en voeding van uw baby. U kunt uw baby voeden bij de eerste hongersignalen, waardoor uw melkproductie zich afstemt op de behoefte van uw baby. Borstvoeding is een proces van vraag en aanbod! Het is een natuurlijke behoefte van de baby om dicht bij u te zijn. Een moeder die dicht

bij haar kind is leert snel haar kindje kennen. Het samenzijn heeft ook een hormonale invloed op moeder en kind. Dit bevordert de hechting tussen u en uw baby.

Hongersignalen

Baby's zenden signalen uit die erop duiden dat ze honger hebben. We noemen dat hongersignalen. Het is het beste om uw baby al bij de eerste signalen uw borst aan te bieden. Veel mensen denken dat huilen de enige taal is die hun baby spreekt, maar dat is niet helemaal juist. De signalen die uw baby uitzendt, zijn subtiel en u leert als ouders snel wat uw baby bedoelt.

Uw baby ontwaakt langzaam uit zijn slaap, begint wat te bewegen, hij zoekt met zijn mondje en als dan toevallig zijn handjes voorbijkomen, gaat hij daarop sabbelen. Dit zijn allemaal signalen en dit is een goed moment om de baby in uw armen te nemen en aan de borst te leggen.

Biological Nurturing ofwel instinctief voeden

Vanuit biologisch standpunt gezien hebben zowel moeders als baby's een aangeboren vermogen tot borstvoeding. Bij Biological Nurturing maak je gebruik van dit natuurlijke vermogen. Biological Nurturing is zo eenvoudig en makkelijk toe te passen: moeder leunt ontspannen achterover in een hoek van 45° (nooit helemaal plat op de rug). De baby ligt op zijn buik over de buik van zijn moeder. Het lichaam van de moeder ondersteunt de hele voorzijde van de baby en moeder zorgt voor steun onder de voetjes, beiden zijn ontspannen waarbij aangeboren (voedings-)reflexen gestimuleerd worden en de baby meestal in staat is om zichzelf goed aan te leggen. De houding van de moeder maakt dat ze zelf ontspant, wat voeden prettiger en beter laat verlopen. Verdere instructie over voedingshoudingen is hierbij niet nodig omdat er een manier van voeden ontstaat die moeder en kind van nature zelf kiezen.

Je kunt zien dat je baby gaat kruipen of stappen richting de tepel, het hoofdje heen en weer en op en neer beweegt, in het begin pakt de baby dan vaak de tepel met het handje en zuigt daarop dit is ter oriëntatie. Even later hapt de baby zelf aan. Hoe vaker de baby zichzelf aanlegt, hoe makkelijker het wordt. In deze positie helpt de zwaartekracht om goed aangesloten te liggen en heeft de moeder de handen meer vrij om te doen wat goed voelt.



Biological Nurturing-houding 1



Biological Nurturing-houding 2

Het aanleggen voor borstvoeding

- Als u ontspannen bent, gaat het voeden beter. Kies daarom een houding die prettig aanvoelt, ga lekker zitten of liggen.
- Kies een ruimte waar u zich prettig voelt.
- Breng uw borst niet naar uw baby, maar haal uw baby naar u toe. Zijn achterhoofd en rug liggen in één lijn. Zorg ervoor dat uw baby met zijn buik tegen u aan ligt.
- Breng zijn neusje ter hoogte van de tepel. Streel de tepel tegen de bovenlip. Op deze manier wordt de zoekreflex bij uw baby opgewekt en kan hij zijn mond openen.
- De baby moet een grote hap nemen waarbij de gehele tepel en zo veel mogelijk borstweefsel in zijn mond komt. Breng de baby vanuit schouderbladen/onderrug eventueel iets dichterbij u toe als de mond goed is geopend.
- Zijn tong moet onder de tepel zitten.
- De lippen zijn naar buiten gekruld.
- De kin ligt vlak tegen de borst aan.
- Bij een goede positie van de tong en lippen wordt een vacuüm gemaakt.

- Baby's neus kan de borst raken zonder dat dit problemen geeft. Mocht uw baby te veel met het neusje in de borst gedrukt liggen dan kunt u deze wat naar u toe brengen vanuit de schouderbladen of de onderkant van de rug waardoor het neusje meer vrij komt.
- Als uw baby ritmisch zuigt en slikt, ligt hij goed aangelegd. Hij neemt na wat snelle, korte zuigbewegingen flinke teugen met af en toe een pauze.
- Als uw baby op de tepel sabbelt of het aanhappen pijnlijk is, dan heeft hij de borst niet goed in zijn mond. Leg hem dan opnieuw aan. Verbreek zo nodig het vacuüm, door met een vinger, bijvoorbeeld de pink de mondhoek van uw baby iets op te lichten.
- De eerste dagen kan het zuigen wat gevoelig zijn, maar het mag niet pijnlijk blijven.
- Laat uw baby de eerste borst leegdrinken, voordat u de tweede borst geeft.
- Uit twee borsten drinken stimuleert de melkproductie.
- Begin iedere voeding met de andere borst dan de borst waarmee u de vorige voeding begonnen bent.
- Hoe lang een voeding duurt, is afhankelijk van de toeschietreflex en de eetlust van uw baby.

Voedingshoudingen

Het is vooral belangrijk dat u een houding zoekt die voor u prettig is. Kies zo nu en dan ook eens een andere houding; daardoor worden er steeds andere melkkanaaltjes gestimuleerd en leeg gedronken.

Liggend voeden

U en uw baby liggen allebei goed op de zij, moeder met de schouder onder het kussen, eventueel met een kussen in de rug. De tepel ter hoogte van het neusje of de bovenlip van uw baby en de mond van uw baby liggen op dezelfde hoogte en de mond er net onder. Het is belangrijk dat uw baby zijn hoofd niet hoeft te draaien om bij de tepel te komen. Let er daarom op dat uw baby zijn oor, schouder en heup op één lijn zijn.



Zittende houding/Madonna houding

Zorg dat uzelf goed rechtop zit, de buik van uw baby tegen uw eigen buik. U kunt als u de baby heeft aangelegd uw arm ondersteunen door een kussen daar aan te schuiven waar steun nodig is. Ook hier zit de tepel ter hoogte van het neusje of de bovenlip van uw baby en de mond eronder. Let erop dat uw baby zijn oor, schouder en heup op één lijn zijn.



Rugbyhouding

Bij de rugbyhouding houdt u de baby aan één kant van uw lichaam. De benen van de baby zijn onder uw arm of naast u. In deze houding heeft u bij het aanleggen meer bewegingsvrijheid voor uw armen, u kunt goed contact maken met uw baby, u heeft een beter overzicht en betere controle over het hoofdje van de baby. Deze houding is bijzonder geschikt voor moeders met grotere borsten, voor moeders die een keizersnede hebben ondergaan, voor vroeg geboren baby's of meerlingen en voor moeders bij wie de zittende houding pijn doet.



De baby van de borst nemen

Haal uw baby niet zomaar van de borst. Verbreek eerst het vacuüm, met uw pink bij een mondhoekje van uw baby.

Voedingstijden en nachtvoeding

De eerste dagen is het belangrijk uw baby te voeden, wanneer hij er om vraagt. Voed uw baby zodra hij wakker is of de eerste hongersignalen laat zien. Huilen is een laat teken van honger! Zorg dat hij minstens zeven voedingen per 24 uur krijgt. Veel baby's vragen na een aantal weken ook 's nachts nog om een voeding.

Clustervoedingen

Soms duurt het voeden kort, dan voedt u frequent. Veel moeders denken dat die korte, frequente voedingen betekenen dat uw baby niet genoeg krijgt. Het tegendeel is waar: uw baby heeft een klein maagje en moet nog wennen aan het verteren. Hij heeft kleine hoeveelheden nodig en licht verteerbaar colostrum is geschikt om zijn maagje gevuld te houden.

Frequent voeden heeft bovendien een positief effect op uw melkproductie, want hoe leger de borst is, hoe sneller er weer nieuwe melk gemaakt wordt. Na een aantal van deze clustervoedingen, bijvoorbeeld 5 á 10 kleine voedingsmomenten in een periode van 2-3 uur, volgt meestal een periode van wat langere slaap.

Regeldagen

Uw baby kan met regeldagen het hele voedingsschema omgooien. Dit gebeurt meestal rond de tiende dag, met zes weken en met drie maanden. Gemiddeld zijn dit twee tot drie dagen. Uw baby kan onrustig zijn en veel huilen. Het kan ook gebeuren dat uw baby plotseling 's nachts weer komt voor een voeding.

Deze regeldagen stelt uw baby in, om in een grotere behoefte van moeder- melk te voorzien.

Regeldagen stimuleren de aanmaak van melk. Het aantal voedingen tijdens deze regeldagen zal dan ook hoger zijn dan normaal.

Slaperige baby's

Sommige baby's vragen slechts om de vier of vijf uur voeding. Dat kan te weinig zijn voor een pasgeboren baby. U kunt aan het aantal plas- en poepluiers en aan zijn groei zien of uw baby genoeg voeding krijgt. Als dit niet voldoende is, moet u hem zelf om de drie uur wakker maken voor een voeding.

Vitamines

Als uw baby borstvoeding krijgt is het noodzakelijk om vitamine D en K aan uw baby te geven. Vitamine K wordt één week na de geboorte gestart en vitamine D 10 dagen na de geboorte. U kunt deze vitamines kopen bij uw drogist of apotheek.

Verzorging van uw borsten

- Geef uw borsten de normale verzorging. Was uw borsten zonder zeep. Zeep kan de natuurlijke zuurgraad van de huid verstoren, waardoor deze kwetsbaarder is voor irritatie en kloven.
- Gebruik geen bodylotion op uw tepelhof.
- Als de voeding goed op gang is, kunt u een stevige voedingsbeha dragen om uw borsten te steunen. Deze hoeft niet helemaal uit bij het voeden. U kunt het beste zonder beha slapen. Slapen met beha zorgt soms voor verstopte melkkanalen. Er zijn tegenwoordig speciale beugelbeha's voor voedende moeders die veilig zijn. Let er op dat een beha niet knelt.
- Indien u gebruik maakt van zoogkompresen, raden we u aan om kompresen te gebruiken zonder plastic in verband met de hygiëne. Zoogkompresen regelmatig verwisselen, zorg dat borsten droog blijven. Er zijn tegenwoordig ook wasbare zoogkompresen van katoen, bamboe en wol die als prettig kunnen worden ervaren.
- Bij gevoelige tepels of een kloofje kunt u desgewenst lanolinezalf op de tepels smeren om de huid soepel te houden. * tenzij u allergisch bent voor wol of wolproducten. Er zijn diverse merken lanolinezalf verkrijgbaar. Voorkeur heeft lanoline zalf zonder andere toevoeging, dus bijvoorbeeld niet met Camille of Calendula.
- Kokosolie is ook een goed product voor de verzorging van uw (gevoelige) tepels. Het hoeft niet afgeveegd voor de borstvoeding en is veilig voor de baby en een goed alternatief voor Lanoline, het werkt helend en licht schimmelwerend. Zorg voor een goede kwaliteit Extra Vierge en koud geperst. Zonder toevoeging als knoflook.

Pijnlijke tepels

De eerste dagen kunt u last hebben van gevoelige tepels. Als u uw kind goed heeft aangelegd, ligt de tepel vrij tussen de tong en het zachte gedeelte van het gehemelte. Daar blijft hij mooi rond tijdens het drinken en gaat hij niet stuk. De meest voorkomende oorzaak van pijn in de eerste dagen is het niet goed aanleggen van de baby. Voed niet dapper door als het pijn doet, maar leg uw baby opnieuw aan!

Bij een grote, diepe hap zal de pijn aanzienlijk afnemen en leert uw baby de juiste manier van zuigen. Bij aanhoudende pijn kunt u het best starten met kolven.

Raadpleeg een lactatiekundige om de oorzaak te achterhalen en u te helpen bij het oplossen van de pijn.

Stuwing

Rond de derde tot vijfde dag neemt de vocht en bloedtoevoer naar de borsten toe en de melkproductie komt verder op gang. De borsten kunnen dan plotseling vol, hard en gespannen zijn. Dit is een fysiologische stuwing.

Als u uw baby elke twee of drie uur voedt en beide borsten per keer geeft, zult u er waarschijnlijk minder last van hebben. Wanneer de stuwning vervelend is, kunt u tussen de voedingen in, koude kompressen op de borst leggen. Dit geeft vaak enige verlichting. Haal de koude kompressen er wel minimaal 15 minuten vóór de voeding af en leg warme kompressen op uw borsten. De voeding zal dan goed toeschieten.

Stuwning duurt meestal één of twee dagen. Indien hiervoor niet overgevoelig bent kunt u zo nodig paracetamol of ibuprofen nemen.

Borstontsteking

Borstontsteking of mastitis is een ontsteking van de borst. In veel gevallen is er sprake van een gelokaliseerde pijnlijke, warme rode plek op de borst. Koorts boven 38,5 °C, een grieperig gevoel en spierpijn kan zich eveneens voordoen. Bij borstontsteking spelen veel dingen een rol, zowel vanuit je eigen lichaam als van buitenaf.

Volgens de nieuwste inzichten is de oorzaak van borstontsteking bijna altijd een verstoring in het evenwicht van het borstweefsel en een teveel aan melk. Het weefsel zwelt op en drukt de melkkanalen dicht, waardoor de doorstroom van de melk in die borst wordt geremd. Hevige zwelling die niet wordt behandeld, kan leiden tot een (hevige) ontsteking van het borstweefsel en soms tot abscessen.

Wat is normaal?

Borstweefsel verandert voortdurend. In de eerste weken na je bevalling kunnen je borsten gevoelig zijn, gezwollen, knobbelig en er onregelmatig uitzien met dikke aderen. In het kraambed kun je last hebben van stuwning, omdat je borsten sterk doorbloed raken en je melkproductie op gang komt. Dat is allemaal normaal. Het borstweefsel wordt gebruikt, het verandert, groeit, raakt meer doorbloed en is druk bezig met melk maken. Het vullen en weer leeg raken van de borst kan ook een soort kramp geven, of een wat trekkerig gevoel. Na een aantal uren zonder voeden kunnen je borsten zeer strak staan en zwaar of pijnlijk zijn.

Wanneer is het mis?

Een rode, pijnlijke plek die niet vermindert na het voeden en een beurs "blauwe plek"- gevoel in je borst zijn de eerste aanwijzingen dat er teveel druk op het borstweefsel staat. Als je meteen ingrijpt, kun je een ontsteking vaak vermijden. Krijg je echter ziekteverschijnselen zoals een grieperig gevoel, koorts, spierpijn, dan kan het zijn dat je een ontsteking van het borstweefsel hebt.

Behandeling

Als je merkt dat er teveel druk op het weefsel staat, of je vermoedt dat er een ontsteking in je borst zit kun je het volgende doen:

- Laat je pijnlijke borst zoveel mogelijk met rust (probeer zo min mogelijk te masseren, duwen of knijpen)
- Voedt / kolf zoals je gewend bent, niet vaker. Je kunt je kindje eerst aan de andere kant laten drinken.
- Slik een ontstekingsremmer, zoals diclofenac of ibuprofen. Deze gaat o.a. zwelling tegen.
- Slik een pijnstiller als je dat prettig vindt
- Koel je borst met koude kompressen; ijskompressen kun je het beste even in bijv. een washandje doen, zodat ze niet direct op de huid liggen. Dat is te koud en kan de huid beschadigen.

Door de zwelling van het weefsel en het verminderen van het aantal voedingen, zal de melkproductie afnemen. Hierdoor vermindert ook de zwelling en daarmee de ontsteking. Als de klachten na 24 uur niet flink verbeterd zijn, of als de koorts heel hoog wordt en je je erg ziek voelt, kan het zijn dat er sprake is van een bacteriële borstontsteking. In dat geval kan antibiotica nodig zijn. Te laat of verkeerd (bijvoorbeeld door krachtig masseren) behandelen van de ontsteking kan leiden tot ontsteking van een groot gebied en of een abces. In dergelijke gevallen is antibiotica vrijwel altijd nodig.

Voorkomen

Een van de beste manieren om (herhaling van) zwelling en ontsteking te voorkomen is fysiologisch (oftewel: natuurlijk) borstvoeding geven. Voedt je kindje op verzoek, zo vaak en zo lang hij of zij wil en probeer tepelhoedjes te vermijden. Afkolven, en dan vooral méér afkolven dan je kindje drinkt, lijkt een grote rol te spelen in het optreden van zwellingen en ontstekingen. Veel moeders vinden het fijn om wat melk in de vriezer op voorraad te hebben. Dit hoeft geen vriezer vol te zijn. Genoeg melk om een aantal voedingen te kunnen geven, is meestal voldoende. Veel extra kolven zorgt ervoor dat je melkproductie toeneemt en dit kan leiden tot onbalans in het borstklierweefsel.

Stoppen?

Het is niet nodig om te stoppen met borstvoeding geven als je bezig bent de zwelling en/of ontsteking te behandelen, ook niet als er een bacterie in het spel is. Je hoeft de melk ook niet weg te gooien.

Lecithine

Sommige moeders hebben goede ervaringen met een dagelijkse inname van twee eetlepels (3,6-4,8 gram) lecithine op basis van zonnebloem. Er zijn aanwijzingen dat dit een positieve invloed heeft, al is niet precies vastgesteld hoe.

Huisarts

Bij twijfel kun je altijd contact opnemen met je huisarts. Waarschijnlijk zal deze je een antibioticum voorschrijven. Vertel altijd dat je borstvoeding geeft zodat je een antibioticum krijgt voorgeschreven dat samengaat met borstvoeding (bron; academy of breastfeeding medicine clinical protocol #36, the mastitis spectrum, revised 2022).

Eten en drinken moeder

Tijdens de zwangerschap is gezond en gevarieerd eten belangrijk, dit is ook belangrijk tijdens de borstvoedingsperiode.

Sommige vetten die aanwezig zijn in de voeding van de moeder, zijn goed voor het kind en zijn positief geassocieerd met een betere groei en betere ontwikkeling van het gezichtsvermogen, hersenen en zenuwen.

Een voedingspatroon rijk aan meervoudige onverzadigde vetzuren, zal hun groei en ontwikkeling ten goede komen. Onverzadigde vetzuren zijn te vinden in olie, margarine uit een kuipje, halvarine, vloeibare bak- en braadproducten, vette vis, noten en pinda's. Omdat een groot deel van de vetzuren die zich in moedermelk bevinden, afkomstig lijkt te zijn van de vetvoorraden van de moeder, is niet alleen van belang wat de moeder op de korte termijn eet, maar vooral wat zij op de langere termijn consumeert. Bovenstaande voedingsadviezen gelden dus niet alleen voor moeders die borstvoeding geven, maar ook voor zwangere vrouwen en zelfs voor vrouwen met een kinderwens.

In de periode dat je borstvoeding geeft let je er extra op dat je niet teveel cafeïne neemt, oppast met alcohol, niet meer dan 2 porties vette vis per week eet en niet teveel van bepaalde kruiden en thee met anijs, venkel en kaneel.

Meer informatie hierover kun je vinden op de website van het voedingscentrum.
www.voedingscentrum.nl

Vitamine D

De hoeveelheid vitamine D die in de huid wordt gevormd is niet alleen afhankelijk van de blootstelling aan daglicht, maar ook van de huidskleur. In een donkere huid wordt minder vitamine D geproduceerd dan in een lichte huid.

Aan alle zwangeren wordt geadviseerd extra vitamine D te gebruiken. Een vrouw die borstvoeding geeft, wordt niet meer geadviseerd haar vitamine D aan te vullen, tenzij zij een lichte huid heeft met onvoldoende zonlicht- blootstelling of tenzij zij een donkere huid heeft.

Tip: Veel buiten zijn helpt voor de aanmaak van Vitamine D. Dagelijks samen met je kindje naar buiten is goed voor allebei.

Medicatie gebruik

Al tijdens de zwangerschap kunt u samen met uw arts bekijken of de medicatie die u gebruikt samen kan bij het geven van borstvoeding. Er zijn ook Lactatiekundige die een medicatieconsult kunnen doen om mogelijke opties te bekijken. Dit kunt u dan bespreken met u behandelend arts, deze bepaalt in overleg met u welke keuzes gemaakt worden. Op de site www.borstvoeding.com(<http://www.borstvoeding.com>)(<http://www.borstvoeding.com/>)

staat ook een lijst met meest gangbare medicatie. Een medicatieconsult is mogelijk bij www.borstvoeding.com(<http://www.borstvoeding.com>)(<http://www.borstvoeding.com/>).

Het afkolven en bewaren van moedermelk

Afcolven van moedermelk is het op gang brengen en/of in stand houden van de melkproductie met behulp van een kolfapparaat. Dit kan om diverse redenen nodig zijn, bijvoorbeeld omdat de baby te klein of te ziek is om aan de borst te drinken. Ook kan het zijn dat de moeder tijdelijk medicijnen gebruikt die

de baby niet mag binnenkrijgen waardoor de moedermelk weggegooid moet worden. U kunt moedermelk ook afkolven wanneer u een keertje zonder de baby op stap gaat of weer gaat werken. Indien uw baby niet aan de borst zuigt, is het van belang om zo snel mogelijk te starten met kolven. Bij voorkeur binnen 6 uur na uw bevalling.

Manieren van afkolven

- Met de hand afkolven. Dit is de eerste dagen een effectieve manier om druppels colostrum (= eerste moedermelk) uit de borst te masseren! Vraag uw verpleegkundige om informatie.
- Kolven met een elektrische kolf. Een elektrische kolf is een praktisch apparaat als u langdurig moet kolven. Zo lang u op de afdeling Gezinssuites (kraamafdeling, neonatologie) ligt, mag u het daar aanwezige kolfapparaat gratis gebruiken.
- Bent u niet meer opgenomen en uw baby ligt nog op de afdeling? Dan adviseren wij u om een elektrisch kolfapparaat voor thuis te huren.
- Kolven met een handkolf. Dit is gemakkelijk als u bijvoorbeeld een avondje uitgaat.

Melkproductie opbouwen

Het is belangrijk om een goede melkproductie op te bouwen in de begin periode. Op die manier is er voldoende voeding op het moment dat uw baby meer voeding nodig heeft.

Hoe vaker u kolft, hoe meer melk geproduceerd zal worden. Het heeft geen zin om langer te kolven: beter vaker kolven dan minder vaak en lang. Bij afname van de melkproductie is het verstandig de frequentie van het voeden (of kolven) op te voeren! Na enkele dagen rusten, goed drinken en vaak kolven zal de productie waarschijnlijk weer toenemen!

Bij voorkeur de combinatie elektrisch en kolven met de hand

Wanneer de melkproductie op gang gebracht moet worden, verdient een elektrische kolf de voorkeur. De elektrische kolf bootst het best de zuigbewegingen van de baby na, waardoor de melkproductie goed op gang komt. Het is aan te bevelen om beide borsten tegelijk af te kolven. Hieraan zijn drie voordelen verbonden:

- Het spaart de helft van de tijd;
- De melkproductie wordt extra gestimuleerd;
- Het vetgehalte in de moedermelk stijgt.

Onderzoek toont aan dat door na het (dubbel) elektrisch kolven kort met de hand kolven de melkproductie extra wordt gestimuleerd. NB. Wanneer er de eerste dagen nog geen druppels colostrum komen bij het elektrisch kolven is het aan te bevelen (om vlak voor het elektrisch afkolven) eerst met de hand te proberen colostrum uit de tepelhof te masseren! Deze vorm van stimulatie van tepel en tepelhof zorgt ervoor dat de hormonen in uw lichaam vrijkomen die moeten gaan zorgen voor de productie van colostrum/moedermelk. Indien er druppels colostrum geproduceerd worden, kunnen deze worden opgevangen op bijvoorbeeld een lepeltje of worden opgetrokken in een klein spuitje en direct aan uw

baby worden gegeven!

Toeschietreflex

Omdat afkolven een onnatuurlijke manier is om de borsten te legen, duurt het toeschieten van de melk bij sommige moeders wat langer. Om het toeschieten van de melk te bevorderen volgen hier enige tips:

- Kolven naast uw baby.
- Kijken naar een foto van de baby.
- Kolven op een plek waar u niet gestoord wordt en comfortabel zit.
- Beide borsten tegelijk afkolven.
- Warmte toedienen op de borst voor het kolven (bijv. hotpack of een pamber met warm water).
- Masseren van de borst voor en/of tijdens het kolven.
- Glas thee of water drinken tijdens het kolven.
- Zoek afleiding in de vorm van televisie kijken of het lezen van een boek/tijdschrift.

Vorbereiding op kolven

- Ga hygiënisch te werk;
- Was uw handen;
- Maak het uzelf gemakkelijk tijdens het kolven. Denk daarom aan een gemakkelijke stoel en wat te drinken en/of te eten.

Kolven met de hand

Kolven met de hand is een eenvoudige en goedkope methode, het is makkelijk te leren en heeft vaak snel resultaat, de eerste keer kan even wennen zijn. Deze methode alleen werkt erg goed voor het verkrijgen van colostrum in de eerste dagen en om de melkproductie te verhogen na elektrisch kolven.

Werkwijze kolven met de hand

- Plaats vier vingers onder de borst, tegen de ribben aan.
- Wijsvinger en duim zijn ongeveer 2 tot 3 centimeter van de tepel af.
- De vingers zijn geplaatst in de vorm van een C.

- Beweeg de vingers richting de borstkas (naar uw lichaam toe).
- Voorkom spreiden van de vingers.
- Beweeg duim en wijsvinger naar elkaar toe. Schuif niet over de huid.
- Deze beweging wordt ritmisch herhaald, tot er voldoende druk van de borst is of als de druppels moedermelk stoppen.

Elektrisch kolven

Zet alles klaar voor het kolven:

- Kolfapparaat;
- 2 kolfsetjes; 2 steriele flesjes;
- Droge doek tegen het lekken op uw kleren;
- Eventueel een foto van uw baby. U kunt ook altijd kolven naast het bed van uw baby, dit werkt vaak stimulerend.

Kolfapparaten

In Amphia zijn elektrische kolfapparaten waarvan u tijdens u verblijf gebruik kunt maken. Hierop kunnen 'disposable kolf sets' worden aangesloten, tijdens uw verblijf ontvangt u dagelijks een nieuwe set.

De handleiding van het kolfapparaat kunt u vinden aan het apparaat. U krijgt tevens uitleg van uw verpleegkundige.

Zorg dat de tepel goed in het midden van het kolfschild blijft. De juiste maat van het kolfschild is belangrijk. De tepel mag niet klemmen in het smalle deel van het kolfschild, er moet echter ook niet meer dan 0,3 tot 0,5 mm borstweefsel in het smalle deel van de kolfschelp gaan. Controleer dit bij het kolven, om beschadigingen van de tepel te voorkomen. Er zijn meerdere maten beschikbaar in het ziekenhuis (22/24/27/30). Er kan tijdens uw verblijf gekeken worden naar de juiste maat.

Frequentie

U begint bij voorkeur zo snel mogelijk na de bevalling met afkolven, het liefst binnen zes uur. Met de eigen hand kolven kan al vanaf het eerste uur. Om de borstvoeding goed op gang te brengen en te houden is het nodig om **6 tot 8 keer per 24 uur** af te kolven. Als u 's nachts wakker wordt dan is het aan te raden om te kolven. Het prolactinegehalte in uw bloed, wat zorgt voor de melkaanmaak, is dan namelijk het hoogst. Als u op dat moment kolft, is dat een goede stimulans voor de melkproductie. Als u niet vanzelf wakker wordt, zorg er dan in ieder geval voor dat er niet meer dan 6 uur zit tussen het laatste en het eerste kolfmoment van de dag.

Wanneer de melkproductie goed op gang is, kunt u na twee weken het kolven terug brengen naar 5-6 keer per 24 uur.

Hoe lang kolven per keer?

- De kolfkracht stelt u in iedere fase zo hoog in dat het altijd comfortabel aanvoelt.
- Totdat de melkproductie goed op gang is, kolft u beide borsten tegelijk elektrisch. Richtlijn 10 tot 15 minuten.
- De eerste dagen kolft u met de Medela Symphony kolf in het startprogramma, "initiate". Als u 3 x 20 ml kolft en/of 5 dagen na uw bevalling bent gaat u kolven in het normale programma, "maintain".
- De melk komt eerst in druppeltjes, later ook in straaltjes.
- Na het kolven dienen de borsten soepel en comfortabel te voelen!
- Met de eigen hand nakolven 1-2 minuten kan de melkproductie verdubbelen en het vetgehalte van de moedermelk verhogen.

Als de melkproductie op gang is, is het belangrijk de borst goed leeg te kolven om de calorierijke achtermelk op te vangen. (NB: Tijdens het kolven kan de melk vaker 'toeschieten', waarbij de druppels weer straaltjes worden). De tijd die hiervoor nodig is varieert per persoon.

Na het kolven

Controleer of de borst na het kolven soepel aanvoelt. Indien u nog harde plekken in de borst voelt, kunt u deze plekken masseren en daarna de kolf nog even aanzetten waardoor de borst zo volledig mogelijk gelegeerd wordt.

- Bij dubbel kolven kunt u met één borst verder gaan, zodat u de borst met uw andere hand tijdens het kolven kunt masseren.
- Om de tepels te beschermen kunt u de laatste druppel melk op laten drogen. Uitzondering, bij een candida infectie van de borst kunt u beter geen melk aan de tepel laten drogen.
- Schone borstkompressen aanbrengen.
- Borstschild eerst onder koud en daarna onder warm stromend water afspoelen. Hierna de onderdelen afdrogen en bewaren in een schone droge katoenen luier.
- Afgekolfde melk zo snel mogelijk in de koelkast op de afdeling waar uw baby verblijft zetten, en voorzien van een label met daarop de datum en tijd van kolven en de naam van de baby en moeder erop.

- Moedermelk die niet binnen 48 uur opgebruikt gaat worden, zo snel mogelijk invriezen thuis. Op de afdeling Gezinssuites kan een kleine noodvoorraad worden ingevroren.
- Op de dagboek bladzijde van uw borstvoedingsmap/folder, kunt u tijdstip van kolven en de opbrengst noteren zodat een overzicht van de opbouw van de melkproductie ontstaat. Problemen kunnen hierdoor tijdig gesignaleerd worden.
- Afspraken met verpleegkundige of Lactatiekundige kunnen ook op deze pagina genoteerd.

Kopen of huren van een kolf voor thuis

Het is beter te wachten met het kopen van een kolfapparaat tot duidelijk wordt hoe het met de baby en het opbouwen van de melkproductie gaat. Daarna kunt u een keuze maken om te blijven huren of een apparaat te kopen wat past bij uw situatie. Aanschaf is afhankelijk van de individuele situatie. Bij sporadisch kolven kan bijvoorbeeld een handkolf geschikt zijn. Bij de noodzaak om frequent of langdurig te moeten kolven, bijvoorbeeld bij een prematuur geboren baby is een elektrisch kolfapparaat met traploos instelbare frequentie en vacuüm kracht en de mogelijkheid om dubbel te kolven aan te bevelen. Een lijst met verhuur-/verkoopadressen vindt u onderaan deze pagina.

Hygiëne

Als u een elektrisch kolfapparaat tweedehands wilt aanschaffen is het belangrijk dat dit apparaat een afgescheiden motorisch gedeelte heeft en u een eigen nieuwe set membranen en kolfschelpen hierbij aanschaft anders is het uit hygiënisch oogpunt niet veilig. Omdat er binnen een ziekenhuis een grotere kans op besmetting van moedermelk met bacteriën is dan thuis, is het van belang om extra hygiënisch om te gaan met uw kolfapparaat en de opgevangen moedermelk. Was uw handen voor aanleggen of kolven en raak u tepel zo min mogelijk aan met uw handen.

Reinigen

Borstschild, vacuümklep en opvangfles dagelijks uitkoken gedurende 10 minuten of mee wassen in de afwasmachine, volledig programma. Ook kan er gebruik gemaakt worden van een magnetron stoomsterilisator, raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing.

Optimaal gebruik van de melk

Om uw melk optimaal te kunnen gebruiken een paar tips:

- De eerste dagen is de melkproductie nog niet zo groot. U kunt dan alle melk gebruiken. In een later stadium kan het zijn dat u meer melk aanmaakt dan uw baby nodig heeft.

- Met de verpleegkundige die voor uw baby zorgt, kunt u afstemmen hoeveel melk u vers nodig heeft. Vraag ook over hoeveel flesjes u de totale hoeveelheid kunt verdelen.
- Verse melk verdient de voorkeur boven ingevroren moedermelk.
- De overige melk wordt (thuis) ingevroren, zodat er geen melk verloren gaat.

Houdbaarheid en vervoeren van moedermelk

Punten van aandacht bij het verzamelen en bewaren van moedermelk:

- Ga hygiënisch te werk.
- Was je handen voor het kolven.
- Zorg dat kolfmateriaal en flessen gesteriliseerd en schoon zijn.
- Koel de moedermelk zo snel mogelijk.
- Bewaar flessen moedermelk altijd achter in de koelkast. zet het laag in de koelkast, niet in de deur.
- Vries de melk binnen 24 uur in.
- Reserveer een aparte lade in de vriezer voor de moedermelk.
- Geef elk zakje of fles een etiket met daarop naam van je kindje en de kolfdatum.
- Bewaar de melk in kleine porties van 50 - 120 ml; zodat je niet teveel melk opwarmt.
- Vervoer de melk gekoeld, bijvoorbeeld in een koeltas met koelelementen. Bevroren moedermelk dient tijdens het vervoer niet te ontdooien.
- Als moedermelk op een temperatuur van 0 tot -5°C wordt bewaard, kun je de melk van één dag opsparen en in één fles of zakje bij elkaar voegen en in de koelkast bewaren of invriezen.

Handige weetjes

- Verse moedermelk blijft langer goed dan koemelk omdat er actieve ziektekiem bestrijdende elementen in zitten.

- Bacteriën maken weinig kans in moedermelk ook al bevat deze een grote hoeveelheid suiker en een relatief lage hoeveelheid eiwitten. De eiwitten zijn vooral antistoffen die bacteriën vernietigen. Daarom kan verse afgekolfde moedermelk, mits hygiënisch behandeld, 5-10 uur bewaard worden bij een kamertemperatuur van 20°C. in de thuissituatie.
- De kleur van moedermelk varieert van doorzichtig tot blauw, groen, wit, grijs of zelfs roze.
- De kleur van de melk zegt niets over de voedingswaarde.
- Afgekolfde moedermelk en zeker ontdooide moedermelk kan wat vreemd, zepig of ranzig ruiken en smaken. Dit is normaal en betekent niet dat het bedorven is.
- Vlokjes in de melk zijn meestal vetvlokjes. Door de fles na het opwarmen rustig te schudden (zwenken), lossen deze weer op.
- Sommige baby's weigeren ontdooide moedermelk, waarschijnlijk vanwege de veranderde smaak. Geef deze baby's zo mogelijk verse moedermelk.
- Veel kinderen lusten de melk ook op kamertemperatuur.
- Voorschriften in het ziekenhuis wijken af van de adviezen voor thuis.

Bewaren van moedermelk

Verse moedermelk	In het ziekenhuis	Thuis
Colostrum op Kamertemperatuur	4 uur	Tot 12 uur
Na 5 dagen op kamertemperatuur	tot de volgende voeding / 3 uur	5-10 uur
Koelkast 4 graden	48 uur. Voor een premature baby heeft het de voorkeur binnen 24 uur de verse moedermelk te geven	5 dagen, achter in de koelkast
Vrieskast in koelkast -15 graden	3 maanden	
Diepvries – 20 graden	in zkh maar kleine voorraad in vrieskast	6 maanden minimaal

Ontdooide moedermelk op kamertemperatuur of na opwarmen	1 uur	1 uur
Ontdooide moedermelk koelkast	24 uur	24 uur
Opgewarmde moedermelk	1 uur	1 uur

Ontdooien van moedermelk

Ontdooimethode	Snelheid	Antistoffen
ruim tevoren achter in koelkast	geleidelijk	behoudt beschermende stoffen 100%
in stromend lauwwarm water	snel	bij te heet water risico op verlie beschermende stoffen

Verwarmen van moedermelk

Opwarm-methode	Juist gebruik!	Voordeel	Nadeel
Au bain marie	tot maximaal 35 graden verwarmen	verwarming is geleidelijk, behoudt beschermende stoffen	
Flessenwarmer	tot maximaal 35 graden verwarmen. Neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden	verwarming is geleidelijk, behoudt beschermende stoffen	

Magnetron	bij laagste vermogen haal de speen van de fles tussendoor altijd twee keer schudden		geen tijds winst, maar zorgvuldig gebeuren Kans op ontstaan hotspots, brandblusbaby, verlies beschermende stoffen, melk worden bederfelijk
-----------	--	--	--

Heeft u te veel voeding?

Kolf dan wel 5 maal per dag, maar minder lang per keer. Ervaring leert dat het in het begin geen probleem is om overproductie te hebben, maar als na verloop van tijd de melkproductie wat terugloopt, is het prettig als u ruim voldoende melk voor uw baby heeft. Voor een volledige melkproductie adviseren we u om na 2 weken dagelijks 750 ml te kolven. Zorg bij te veel voeding dat de borsten niet de hele dag gespannen en vol zijn. Kolf zo nodig voor de nacht de borsten helemaal leeg.

Heeft u te weinig of loopt uw voeding terug?

Kolf dan wat vaker of langer. Maximaal 15 minuten per borst. Borstvoeding is namelijk een vraag en aanbod systeem. 's Nachts is er een piek van het hormoon prolactine in het bloed. Door de borsten dan te stimuleren, zorgt u voor meer melkaanmaak. Nachtelijke voedingen of kolfsessies leveren dus extra melk op!

Moedermelknetwerk

Moedermelknetwerk brengt vraagmoeders en donormoeders bij elkaar en geeft een handleiding om moedermelk veilig te delen. Wanneer je teveel of te weinig moedermelk hebt, kan je informatie hierover vinden op deze website van het Moedermelknetwerk: www.moedermelknetwerk.nl/donormelk (<https://moedermelknetwerk.nl/donormelk>) (<https://moedermelknetwerk.nl/donormelk>) (<https://moedermelknetwerk.nl/donormelk>).

Verzorging van de borsten

Het is voldoende als u uw borsten eenmaal per dag wast met water. Gebruik geen zeep, bodylotion of alcohol. Dit droogt uw huid uit en kan pijnlijke borsten veroorzaken. We raden u aan na het kolven, de laatste druppels borstvoeding uit te smeren over de tepel en deze aan de lucht te laten drogen. Dit geeft een natuurlijke weerstand.

Als uw baby te vroeg geboren is, dan is verzorging en hygiëne extra belangrijk. Uw baby heeft dan minder weerstand en is daardoor meer vatbaar voor infecties.

Als er sprake is van een candida infectie of spruw dan geldt er een speciale behandeling! Raadplaag dan een arts en/of Lactatiekundige.

Het Borstvoedingsbeleid in Amphia

In Amphia streven we naar een borstvoedingsbeleid dat voldoet aan de internationale criteria ten aanzien van borstvoeding zoals gesteld in het Baby Friendly Initiative, Het BFHI door de WHO/UNICEF en de 10 vuistregels voor gezondheidsinstellingen voor het welslagen van de borstvoeding.

De instelling heeft een beleid ten aanzien van borstvoeding op papier, dat standaard bekend wordt gemaakt aan alle betrokken medewerkers. Alle betrokken medewerkers leren de vaardigheden aan, die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid: *We leggen u uit welke houding prettig is om te voeden en hoe uw baby goed aan de borst drinkt. Pijn hoort er niet bij. Het is een teken dat u hulp nodig heeft om met plezier borstvoeding te geven. Vraag dus om advies.*

1. Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven: *Tijdens de zwangerschap begint ook de voorbereiding op borstvoeding. Van de verloskundige, maar ook in de cursus 'Borstvoeding de Beste start' krijgt u informatie over de verschillen tussen borstvoeding en flesvoeding. Zo kunt u samen met uw partner uw keuze maken. Ook kunt u gebruik maken van de informatie van de borstvoedingorganisaties. Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen gemakkelijk en plezierig. Samen met Unicef en de WHO raden wij u aan om de eerste 6 maanden alleen moedermelk te geven. Daarna heeft uw baby ook ander voedsel nodig. U kunt borstvoeding blijven geven zo lang u en uw baby willen.*
2. Direct huidcontact na de geboorte wordt gestimuleerd. Moeders worden binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen met borstvoeding geven: *Meteen na de geboorte ligt uw baby met zijn of haar blote lijfje lekker tegen u aan. We zorgen voor rust, zodat jullie als ouders alle tijd hebben om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar. Uw pasgeboren baby voelt uw warme huid en gaat vaak al op zoek naar de borst. Die eerste kleine slokjes zijn van groot belang.*
3. Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby aan moeten leggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden: *Soms heeft een baby bijzondere zorg nodig en kunnen jullie tijdelijk niet bij elkaar zijn. We helpen dan bij het starten van kolven.*
4. Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan moedermelk, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie: *Bijvoeding is bij gezonde baby's met een normaal geboortegewicht haast nooit nodig. Wanneer er bijgevoed moet worden, zal er altijd naar gestreefd worden om dit met moedermelk te doen. Indien er niet bijgevoed kan worden met moedermelk, wordt kunstvoeding gegeven.*
5. Op onze afdeling Gezinssuites mogen vader, moeder en baby dag en nacht bij elkaar blijven. Uw baby mag op de kraamafdeling dag en nacht bij u blijven: *We geven uitleg en ondersteuning, zodat jullie allebei wennen aan borstvoeding geven en krijgen. Praktisch alle vrouwen kunnen meer dan genoeg moedermelk produceren.*
6. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd: *Uw baby mag drinken naar behoefte, minimaal 7 a 8 x per dag. In de eerste dagen zelfs nog veel vaker om de productie op gang te brengen. en dat is in de eerste weken heel vaak. De borstvoeding komt daardoor goed op gang. Want hoe vaker u voedt, hoe meer melk uw borsten aanmaken. Voed per voeding ook lang genoeg. Bijvoeding is bijna nooit nodig.*

7. Aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen wordt geen speen of fopspeen gegeven. *Jonge baby's kunnen in de war raken door een fopspeen of een flesje. Ze drinken dan niet zo goed meer aan de borst. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen of flesje te geven.* Ook worden ze moe van het zuigen op een speen en worden daardoor de echte hongersignalen niet meer herkend. De melkproductie komt moeilijker op gang en kan er later door afnemen waardoor de baby niet voldoende kan drinken.
8. De instelling onderhoudt contact met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en ze verwijst de ouders naar borstvoedingorganisaties: *Na afloop van de kraamtijd kunt u voor begeleiding bij borstvoeding terecht bij het consultatiebureau. We geven u ook informatie over de borstvoedingorganisaties. Daar zijn vrouwen actief die zelf hun kinderen lang gevoed hebben en na een extra training allerlei vragen kunnen beantwoorden. Daarnaast bent u altijd welkom in het Borstvoedingcafé Breda.*

Wat kunt u verwachten van onze zorg voor borstvoeding?

De borstvoedingsfolder

Tijdens uw verblijf in Amphia krijgt u de borstvoedingsmap. Deze is als borstvoedingsfolder ook online op de website van Amphia te vinden. U kunt hierin afspraken noteren op de dagboek pagina. Zo ontstaat een goed overzicht van de start van uw borstvoedingsperiode. Na het verblijf neemt u de map mee naar huis zodat de kraamzorg direct op de hoogte is van de afspraken in het ziekenhuis.

De zorgverlener (verpleegkundige/kraamverzorgende)

- In het anamnesegegesprek licht zij u in over het doel, de inhoud en de werking van de borstvoedingsmap
- Gedurende de opname krijgt u uiteraard voorlichting over borstvoeding. De borstvoedingsmap is bedoeld als ondersteuning van de gegeven voorlichting.
- De zorgverlener licht u in over de belangrijke rol die u zelf speelt bij de borstvoeding.
- Zij geeft uitleg en begeleidt u bij het aanleggen van uw baby. Uiteindelijk heeft u voldoende handvatten om dit zelfstandig te doen.
- Minimaal 1 keer per dienst observeert zij hoe het borstvoeding geven gaat.
- Afhankelijk van hoe het gaat geeft de zorgverlener uitgebreidere informatie over het geven van borstvoeding.
- Als u moet starten met kolven krijgt u uitleg over o.a.: het waarom van kolven, hoe het kolfapparaat werkt en hoe u de moedermelk bewaart.
- De zorgverlener houdt de rapportage bij in het EPD.

- Specifieke afspraken die de zorgverlener met u maakt, kunt u noteren op de bladzijde van het borstvoedingsdagboek.
- Als het nodig of door u gewenst is, regelt de verpleegkundige voor u een afspraak met de Lactatiekundige van het ziekenhuis.
- De Lactatiekundige maakt verslag in het EPD. Specifieke afspraken kunnen door u worden genoteerd op de dagboekpagina.
- Samen met de zorgverlener zorgt u ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.
- De zorgverlener geeft u tijdens de opname voldoende begeleiding/handvatten bij het geven van borstvoeding. Het is de bedoeling dat u thuis met een goed gevoel verder gaat met borstvoeding geven.
- De zorgverlener maakt u attent op de telefoonnummers van zorgverleners/borstvoedingsverenigingen die extra begeleiding bieden bij het geven van borstvoeding thuis. Deze telefoonnummers staan achterin borstvoedingsmap of folder.
- Zij evalueert met u het borstvoedingsproces, gaat na of de informatie voldoende en duidelijk is. En uiteraard of er nog vragen of opmerkingen zijn.
- Het kan handig zijn vragen die u heeft te noteren op uw dagboekpagina.
- Uw verloskundige thuis heeft vaak ook toegang tot uw elektronisch patiëntendossier waardoor hij of zij op de hoogte is van het verloop van uw opname en de gemaakte afspraken. Na uw ontslag krijgt u ook een overdracht voor de kraamzorg mee naar huis.

De Lactatiekundige

De meeste ouders zullen weinig problemen ondervinden bij het geven van borstvoeding. Soms zijn er echter omstandigheden waarbij ondanks hulp en advies van andere zorgverleners problemen ontstaan rondom het geven van borstvoeding. In zo'n geval kan de Lactatiekundige met haar specialistische kennis hulp bieden. Lactatiekundige zijn hiervoor opgeleid. De Lactatiekundige wil bereiken dat u en uw baby zoveel mogelijk kunnen genieten van het voeden.

- Wanneer uw baby opgenomen is op de afdeling Gezinssuites of de afdeling Kindergeneeskunde van Amphia kan er bij probleemsituaties een Lactatiekundige ingeschakeld worden.
- Zo nodig kijkt zij een voeding mee, zodat er een goed beeld van de situatie verkregen wordt. U krijgt een advies afgestemd op uw persoonlijke situatie.
- De Lactatiekundige brengt de verpleging op de hoogte van haar adviezen via het elektronisch patiënten dossier (EPD) zodat u dagelijks de juiste ondersteuning krijgt bij het geven van borstvoeding aan uw baby.

- De Lactatiekundige kan u adviseren over het gebruik van diverse kolven en hulpmiddelen die er op de markt zijn.
- Afhankelijk van het probleem kunnen meerdere consulten noodzakelijk zijn. Als het nodig is, kan de Lactatiekundige andere professionals consulteren. Specifiek gemaakte afspraken kunnen door u genoteerd worden in het dagboek.
- In de thuissituatie kunt u ook een Lactatiekundige in consult vragen. Op nvlborstvoeding.nl kunt u een Lactatiekundige vinden bij u in de regio.
- Raadpleeg voor vergoedingen uw zorgverzekering.

Borstvoedingstips voor thuis, wat kunt u verwachten? Drinken van de baby:

- Bij het drinken heeft uw kind bolle wangen, u ziet zijn kaken bewegen tot aan zijn oren.
- U hoort hem ook duidelijk hoorbaar slikken.

Hoe vaak en hoe lang aan de borst?

- Verwacht een minimum van 8-12 voedingen per 24 uur.
- Sommige kinderen willen elke 3 uur drinken, dag en nacht.
- Andere willen clustervoedingen, ze willen elk uur een voeding en slapen dan 4-6 uur.
- Eerste borst zolang uw baby wil, de tweede als toetje.
- Maak, als het nodig is, een slapende baby wakker voor een voeding tot hij een stabiel groeipatroon laat zien.
- Verwacht dat de hoeveelheid voedingen afneemt naarmate hij ouder wordt.

Gewichtsverlies en groei:

- Alle baby's vallen af na de geboorte een gewichtsverlies van 5 tot 7% is normaal. Belangrijk blijft wel bij afvallen van 7% of hoger dat wordt gekeken of de borstvoeding goed verloopt of eventueel extra aandacht of begeleiding nodig heeft.
- Verwacht terugkeer naar het geboortegewicht rond dag 14.
- Verwacht een gewichtstoename van 115-225 gram per week tot uw baby zijn geboortegewicht heeft verdubbeld, daarna zal uw baby minder hard groeien.

Ontlasting van de baby:

- Dag 1-2: Meconium, eerste ontlasting, donker groen, bijna zwart, plakkerig.
- Dag 3-6: wordt lichter van kleur, wordt meer en meer geel, een zachte waterige substantie.
- Na dag 6: tenminste 3 of 4 maal gele ontlasting per dag.
- Na 4-6 weken ontwikkelt ieder kind dat volledig aan de borst gevoed wordt zijn eigen ontlastingspatroon.
- Sommige kinderen blijven veel ontlasting hebben, anderen hebben minder vaak ontlasting. Zelfs een keer per 10-14 dagen is normaal, zolang uw kind zich verder goed ontwikkelt.

Natte luiers:

- Dag 1-3: Weinig, wordt elke dag meer.
- Dag 4-6: 4 of 5 zware luiers.
- Na dag 6: 6 of meer zware, kletsnatte luiers.

Wat verwachten we van u?

U heeft zelf natuurlijk de belangrijkste rol bij het geven van borstvoeding. Dit vraagt veel inzet van u. Als het borstvoeding geven niet naar wens verloopt, geef dit dan a.u.b. direct aan.

- Heeft u vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen.
- Vindt u bepaalde informatie op deze pagina niet duidelijk, geef dit dan aan.

Wanneer moet u contact opnemen met een zorgverlener?

- Gewichtsverlies van meer dan 7% van het geboortegewicht.
- Blijvend gewichtsverlies na dag 3.
- Minder dan 3 keer ontlasting per dag in de eerste 4-6 weken.
- Meconiumontlasting (zwarte ontlasting) na dag 4.
- Minder dan 5 kletsnatte luiers per dag na dag 4.
- Uw kind is geïrriteerd en rusteloos, of slaperig en weigert voedingen.
- U hoort uw baby niet slikken tijdens de voedingen na dag 4.
- Geen opmerkelijk verschil in gewicht of grootte van de borsten en geen opmerkelijke verandering in de hoeveelheid en samenstelling rond dag 3 tot 5 na de bevalling.
- Blijvende pijn of verergering van pijnlijke tepels.
- Stuwingsdie niet vermindert na een voeding.

- Gebruik van een tepelhoedje zonder informatie of begeleiding van een Lactatiekundige.
- Als uw baby niet begint aan te komen na dag 5.
- Als uw baby niet terug op zijn geboortegewicht is op dag 14.

Voorlichtingsmateriaal

La Leche League (LLL)

U kunt bij hen terecht voor hulp, folders en informatiebijeenkomsten bij u in de buurt. Folders van La Leche League kunt u lenen op de Gezinssuites route 30, uw eigen exemplaar kunt u bij LLL aanvragen. www.lalecheleague.nl(<http://www.lalecheleague.nl>)(<http://www.lalecheleague.nl/>)

Borstvoedingcafé Breda

Iedere woensdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur bij eetcafe Spruit, van Coothplein 6, Breda. Tijdens het Borstvoedingcafé kunt u contacten leggen met andere (voedende) moeders en ervaringen uitwisselen. Tevens is er een deskundige aanwezig tot 11.30 uur voor het beantwoorden van vragen. Uiteraard zijn ook broertjes en zusjes van harte welkom.

Aan te raden links

- www.borstvoeding.com(<http://www.borstvoeding.com>) (<http://www.borstvoeding.com/>)
www.borstvoeding.nl(<http://www.borstvoeding.nl>) (<http://www.borstvoeding.nl/>)
www.llli.org(<http://www.llli.org>)(<http://www.llli.org/>) (LLL internationale site)
- www.voedingscentrum.nl(<http://www.voedingscentrum.nl>)(<http://www.voedingscentrum.nl/>): Alles over het geven van borstvoeding, flesvoeding en voeden op verzoek: Ga op de site van het voedingscentrum naar > Mijn kind en ik > Borstvoeding en flesvoeding. Links in het menu kunt u dan kiezen voor de verschillende onderwerpen.
- www.borstvoedingsforum.nl(<http://www.borstvoedingsforum.nl>)(<http://www.borstvoedingsforum.nl/>)
- www.facebook.com/groups/borstvoedingvraag
(<http://www.facebook.com/groups/borstvoedingvraag>)
- (<http://www.facebook.com/groups/borstvoedingvraag>)
(<http://www.facebook.com/groups/borstvoedingvraag>)
- Hulp nodig bij borstvoeding - NVL: www.nvlborstvoeding.nl(<https://www.nvlborstvoeding.nl>)
(<https://www.nvlborstvoeding.nl/>)

- [Aanleg notitieveel](https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/Notitieveel%20aanlegfoto's%20nieu)
(<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/Notitieveel%20aanlegfoto's%20nieu>)
- (<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/Notitieveel%20aanlegfoto's%20nieu>)
(<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/Notitieveel%20aanlegfoto's%20nieu>)
: Ga naar babyfriendlynederland.nl(<http://babyfriendlynederland.nl>)
(<http://babyfriendlynederland.nl/>) > Documenten > Voorlichtingsmateriaal.
- [Responsief flesvoeden infoblad](https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/2018-03-23%20informatieblad%20responsief%20voeden.pdf)
(<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/2018-03-23%20informatieblad%20responsief%20voeden.pdf>)
- (<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/2018-03-23%20informatieblad%20responsief%20voeden.pdf>)
(<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/2018-03-23%20informatieblad%20responsief%20voeden.pdf>)
(<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/2018-03-23%20informatieblad%20responsief%20voeden.pdf>): Ga naar babyfriendlynederland.nl
(<http://babyfriendlynederland.nl/>)(<http://babyfriendlynederland.nl/>)(<http://babyfriendlynederland.nl/>) > Documenten > Voorlichtingsmateriaal.
- [Responsief flesvoeden video](https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/video%20responsief%20voeden.p)
(<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/video%20responsief%20voeden.p>)
- (<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/video%20responsief%20voeden.p>)
(<https://www.babyfriendlynederland.nl/web/filemanagement/Documenten/video%20responsief%20voeden.p>)
: Ga naar babyfriendlynederland.nl(<http://babyfriendlynederland.nl>)
(<http://babyfriendlynederland.nl/>) > Documenten > Voorlichtingsmateriaal.

- Het nieuwe Borstvoeding Boek - Geschreven door Stefan Kleintjes & Gonneke Veldhuizen
- Borstvoeding - Geschreven door Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes.
- Eten voor de Kleintjes, van borst tot boterham - Geschreven door Stefan Kleintjes.
- Handboek lactatiebegeleiding - Geschreven door La Leche League Internationaal.
- Borstvoeding natuurlijk eenvoudig - Geschreven door Kathleen Kendall-Tackett en Nancy Mohrbacher, lactatiekundigen IBCLC / Vertaling: de Bakermat, Marsha Herten.

Inleiding tot Biological Nurturing - Geschreven door Susanne Colson. Nederlandse vertaling Gonneke van Veldhuizen-Staas lactatiekundige IBCLC

Voor kinderen

- Mama tovert melk - Geschreven door Mia Verbeelen & Ilheim Abdel-jelil.

- Als mijn moeder een vogelbekdier was, Vertaling verkrijgbaar via www.borstvoedingscentrumpantarhei.nl(<http://www.borstvoedingscentrumpantarhei.nl>) (<http://www.borstvoedingscentrumpantarhei.nl/>)

Belangrijke telefoonnummers en adressen

Amphia

borstvoeding@amphia.nl(<mailto:borstvoeding@amphia.nl>) ten aanzien van de Lactatiekundige in Amphia.

Wij vernemen graag hoe u de begeleiding bij de borstvoeding en de borstvoedingsmap hebt ervaren.

Voor ondersteuning bij borstvoeding thuis

U kunt vooraf uw verzekering raadplegen in verband met een eventuele vergoeding.
www.zorgwijzer.nl/vergoeding/lactatiekundige(<http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/lactatiekundige>) (<http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/lactatiekundige>)

Vind een lactatiekundige IBCLC in de regio Nederlandse vereniging van Lactatiekundigen
www.nvlborstvoeding.nl(<http://www.nvlborstvoeding.nl>) (<http://www.nvlborstvoeding.nl/>)

Praktijk Wendy Seelen

lactatiekundige en babycoach

www.praktijkwendyseelen.nl

Tel . 06-29808282

Gilze

Karin de Graaf Lactatiekundige

[Borstvoedinghulp.nl](http://www.borstvoedinghulp.nl)(<http://www.borstvoedinghulp.nl>)(<http://www.borstvoedinghulp.nl/>)

Telefoonnummer:013-5436914 of 06-3366434, géén kolfverhuur

Chella Verhoeven, Moedermelk netwerk - MoM&e

Borstvoeding Centrum MoM&e

Moedermelknetwerk - donormelk

Borstkolfwinkel

www.moedermelknetwerk.nl

www.borstkolfwinkel.nl

Chella Verhoeven, lactatiekundige

Tel: 06-24585483

Email: info@moedermelknetwerk.nl

Nieuwstraat 116a Gilze

Ettten-Leur e.o

Abigaël Wijers

Lactatiekundige en obstetrieverpleegkundige amphia

www.lactatiekundigeabigaelwijers.nl

Tel 06-21505471

Anita's Babycare

lactatiekundige en babyconsulent

ruime ervaring met begeleiding van te vroeg geboren baby's en borstvoeding

www.babycarebrabant.nl

Tel 06-12020061

Ulvenhout

Mamapoint

Telefoonnummer: [076 444 4321](tel:0764444321)

https://www.google.com/search?q=mamapoint+ulvenhout&rlz=1C1GCEB_enNL987&ei=8qXVYdDvJYyO9u8P1wiz

https://www.google.com/search?q=mamapoint+ulvenhout&rlz=1C1GCEB_enNL987&ei=8qXVYdDvJYyO9u8P1wiz#wiz#

https://www.google.com/search?q=mamapoint+ulvenhout&rlz=1C1GCEB_enNL987&ei=8qXVYdDvJYyO9u8P1wiz

Bezoekadres: Dorpstraat 63, 4851 CK Ulvenhout [https://www.mamapoint.nl/\(https://www.mamapoint.nl/\)](https://www.mamapoint.nl/(https://www.mamapoint.nl/))
(<https://www.mamapoint.nl/>)

Huur- en verkoop professionele kolven en andere hulpmiddelen voor borstvoeding

Medela: kolfapparatuur verhuur- en verkoopadressen in de regio. www.medela.nl (<http://www.medela.nl/>)
(<http://www.medela.nl/>)(<http://www.medela.nl/>)

MediPlus: www.mediplus.nl(<http://www.mediplus.nl/>)(<http://www.mediplus.nl/>)

T: 076-7115100, info@mediplus.nl(<mailto:info@mediplus.nl>)

Medipoint winkels: www.medipoint.nl

088-1020100

Nood borstkolf verhuur in het weekend,

www.dienstapotheekbreda.nl

076-5953099

Bijlagen

Hier onder vindt u de download links voor de checklist voorlichting borstvoeding, telefoonnummers van persoonlijke zorgverleners en dagboek borstvoeding.

- [Checklist voorlichting Borstvoeding \(/uploads/media/607d75ac59159/checklist-voorlichting-borstvoeding.pdf\)](/uploads/media/607d75ac59159/checklist-voorlichting-borstvoeding.pdf)
- [Telefoonnummers persoonlijke zorgverleners en dagboek borstvoeding \(/uploads/media/607d76c107e10/telefoonnummers-persoonlijke-zorgverleners-en-dagboek-](/uploads/media/607d76c107e10/telefoonnummers-persoonlijke-zorgverleners-en-dagboek-)

[borstvoeding.pdf](#))

Meer lezen over gynaecologie in Amphia?

[Ga naar afdeling Gynaecologie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie)