



Infobrochure

Borstvoeding

een warm welkom

Inleiding

De Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat borstvoeding de ideale manier is om een zuigeling tot zes maanden exclusief te voeden. **Breast is best** is een stelregel die al jaren gekend is en door weinig mensen betwist wordt. Borstvoeding geeft je kind alle noodzakelijke voedingsstoffen, nodig om te groeien en zich te ontwikkelen.

Je baby voeden kan één van de mooiste en intiemste momenten uit je leven worden. Borstvoeding geven is soms even wennen en niet altijd rozengeur en maneschijn. Zijn er momenten van onzekerheid en gaat het even minder goed, weet dan dat vele problemen slechts tijdelijk zijn. Er in blijven geloven en bovenal genieten van het wonder dat je baby is, dat is de boodschap. Samen knuffelen, rusten en je laten omringen door mensen die je steunen, is heel belangrijk.

In deze brochure willen we je praktische informatie en tips geven om de borstvoeding zo goed mogelijk te laten verlopen. Breng de brochure mee naar de materniteit. Zo kan je ze ook dan nog eens inkijken.

INHOUD

Inleiding	. 3
Inhoudstafel	. 4-5
Waarom kiezen voor borstvoeding?	. 6
WHO/Unicef	
• 10 vuistregels voor het welslagen van de borstvoeding	. 7
Hoe werkt borstvoeding eigenlijk?	
• Wat gebeurt er met mijn borsten?	. 8
• Een belangrijke taak voor de baby	. 9
De eigenlijke start	
• Het belang van huid-op-huidcontact	. 10
• Het eerste aanleggen	. 10
• Waarom is het belangrijk om snel te voeden, liefst binnen het eerste uur?	. 12
• De eerste dagen na de bevalling	. 12
• De volgende dagen	. 13
• Hoe weet ik dat de borstvoeding goed verloopt en dat mijn baby voldoende drinkt?	. 13
Je baby aanleggen	
• Voeden op vraag	. 15
• Laat je leiden door je baby	. 17
• Waarop moet ik letten als ik mijn baby wil aanleggen?	. 18
• Hoe neem ik mijn baby vast?	. 18
• In welke houding kan ik mijn baby aanleggen?	. 19
• Biological nurturing?	. 21
• Het aanhappen	. 22
• Hoe weet ik dat mijn baby de borst goed heeft aangehapt en waarom is dat belangrijk?	. 23
• Hoe weet ik dat mijn baby goed aan het drinken is?	. 24
• Hoe weet ik dat mijn baby genoeg gedronken heeft?	. 24
• Wat als het aanleggen moeilijk verloopt?	. 24

Wat met een slaperige baby?	. 26
• Hoe kan ik mijn baby wakker krijgen?	. 27
• Kan ik mijn baby stimuleren zodat hij blijft drinken en niet opnieuw in slaap valt aan de borst?	. 28
Moedermelk afkolven	. 29
• Manueel afkolven	. 29
• Machinaal afkolven	. 31
Veelgestelde vragen	
• Zal ik wel voldoende melk hebben voor mijn baby?	. 31
• Is het geven van borstvoeding pijnlijk?	. 31
• Kan ik kloven voorkomen?	. 32
• Wat is borststuwning en wat kan ik daaraan doen?	. 33
• Hoe kan ik het beste mijn borsten verzorgen?	. 34
• Wat is spruw en wat kan ik eraan doen?	. 34
• Hoe herken je spruw bij jezelf?	. 35
• Hoe herken je spruw bij je baby?	. 35
• Hoe herken ik een verstopt melkkanaaltje en wat kan ik eraan doen?	. 36
• Wat met borstontsteking?	. 37
• Mijn baby wil voortdurend aan de borst, mag ik een fopspeen geven?	. 38
• Mijn baby wil ook 's nachts dikwijls aan de borst, moet ik hem dan ook telkens aanleggen?	. 38
• Wat kan ik doen als mijn baby krampen heeft?	. 39
• Moet mijn baby een boertje maken na de borstvoeding?	. 39
• Hoe geef ik borstvoeding aan een tweeling?	. 40
• Kan ik borstvoeding geven aan een premature baby?	. 40
• Hoe verloopt borstvoeding na een keizersnede?	. 40
• Moet ik op mijn voeding letten bij borstvoeding?	. 41
• Mag ik medicatie nemen als ik borstvoeding geef?	. 41
Ten slotte	. 42

Waarom kiezen voor borstvoeding?

De samenstelling van moedermelk is afgestemd op de behoefte van je baby. Alle voedingsstoffen voor de eerste zes maanden zijn aanwezig. Moedermelk is voor je baby een belangrijke bron van voeding: ze zit vol vitaminen, mineralen, koolhydraten en eiwitten. Bovendien is moedermelk gemakkelijk verteerbaar en bevat ze voedingsstoffen die de rijping van het verteringsstelsel van de pasgeborene ondersteunen. Moedermelk is altijd bij de hand: gratis, steriel en op de juiste temperatuur. Moedermelk ondersteunt de opbouw van het eigen afweersysteem van je baby. Hierdoor krijgt die minder kans om allergieën te ontwikkelen.

Moedermelk bevat veel antistoffen. Die zijn noodzakelijk voor de opbouw van het immuun- systeem. Baby's die borstvoeding krijgen, worden dan ook minder snel en minder ernstig ziek: ze krijgen minder verkoudheden, oorontstekingen, urineweginfecties, diarree...

Borstvoeding is goed voor de kaak- en tandontwikkeling van de baby en voorkomt tandbederf. Borstvoeding heeft ook bijkomende voordelen voor de moeder. Je herstelt sneller van je zwangerschap en bevalling, met minder kans op nabloedingen. Bovendien vergroot borstvoeding je calorieverbruik, waardoor je sneller de extra zwangerschapskilo's verliest.

Ten slotte is borstvoeding een intieme vorm van contact tussen jou en je baby. Jullie zijn dicht bij elkaar en leren elkaar goed kennen. Je kan je baby gemakkelijk troosten: je hebt altijd iets te bieden.

De voordelen van borstvoeding zijn optimaal als je exclusief borstvoeding geeft totdat de baby zes maanden is. Dat is de doelstelling van de Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef. Andere voeding vermijdt je best in deze periode, tenzij op medisch advies. Bijvoeden kan een negatief effect hebben op het op gang komen en in stand houden van de melkproductie, en op de termijn van de borstvoeding. Bijvoeden gedurende deze termijn verhoogt de kans op ziekten. Het drinken aan een speen gedurende de eerste 4 levensweken kan leiden tot zuigverwarring of tepel-speenverwarring.

Ook na de leeftijd van 6 maand is het verder geven van borstvoeding de beste keuze voor de baby.

10 vuistregels

voor het welslagen van de borstvoeding

uit de Verklaring van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en Unicef

Minimale richtlijnen voor het management

- 1a.** Pas de Internationale Gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk en andere relevante resoluties van de Wereldgezondheidsorganisatie toe
- 1b.** Zorg voor een schriftelijk borstvoedingsbeleid dat standaard wordt mee gedeeld aan de medewerkers en de ouders.
- 1c.** Zorg voor een databeheer- en monitoringsysteem dat continu wordt bij gehouden
- 2.** Zorg dat alle medewerkers de nodige opleiding en vaardigheden aanleren, die nodig zijn voor de ondersteuning van borstvoeding

Minimale praktische richtlijnen

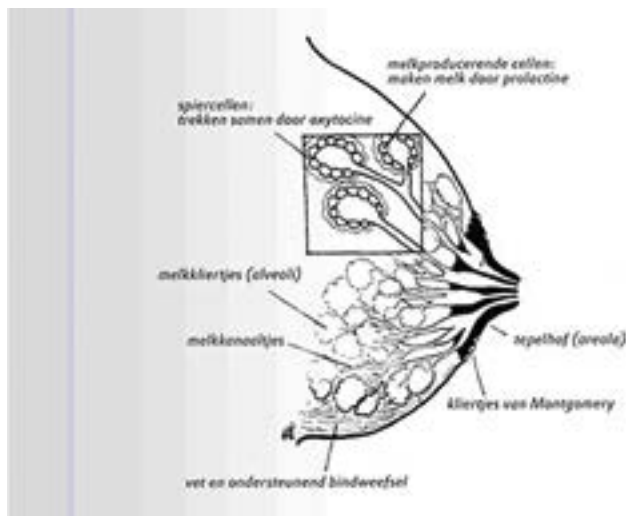
- 3.** Bespreek met zwangere vrouwen en hun familie het belang en de praktijk van borstvoeding
- 4.** Zorg dat de baby onmiddellijk na de geboorte ononderbroken huid-op-huidcontact heeft en moedig de moeder aan om zo snel mogelijk de borst te geven
- 5.** Help de moeder bij het opstarten en zorg voor de nodige ondersteuning van de borstvoeding en tracht problemen te verhelpen
- 6.** Geef pasgeborenen geen ander voeding dan borstvoeding, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie
- 7.** Zorg dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven (24 uur rooming-in)
- 8.** Help moeders om hongersignalen van hun baby te herkennen en erop te reageren
- 9.** Informeer de moeders over de mogelijke risico's van kunstvoeding, het gebruik van spenen en fopspenen
- 10.** Coördineer het ontslag uit de zorginstelling zodat ouders en hun baby's tijdig toegang hebben tot nazorg en steun

Hoe werkt borstvoeding eigenlijk?

Na de geboorte van je baby en van de placenta (moederkoek) komt de borstvoeding vooral onder invloed van hormonen op gang. Ook de frequentie van aanleggen en het goed zuigen van je baby zijn belangrijk voor de melk-aanmaak. Borstvoeding werkt namelijk volgens het principe van vraag en aanbod: hoe vaker je baby gaat zuigen, hoe meer melk je borsten produceren.

Wat gebeurt er met je borsten?

Je borsten zijn opgebouwd uit vetweefsel, bindweefsel, klierweefsel, zenuwen en spieren. Het klierweefsel is verantwoordelijk voor de borstvoeding.



Je kunt je het melkklierweefsel voorstellen als een struik met 15 tot 20 dikke takken die dicht op elkaar uit de bodem - de tepel - komen en die van daar uitwaaien in steeds fijnere vertakkingen. Uiteindelijk komen alle vertakkingen samen in ongeveer 9 kleine openingen in de tepel.

De melkklieren bestaan uit melkproducerende cellen met daaromheen spiercellen. De melkproducerende cellen worden gestuurd door een hormoon, prolactine. Daardoor maken de cellen moedermelk aan.

De spiercellen worden dan weer aangestuurd door een ander hormoon: oxytocine. Dat zorgt ervoor dat de spiercellen samentrekken en de geproduceerde moedermelk in de melkkanalen gestuwd wordt. Zo wordt de melk naar de tepel gebracht en komt die bij je baby terecht. Een andere benaming hiervoor is de toeschietreflex.

Een belangrijke taak voor de baby

Het is je baby die het hele mechanisme van de borstvoeding bij jou activeert. Het is daarbij belangrijk dat de baby zowel de tepel als het tepelhof - of een groot gedeelte ervan bij een groot tepelhof - in de mond neemt.

Als de baby aan de borst drinkt, gaat hij door de zuigbewegingen die hij maakt en door de golvende beweging van zijn tong de tepel en het tepelhof prikkelen. Dit geeft via de zenuwcellen een signaal naar je hersenen, waardoor twee hormonen worden vrijgegeven: prolactine voor de productie van de moedermelk en oxytocine voor de activatie van de toeschietreflex.

Elke keer als je je baby aanlegt, wordt je melkproductie dus gestimuleerd en gaat je melk toeschieten. Met andere woorden: hoe meer je je baby aanlegt, hoe beter de melkproductie zal worden.

De eigenlijke start

Het belang van huid-op-huidcontact

Vroeg huidcontact en onafgebroken samenzijn spelen een grote rol in het hechtingsproces tussen jou en je baby.

Baby's die huidcontact houden, huilen minder en blijven goed op temperatuur. Ze voelen zich beschermd, ervaren weinig stress en zijn rustig.



Het hart- en ademhalingsritme wordt optimaal geregeld.

Huid-op-huidcontact vergroot de kans op het welslagen van de borstvoeding. Er komt onder meer oxytocine vrij, belangrijk voor de toeschietreflex. De baby blijft dan ook bij jou, huid tegen huid, totdat hij een eerste keer aan je borst heeft gedronken.

Uit onderzoek blijkt dat baby's die de eerste uren na de geboorte huid-op-huidcontact met de moeder behouden, meer kans hebben om aan te happen en goed aan de borst te drinken, zich beter kunnen aanpassen aan het leven buiten de baarmoeder, een stabielere ademhaling, hartslag en lichaamstemperatuur en een hogere bloedsuikerspiegel hebben. Bovendien hebben ze een snellere opbouw van goede darmflora door contact met jouw huidbacteriën, wat belangrijk is voor het afweersysteem.

Het eerste aanleggen

De instincten van de baby zijn het sterkst net na de geboorte. Het huid-op-huidcontact activeert het natuurlijke gedrag van de baby om op zoek te gaan naar de borst. Hij kan al zien, ruiken, likken en proeven en weet precies wat hij moet doen. Hij ziet het donker gekleurd tepelhof en herkent de geur van de tepel en het tepelhof. Die lijkt immers precies op de geur van vruchtwater. Na een probleemloze bevalling is je baby in staat zichzelf aan te leggen en goed te drinken. Het is wel belangrijk om dit niet te forceren. Laat je baby in alle rust en op eigen tempo aanhappen aan de borst.

HUID-OP-HUID

iedereen blij!

VOORDELEN BABY

Kort na de geboorte

- Gunstig effect op hartslag, ademhaling en zuurstofverzadiging
- Betere regulering van de lichaamstemperatuur
- De baby heeft minder, is rustig en slaapt dieper
- Stimuleert de borstvoeding
- Grotere kans op zelf de borst nemen en goed happen
- Betere verteking
- Vermindert de pijnreactie
- Gunstig effect op neurologische ontwikkeling

Latere leeftijd

- Betere slaaps- wakelust
- Betere sociaal-emotionele ontwikkeling
- Veilige hechting op schoolleeftijd
- Betere stress tolerantie
- Betere cognitieve ontwikkeling
- Gunstig effect op neurologische ontwikkeling

VOORDELEN MOEDER

- Verminderen van stress
- Productie "gelukshormoon" oxytocine, belangrijk voor het hechtingsproces
- Sneller opmerken, herkennen en vertrouwd raken met de signalen van de baby
- Positieve moeder-kind interactie in de eerste levensmaanden geeft je het gevoel een bewaardende moeder te zijn

Waarom is het belangrijk om snel te voeden, liefst binnen het eerste uur?

Snel aanleggen is belangrijk om verschillende redenen:

- Na de geboorte is de baby alert, waardoor de zuigreflex meteen heel intens is. Tijdens de eerste borstvoeding wordt het zuiggedrag bij de baby ingeprent. Dat vergemakkelijkt het hele leerproces van drinken aan de borst.
- Het zuigen van de baby stimuleert het samentrekken van de baarmoeder, helpt bij de uitdrijving van de placenta en helpt jouw bloedverlies te controleren.
- De borstvoeding komt sneller op gang, er wordt meer melk geproduceerd en je zal langer borstvoeding kunnen geven.
- De eerste melk stimuleert de maag-darmwerking van je baby, waardoor de kans op geelzucht verminderd wordt. Bovendien geef je met moeder-melk meteen antistoffen door aan je baby.
- De hechting met je baby wordt versterkt, net op het moment dat jullie allebei daar meest voor open staan.

Panikeer echter niet als het aanleggen niet lukt binnen de eerste twee uur. Sommige baby's hebben meer tijd nodig. Misschien moet je baby nog wat bekomen van de bevalling.

Soms worden moeder en baby gescheiden door een medische reden. Probeer dan zodra de situatie het toelaat huid-op-huidcontact te hebben met je baby.

De eerste dagen na de bevalling

Gedurende de eerste week na de geboorte moet je als moeder nog volop herstellen van je bevalling en tegelijk wennen aan je nieuwe rol als mama... Je wordt soms overspoeld door emoties. Voor een vlot verloop van de borstvoeding is het belangrijk dat je je in alle rust kan focussen op de baby en zijn behoefte aan voeding en geborgenheid.

De eerste melk die je baby te drinken krijgt, is colostrum. Colostrum is een dikke en geelachtige vloeistof, rijk aan vitamines, eiwitten, minerale zouten en vooral antistoffen die het afweersysteem van de pasgeborene helpen aanmaken. De melk is niet zo vet en perfect aangepast aan de vertering van de baby. Colostrum helpt de baby bij het opruimen van de laatste restanten van de donkergroene substantie meconium die zich tijdens de zwangerschap in zijn darmen heeft verzameld.

Je baby krijgt bij elke voeding een kleine hoeveelheid colostrum, exact wat hij nodig heeft. Colostrum is heel licht verteerbaar. Het is dan ook normaal dat baby's de eerste dagen vaak aan de borst willen drinken.

De volgende dagen

Na 3 tot 5 dagen neemt je melkproductie toe tot ongeveer 500 ml per dag. Het colostrum gaat over in overgangsmelk. Deze melk is dunner en waterachtig, bevat minder eiwitten en meer melksuiker en vetten. Je kan last hebben van overvolle borsten of borststuwung.

Na 10 dagen stijgt de melkproductie langzaam tot 6 maand: variabel tussen 500 en 1150 ml per dag. Deze melk heet rijpe melk. Ze bevat nog meer vetten en suikers.

Hoe weet ik dat de borstvoeding goed verloopt en dat mijn baby voldoende drinkt?

Je borstvoeding verloopt vlot als de baby goed is aangelegd en op de juiste manier de tepel en (een gedeelte van) het tepelhof aanhapt, als er een toeschietreflex is zodat de baby effectief aan het drinken is en als de baby na de voeding voldaan is.

Bovendien kan je aan het aantal stoelgang- en plaspampers het borstvoedingsverloop evalueren. Tijdens je verblijf op de materniteit wordt er gebruik gemaakt van een opvolgblad. Je kunt hierop vermelden wanneer je je baby voedt, zodat je een mooi overzicht hebt van de borstvoedings-frequentie. Ook het aantal stoelgang- en plaspampers wordt aangeduid, net zoals de kleur van de stoelgang.

Ook het gewichtsverloop van je baby geeft aan of je borstvoeding goed gaat. We controleren het gewicht van de baby dagelijks. De baby mag maximaal 10 procent van zijn geboortegewicht verliezen. Als dit meer is, betekent het vaak dat de borstvoeding nog niet helemaal goed gaat en dat je extra hulp nodig hebt.

Je kan zien dat de borstvoeding goed verloopt:

- **Plaspampers**

De eerste dagen - zolang je nog colostrum produceert - plast je baby weinig. Na de derde of vierde dag zal je merken dat je baby meer en heldere urine produceert, zo'n 5 à 6 keer per dag.

- **Ontlasting**

De stoelgang van je baby is de eerste dagen zwart en kleverig: meconium. Dit evolueert naar donkerbruik/groen - overgangsstoelgang - tot geel en zeer vloeibaar: gewone stoelgang. In het begin heeft je baby minimum 2 tot 5 keer stoelgang per dag.

- **Gewicht**

Het is normaal dat je baby de eerste dagen gewicht verliest. Vanaf de derde of vierde dag - wanneer de borstvoeding goed op gang is - zal het gewicht van je baby langzaam toenemen. Bij gewichtsverlies tussen 7 en 10 procent van het geboortegewicht moet je je baby extra proberen aan te leggen.

- **Slikken**

Met het op gang komen van de borstvoeding zal je merken dat je baby langer drinkt en zichtbaar slikt. Een voeding begint meestal met een aantal snelle zuigbewegingen. Zodra de melk is toegeschoten, duren de teugjes langer en slikt je baby zichtbaar en hoorbaar.

- **Baby is tevreden na de voeding**

Je baby aanleggen

Voeden op vraag

Borstvoeding werkt volgens het principe van vraag en aanbod. Als je je baby aanlegt, wordt bij jou de melkproductie gestimuleerd, zodat je daarna weer aan de vraag van de baby kunt voldoen. Daarom is het belangrijk dat je altijd voedt op vraag van je baby: in vaktermen spreekt men van **voeden op verzoek**.

Je baby geeft aan hoe en wanneer hij gevoed wil worden. Dat doet hij door middel van hongersignalen.

Het is belangrijk om je baby goed te observeren, zodat je tijdig de vroege **hongersignalen** opmerkt. Vandaar ook dat je baby steeds dicht bij jou ligt op de kamer, zodat jullie 24 uur op 24 samen zijn.

Vroege hongersignalen:

- Likken
- Happen
- Smakkende geluidjes maken
- Tongetje uitsteken
- Zoeken met het mondje
- Vingers naar het mondje brengen
- Zuigen op handje of arm
- Bewegen, wiebelen, wriemelen met het lichaam
- Bewegen met armen en benen
- Draaien met het hoofdje (zoeken naar de borst)

Als je je baby aanlegt bij het zien van deze vroege hongersignalen, gaat het meestal vrij vlot. Je baby is dan immers nog rustig.

Huilen is daarentegen een **laat hongersignaal**. Het is dan moeilijker de baby aan te leggen. Bij het huilen slaat je baby immers zijn tong omhoog, waardoor het moeilijker is om op de juiste manier aan te happen.



Tracht je baby dan ook eerst te kalmeren. Dat kan je bijvoorbeeld doen door de baby verticaal tegen je borst te houden. Daar zal hij tot rust komen: hij hoort je stem en voelt je huid. Je kunt ook proberen je baby tegen je schouder te houden, zachtjes op zijn rugje te kloppen, hem te wiegen of met hem rond te wandelen. Praat tegen je baby en maak oogcontact. Zo komt hij tot rust, waardoor hij zin krijgt om op zoek te gaan naar je borst.

Als je baby weer rustiger is, kan je hem aanleggen. Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk er gemaakt wordt. Om een goede melkproductie te bekomen is het dan ook belangrijk om je baby frequent aan te leggen. Dat wil zeggen: probeer **minstens 8 tot 12 keer over 24 uur** te voeden. Denk daarbij dat je baby's maagje de eerste dagen maar een knikker groot is en dat moeder-melk heel snel verteert. Van een schema of regelmaat is er in het begin dan ook geen sprake, je voedt op vraag. Probeer zelf zoveel mogelijk te rusten als je baby slaapt.

Bij iedere baby verloopt de borstvoeding anders. Sommige baby's drinken snel en gulzig, andere traag en genietend. Laat je baby zelf bepalen hoe lang hij wenst te drinken. Als je baby onvoldoende wakker wordt om te drinken is het nodig om hem te wekken. Hoe je dat doet komt later in deze brochure nog aan bod.

Er zijn ook momenten dat de baby constant zal willen drinken. Zo kan hij bijvoorbeeld 5 à 10 keer kleine voedingsmomenten hebben over een periode van 2 à 3 uur. Dat heten we **clustervoedingen**. Hierna volgt meestal een periode van lange(re) slaap.

Nachtvoedingen zijn heel normaal en ook heel belangrijk. De prolactinespiegel is 's nachts immers het hoogst, wat je melkproductie bevordert. Zodra je baby het goed aanhappen en drinken onder de knie heeft, leer je best liggend voeden, zodat je niet hoeft op te staan om te voeden. Zodra je klaar bent met voeden, leg je je baby best terug in zijn bedje.

Borstgevoede baby's krijgen minder lucht binnen dan flesgevoede baby's en hoeven dus niet altijd te boeren. Als je baby toch last heeft van een boertje, wordt hij onrustig. Houd hem dan even rechtop.

Natuurlijk zullen er ook huilmomenten zijn. Weet dat een baby niet enkel huilt omdat hij honger heeft. Hij kan ook huilen omdat hij zich niet prettig voelt: een vuile luier, een boertje dat hem dwars zit, krampjes, verveling, te



warm, te koud... Zoek uit wat de reden van het huilen kan zijn. Probeer je baby te troosten, laat hem voelen dat je er bent. Daardoor groeit het zelfvertrouwen van de baby. Leg je baby met zijn blote lijfje tegen jouw ontholte bovenlichaam. Dit huid-op-huidcontact geeft een groot veiligheidsgevoel aan je baby. Baby's willen graag en veel bij hun mama of papa zijn. Dat kan gemakkelijk in een draagdoek of -zak. Dicht bij jouw lichaam en in beweging valt je baby gemakkelijk in slaap. Nog even aanleggen aan de laatst gegeven borst is ook een prima troost.

Laat je leiden door je baby

Als je een rustige, alerte baby verticaal tussen je borsten houdt, zal hij vaak instinctief zoekgedrag vertonen. Hij zal zijn hoofd op en neer bewegen en van de ene kant naar de andere draaien. Als hij dit doet, kan je hem helpen. Volg je baby's bewegingen, ondersteun zijn hoofdje en schouders. Beweeg zijn romp naar je borst en moedig zijn zoektocht aan met je stem. Baby's kunnen je woorden op deze leeftijd nog niet begrijpen, maar wel de toon van je stem. Een rustige stem moedigt baby's aan iets nieuws te proberen.

Om de borst te kunnen nemen, maakt je baby gebruik van zijn aangeboren reflexen: zoeken, happen, zuigen en slikken. Je baby zoekt zelf de borst, maakt bewegingen met de tong en doet zijn mondje ver open. Hij legt daarbij de tong op de onderlip en plaatst zijn mondje op de borst. Je baby doet het dus helemaal zelf. Zorg er dan ook voor dat hij het zelf mág doen, stap voor stap. De meeste problemen ontstaan immers als we de baby forceren aan de borst. Het is belangrijk dat je leert zien wanneer je baby aangelegd wil worden, dat je de hongersignalen leert herkennen, en dat je hem goed ondersteunt en ruimte geeft om zijn hoofdje te bewegen, zodat hij het zelf kan doen.

Waarop moet ik letten als ik mijn baby wil aanleggen?

Oxytocine, het hormoon dat verantwoordelijk is voor de toeschietreflex, is heel stressgevoelig. Daarom is het belangrijk om alle factoren die bij jou stress veroorzaken, uit te schakelen: pijn, bezoek in de kamer, angst, onzekerheid, vermoeidheid... Durf je bezoek te vragen de kamer te verlaten. Als dit voor jou moeilijk ligt, kan je partner of een vroedvrouw je hierbij helpen. Ben je onzeker of angstig, vraag dan extra informatie en uitleg aan een vroedvrouw.

Vooraleer je baby te nemen, zorg je ervoor dat alle nodige kussens die je gebruikt om jezelf en je baby te ondersteunen, bij je in de buurt liggen. Neem een ontspannen en comfortabele houding aan.

Hoe neem ik mijn baby vast?

Breng je baby naar je borst. Let er hierbij op dat je je baby goed naar je toedraait, zodat zijn buikje tegen jouw lichaam aan ligt. Op die manier ligt zijn hoofdje in het verlengde van zijn lichaam en hoeft hij zijn hoofdje niet te draaien om bij je borst te kunnen.

Zijn oor, schouder en heup liggen op één lijn.

Zorg ervoor dat je je baby voldoende ondersteunt, zodat hij op borsthoogte ligt en gemakkelijk de tepel in de mond kan houden.

Er zijn baby's die gemakkelijker kunnen happen naar de borst als deze wat gevormd wordt in de richting van het mondje. Hiervoor neem je de borst in je hand, leg je je vingers onder de borst en je duim er boven. Let erop dat je vingers niet te dicht in de buurt van het tepelhof komen.



In welke houding kan ik mijn baby aanleggen?

Je zal als mama meerdere uren per dag besteden aan borstvoeding. Daarom is het belangrijk dat je een voedingshouding aanneemt waarbij je ontspannen kan voeden, zonder belasting van je rug- en nekspieren. Maak eventueel gebruik van een kussen dat zorgt voor steun onder je armen. Het is uiteraard belangrijk dat je baby op een correcte manier aan de borst ligt.

In het begin is het even wennen voor jou en je baby om op elkaar ingespeeld te raken. Wees ontspannen en blijf geduldig oefenen tot het aanhappen automatisch verloopt. Je kunt op verschillende manieren voeden, zowel zittend als liggend.

De Madonnahouding

Je zit rechtop en je hebt een goed zicht op het mondje van je baby en op jouw borst. Met je vrije arm kan je de billetjes van de baby dicht tegen je aan trekken.

Zittend borstvoeding geven gaat het gemakkelijkst als je comfortabel rechtop zit en goede steun hebt voor je armen, rug en voeten. Het gebruik van kussens of andere hulpmiddelen kan een extra ondersteuning bieden om je baby op borsthoogte te houden.



De doorgeschoven houding

Het hoofd van de baby rust op jouw hand. Je leidt hem naar de tegenovergestelde borst - bijvoorbeeld met de rechterhand naar de linkerborst - waarbij je met je arm zijn romp ondersteunt.

Je baby ligt goed in zijlig, buik aan buik, met zijn neusje ter hoogte van de tepel. Bij deze houding kan je de baby beter leiden bij het aanhappen en met je vrije hand bijsturen waar nodig.



De rugby- of bakerhouding

Je zit rechtop. Het hoofd van de baby is naar jouw borst gericht, met zijn lichaam onder jouw arm door langs je zij. De billen van de baby rusten op een kussen ter hoogte van je elleboog. Zorg er voor dat de voetjes nergens tegenaan zitten.

Deze houding zorgt voor een goed zicht op - en dus betere controle over - het hoofdje van je baby. Dit kan in bepaalde omstandigheden (grote borsten, platte of ingetrokken tepels, hevige stuwing, bij premature baby's, bij baby's met zwakke zuigkracht...) de voorkeur genieten.



Liggend op je zij

Jij en je baby liggen op jullie zij tegenover elkaar, met de knietjes van de baby dicht naar jou toe getrokken.

De zijligging stelt je in staat te rusten terwijl de baby drinkt. Deze ligging is dan ook comfortabel na een keizersnede, vlak na de bevalling, en 's nachts.

Let erop dat je de baby met zijn lichaam dicht tegen je aantrekt en dat je zelf ontspannen en comfortabel ligt.



Biological nurturing

Biological nurturing wordt ook wel “instinctief voeden” genoemd. Het is het geesteskind van Suzanne Colson. Ze promoot het ook als terug gaan naar de instincten. Vertrouwen op de natuur dus. Bij deze houding ligt de moeder op de rug halfliggend en goed ondersteund. Leg de baby een beetje schuin op je buik en met het hoofdje op de borst. Ondersteun je baby's voorhoofd met je hand, zodat het neusje niet wegzakt in de borst. Het is een ideale houding bij oa. een sectio, te grote melkproductie, te sterke toeschietreflex, wanneer zittend voeden te pijnlijk is. Dit ook wanneer een baby zijn of haar tong moeilijk naar voor kan bewegen.



Het aanhappen



Leg je baby niet met zijn mondje maar met zijn neusje vlak voor je tepel. Als je baby niet zelf zijn mondje opent, raak dan met je tepel lichtjes zijn kinnetje of lipjes aan. Dit stimuleert het natuurlijke gedrag om het mondje te openen en te happen naar de borst. In vakterminologie spreken we van de zoekreflex.

Om goed te kunnen happen zal je baby het mondje wijd openen, de onderkaak naar beneden bewegen en het hoofd iets naar achter buigen. Dit bevordert een grote 'hap', waardoor de tepel ver in de mond wordt genomen, dicht bij het zachte deel van het verhemelte.

Als de baby zijn mondje opent om naar de borst te gaan, legt hij zijn tongetje over zijn onderkaak en zijn onderlip. Dat is belangrijk, want je baby gebruikt het achterste gedeelte van de tong om de melk uit jouw borst te krijgen.

Zodra je ziet dat je baby zijn mondje wijd open heeft, zijn hoofdje iets naar achteren brengt en zijn tongetje over zijn onderkaak legt, beweeg je hem zachtjes in zijn geheel naar je borst. Druk niet op het hoofdje.

Als de baby toch te veel met zijn neusje in je borst ligt, duw dan zijn billetjes dichter naar jouw lichaam toe. Daardoor komt het hoofdje iets meer naar achter en krijgt het neusje meer ruimte.

Hoe weet ik dat mijn baby de borst goed heeft aangehapt en waarom is dat belangrijk?

Je baby ligt met zijn mondje wijd opengesperd aan de borst. De lipjes zijn naar buiten gekruld, het kinnetje raakt de borst. Het neusje kan de borst raken, maar zonder problemen bij de ademhaling.

Ook de grootte van je tepelhof is een goede aanwijzing om te weten of je baby de borst goed heeft aangehapt. Heb je een klein tepelhof, dan is er vrijwel niets meer zichtbaar: je baby heeft dan het volledig tepelhof in zijn mondje genomen. Heb je een groot tepelhof, dan is er nog een randje zichtbaar.

Goed aanleggen voorkomt pijnlijke of beschadigde tepels. Wanneer de baby niet goed heeft aangehapt, kan hij de borst niet goed leegdrinken. Dat kan problemen veroorzaken, zoals het teruglopen van de melkproductie, maar ook een verstopt melkkanaaltje of zelfs borstontsteking..

Als je baby niet correct is aangelegd, kan hij onrustig zijn aan de borst of zijn interesse verliezen en in slaap vallen.

Als je baby enkel op de tepel zuigt, zal hij niet veel melk binnen krijgen en zullen de tepels pijn doen. Als je baby niet goed heeft aangehapt, kan je bovendien pijn voelen. Het eerste aanleggen kan sowieso gevoelig zijn, je tepels moeten immers wennen aan het zuigen. Dat moet echter verdwijnen na een paar keer zuigen.

Als je baby enkel de tepel in zijn mond heeft, neem je hem van de borst door het vacuüm te verbreken. Dat doe je door je pink tussen de mondhoek van de baby en je borst te steken, zodat de baby de tepel los laat. Je legt de baby dan opnieuw aan.

Als je baby goed is aangelegd en goed heeft gedronken, dan zal je tepel na het voeden dezelfde vorm hebben als ervoor. Je tepel kan wel wat langer zijn.

Hoe weet ik dat mijn baby goed aan het drinken is?

- Je baby zal eerst kleine, vlugge zuigbewegingen maken om de melk te doen toeschieten. Eens de melk goed stroomt, zal het zuigritme vertragen en zal je baby met diepere teugen gaan drinken. Je ziet de kaakspieren regelmatig bewegen en je hoort je baby slikken. Je baby zal na enkele grote slokken eventjes stoppen voor een rustpauze. Daarna begint de cyclus opnieuw.
De rustpauzes zullen steeds groter worden, tot het moment dat je baby vanzelf de borst los laat.
- De kaakspieren bewegen regelmatig
- De wangetjes worden niet naar binnen gezogen, je hoort geen klikgeluid

Hoe weet ik dat mijn baby genoeg gedronken heeft?

Je baby heeft genoeg gedronken als hij zelf de borst loslaat en de honger-tokens verdwenen zijn. Zijn armpjes en beentjes zijn ontspannen.

Je baby is ook voldaan wanneer je hem niet meer hoort slikken, als hij eerder begint te sabbelen in plaats van krachtig te zuigen, en als de adempauzes tussen de zuigbewegingen langer worden. De baby wordt ook weer slaperig.

Bied steeds de tweede borst aan. Meestal zal je baby hier minder lang of zelfs helemaal niet meer drinken. Begin daarom bij de volgende voeding met deze borst.

Wat als het aanleggen moeilijk blijft?

Als de borstvoeding niet vlot zoals je verwacht had, kan je je gefrustreerd voelen. Focus je dan niet op “het probleem”, maar op de liefdevolle relatie met je baby. Neem voldoende rust en probeer samen te genieten van het lichaamscontact. Je geeft je baby immers niet alleen voeding, maar ook veiligheid, warmte en geborgenheid.



Veel huid-op-huidcontact kan helpen om het natuurlijke gedrag van de baby - zoals de zoekreflex - te stimuleren en bovendien bevordert het de melkproductie.

Eventueel zal je tijdelijk wat melk moeten afkolven. De eerste dagen gebeurt dat met de hand. Zo kan je colostrum met een lepeltje aan je baby geven. Na enkele dagen kan je dan starten met elektrisch kolven. Kolven komt later in deze brochure aan bod.

Heb geduld en vraag hulp als je twijfels hebt of onzeker bent. De vroedvrouwen staan voor je klaar.

Wat met een slaperige baby?

Een slaperige baby kan het gevolg zijn van:

- Langdurige weeën en een moeizame bevalling kunnen, evenals bepaalde medicijnen die tijdens arbeid en bevalling zijn gegeven, een baby slaperig en minder geïnteresseerd in borstvoeding maken.
- Laag geboortegewicht
- Fysieke problemen zoals geelzucht of een infectie.
- Start van de borstvoeding. Als de slaperigheid van de baby begonnen is nadat er op de derde of vierde dag na de geboorte meer moedermelk beschikbaar kwam, kan het zijn dat de baby moeite heeft zich aan te passen aan de grotere hoeveelheid melk. Baby's reageren hier soms op door in slaap te vallen binnen een paar minuten nadat ze begonnen zijn met aan de borst te drinken
- Te veel stimulatie. Als de omgeving te stimulerend is (te veel licht en geluid) kan het zijn dat de baby zich hiervan afsluit door in slaap te vallen. De moeder moet proberen om in een rustige omgeving borstvoeding te geven.

Slaperige of ongeïnteresseerde baby's moeten gestimuleerd worden om minstens 8 à 12 keren per dag aan de borst te drinken om ervoor te zorgen dat de baby alle voeding krijgt die hij nodig heeft. Baby's die onvoldoende keren willen drinken moeten gewekt en gestimuleerd worden om meer te drinken. De baby wakker maken gaat het best wanneer hij tekenen vertoont van lichte slaap in plaats van diepe slaap (REM-slaap).

Je kan deze fase herkennen:

- Snelle oogbewegingen onder de oogleden, trillende oogleden
- Bewegingen van armpjes of beentjes
- Zuig- of smakbewegingen met het mondje
- Veranderende gezichtsuitdrukkingen, bv. lachen in de slaap.

Als je baby diep slaapt, is het zo goed als onmogelijk hem wakker te maken.

Hoe kan ik mijn baby wakker krijgen?

- Neem je baby dicht bij jou, huid op huid, dichtbij tepel en tepelhof. Jouw warmte en geur kunnen je baby ook aanzetten tot aanhappen. Ga met je vingertoppen of tepel langs de lippen van je baby. Reageert je baby dan nog niet, dan kan je eventueel wat moedermelk afkolven en met een lepeltje geven. Deze techniek wordt aan elke mama aangeleerd en staat verder in deze brochure beschreven.
- Het verschonen van de luier is vaak al voldoende om je baby te stimuleren om wakker te worden.
- Dim de lichten. Bij fel licht en geluid sluit een baby immers gemakkelijk de ogen, waardoor hij terug in slaap valt.
- Maak de dekens los of haal ze weg. Zo ligt je baby frisser en wordt hij gemakkelijker wakker.
- Kleed je baby uit net voor je hem wil aanleggen: je laat enkel nog het hemdje of alleen de luier aan, op voorwaarde dat de kamer warm is. Als je je baby aangelegd hebt en hij met zijn buikje tegen jouw lichaam ligt, voelt hij jouw lichaamswarmte waardoor hij niet te veel afkoelt.
- Praat tegen je baby, probeer oogcontact met hem te maken. Hou je baby rechtop zittend of staand vast.
- Prikkel het evenwichtsorgaan van je baby. Je kan dit doen door de baby van rug naar buik te bewegen en terug, of zachtjes van rechtop zitten naar liggen en weer terug.
- Masseer het rugje van je baby, of wrijf zachtjes over zijn armpjes, handjes, beentjes en voetjes.

Baby's reageren heel verschillend op deze wektechnieken. Door te experimenteren kom je er zelf achter welke manier jouw baby wakker maakt en geïnteresseerd houdt in het voeden tot de slaperigheid over is.

Kan ik mijn baby stimuleren zodat hij blijft drinken en niet in slaap valt aan de borst?

Je kunt je baby inderdaad stimuleren om te blijven drinken.

Enkele tips om je baby actiever te houden aan de borst:

- Wissel van borst zo gauw je baby de interesse in actief drinken begint te verliezen. Ook als je baby na enkele minuten in slaap valt aan de borst, verbreek je het vacuüm en neem je hem van de borst. Daarna probeer je de baby weer te wekken en leg je hem aan de andere borst. Herhaal dit zo vaak als nodig en zolang de baby nog drinkt.
- Zorg dat de baby goed aanligt en goed aanhapt. Hoe meer borst in het mondje, hoe groter de melkopbrengst.
- Borstcompressie: door met je hand (duim aan de ene kant, vingers aan de andere) op je borst te drukken, weg van het tepelhof, kan je baby soms langer actief drinken. Dit is vaak maar enkele dagen nodig. Voor je deze techniek kan toepassen, moet je de nodige uitleg hierover krijgen. Vraag raad aan de vroedvrouwen.
- Voeden in de rugbyhouding kan ook helpen om de baby actief te houden.
- Masseer tijdens de voeding het achterhoofdje van je baby in een rond draaiende beweging. Je kan eventueel ook het voorhoofd en de wangen van de baby deppen met een koele vochtige doek.
- Binnen één à twee dagen zal je waarschijnlijk een toename opmerken in natte luiers en ontlasting, evenals regelmatig slikken. Je kan ook bij jezelf tekenen van een toegenomen melkproductie opmerken.

Moedermelk afkolven

Soms is het nodig om moedermelk af te kolven, bv. bij een zwakke baby, als moeder en kind gescheiden zijn, eventueel ter voorbereiding van de borstvoeding, bij borststuwingsproblemen...

Je kan melk op verschillende manieren afkolven: manueel, met de hand dus, of machinaal, met een handpomp of elektrisch.

De meeste moeders kunnen de eerste keren niets of slechts kleine hoeveelheden afkolven. Naarmate de toeschietreflex vlotter verloopt, zal je meer melk kunnen afkolven.

Zorg ervoor dat je niet gestoord kan worden. Een rustige en ontspannen sfeer is van groot belang. Ook de temperatuur in de kamer moet aangenaam zijn. Zet de telefoon uit, vraag het bezoek de kamer te verlaten. Neem je baby dichtbij of zelfs huid-op-huid.

Als je baby niet bij jou kan zijn, neem dan een foto of een kledingstuk met je baby's geur dichtbij. Dat bevordert de toeschietreflex.

Manueel kolven

Manueel kolven is interessant als je baby suf is en niet wil drinken, of als je baby de eerste dagen onvoldoende drinkt aan de borst. Door een aantal druppels colostrum uit te duwen, kan je je baby aanzetten tot drinken aan de borst. Je kan het verkregen colostrum dan opvangen en aanbieden met een lepel of een cupje.

Bij een volle borst of borststuwingsproblemen heeft de baby soms moeite om de borst goed in de mond te nemen. Dan is manueel kolven een manier om het tepelhof soepeler te maken en het aanhappen te vergemakkelijken.

Manueel kolven benadert het drinkgedrag van de baby het meest. De melk wordt door compressie - positieve druk dus - uit de borst verwijderd. De techniek hiervoor vergt wel wat oefening, maar door handmatig afkolven is er sneller meer melk ter beschikking.

Wees geduldig als je deze methode aan het leren bent. Let erop om rustig te ademen: ontspanning is zeer belangrijk voor de toeschietreflex.

Was je handen grondig voor je begint met manueel kolven. Vervolgens begin je met een borstmassage, al dan niet gecombineerd met warmte, bijvoorbeeld een kersenpitkussentje.

Je masseert, streelt en schudt je borsten om de toeschietreflex te activeren.



Naarmate de toeschietreflex meer geautomatiseerd werkt en de melk direct begint te stromen, kan je de warmte en/of de borstmassage achterwege laten. De techniek van het manueel kolven vergt oefening. Onze vroedvrouwen staan klaar om je hierbij te helpen.

STAP 1

Plaats je duim en wijsvinger 2 tot 3 cm achter de tepel. De duim komt boven en de vingers onder de borst.



STAP 2

Duw in de borst, en duw daarna de huid met je duim en vingers richting borstkas.



STAP 3

Rol met je vingers terug naar de tepel. Druk hierbij duim en wijsvingers naar binnen en naar voren. Let op dat je niet gaat trekken aan de tepel. Afkolven mag niet pijnlijk zijn!

Let op: de plaats van je vingers op de borst is niet gewijzigd. De afstand tussen de vingers en de tepel is nog steeds dezelfde als bij het begin van de beweging.



Herhaal deze bewegingen en verplaats je vingers regelmatig. Zo worden alle melkkanaaltjes gemasseerd. Als de melkstroom vermindert, wissel je van borst. Dit kan je enkele keren per kolfbeurt doen, waarbij je tussendoor wat massage kan toepassen.

Als je manueel kolft om je melkproductie te stimuleren, moet het hele kolfproces zo'n 20 tot 30 minuten in beslag nemen. Je moet deze tijd respecteren, zodat de borsten en dus de melkproductie voldoende gestimuleerd worden.

Machinaal kolven

Omdat alle apparaten hun eigen gebruiksaanwijzing hebben en omdat de frequentie van kolven kan verschillen van persoon tot persoon, vraag je best raad en uitleg voor jouw specifieke situatie aan de vroedvrouwen.

Als je de materniteit verlaat krijg je informatie hierover mee, samen met adressen van instanties waar je terecht kan voor de huur van een apparaat.

Veelgestelde vragen

Zal ik wel voldoende melk hebben voor mijn baby?

Vrijwel alle moeders zijn in staat voldoende moedermelk te produceren, ongeacht de grootte van de borsten. Borstvoeding werkt immers volgens het principe van vraag en aanbod. Voldoende melkproductie is afhankelijk van de vraag en of de borst efficiënt geledigd wordt.

Goed aanleggen en aanhappen van je baby is hierbij belangrijk. Daardoor komt een goede hormoonwerking tot stand. Hoe meer vraag, hoe meer aanbod!

Is het geven van borstvoeding pijnlijk?

Het geven van borstvoeding is niet pijnlijk. Gedurende de eerste week kan het aanzuigen een kortdurend stekelig gevoel geven en kunnen je tepels wat gevoelig zijn. Deze moeten even wennen aan het vele zuigen van je baby. We noemen dit gewenningspijn.

Het ervaren van aanhoudende pijn bij het voeden kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaak is het niet goed aanhappen van de tepel en (een gedeelte van) het tepelhof. Wanneer je baby niet goed aanhapt, heeft hij enkel de tepel in zijn mondje. Door de zuigbewegingen die hij maakt, wordt de tepel dan beschadigd en ontstaan er kloven.

Wanneer je baby op de juiste manier aanhapt, ligt de tepel tussen de tong en het zacht verhemelte. Er wordt geen wrijving op de tepel uitgeoefend zodat deze niet beschadigd wordt.

Kan ik kloven voorkomen?

Na het beëindigen van elke borstvoeding is het belangrijk een aantal druppels moedermelk uit te duwen. Masseer de tepel en het tepelhof met die moedermelk en laat goed drogen. Moedermelk bevat heel wat voedingsstoffen waardoor er een beschermend laagje op je huid gevormd wordt.

Let goed op het juiste aanhappen van je baby. Fout aanhappen is immers de meest voorkomende oorzaak van tepelkloven. Een andere houding om borstvoeding te geven kan ook helpen. Trek je baby nooit van je borst weg zonder het vacuüm te verbreken, want ook dat verwondt de tepel.

Ook als er kloven zijn ontstaan, kan je verder borstvoeding geven. Volg de voorgaande tips, en breng een tepelverzorgende crème aan na enkele druppels moedermelk. Leg je baby eerst aan aan de minst pijnlijke kant. Zo wordt de toeschietreflex opgewekt, waarna je baby gemakkelijker de pijnlijke borst neemt. Ook een warmtecompres, bijvoorbeeld een kersenpitkussen, kan het toeschieten bevorderen.

Voor het genezen van je tepels is het beter om vaker en korter te voeden. Bij korstvorming breng je best zuivere lanolinezalf aan op de wondjes. Deze zalf moet je niet verwijderen voor het voeden.

In uitzonderlijke gevallen kan je tijdelijk de pijnlijke borst met de hand of machinaal afkolven.

Was je borsten enkel met water. Zeep zal de huid meer uitdrogen en kloven in de hand werken. Draag een katoenen beha: deze laat meer luchtcirculatie toe. Synthetisch materiaal is minder absorberend, waardoor je huid vochtig wordt. Dat bevordert kloofvorming en kan een schimmel-infectie veroorzaken.

Wat is borststuwing en wat kan ik daaraan doen?

Borststuwing treedt meestal op tijdens de derde of vierde dag na de bevalling, en verdwijnt binnen de 12 tot 48 uur.

De melkkliertjes krijgen een grotere bloedtoevoer waardoor er meer zuurstof, vocht en voedingsstoffen worden aangevoerd en ze op volle kracht kunnen werken. Hierdoor neemt de melkproductie snel toe. De moedermelk die geproduceerd wordt, wordt in de melkkliertjes opgeslagen.

Als je borsten niet voldoende geledigd worden, ontstaat er een grote spanning in je borsten. De borst voelt dan warm, gespannen en pijnlijk aan. Dit kan gepaard gaan met een lichte temperatuursverhoging. Deze verhoogde spanning houdt een tweetal dagen aan. Ernstige stuwing die lang aanhoudt, is niet alleen vervelend, maar kan ook klierweefsel beschadigen en gevolgen hebben voor je melkproductie op langere termijn, of een borstontsteking veroorzaken.

Het is dan ook heel belangrijk dat je borsten goed geledigd worden. Leg je baby regelmatig - 8 tot 12 keer per 24 uur - aan, ook 's nachts, en let er extra op dat dat correct gebeurt.

Als je borsten erg gespannen zijn, zal je baby moeilijker kunnen aanhappen. Je kunt de spanning in de borst, rond tepel en tepelhof, verminderen door manueel wat melk uit te duwen.⁽¹⁾

Tussen de voedingen kan je koude aanbrengen. Dit doe je als volgt: 10 min wel 20 min niet: 3x herhalen of zo vaak als aangenaam ervaren wordt.

⁽¹⁾Vederlichte massage kan helpen. Warmte mag indien je dit kort toepast en je hierbij comfort ervaart.

Je kan ook een pijnstiller nemen voor je je baby gaat voeden.

Als de stuwing te lang aanhoudt en de druk in de borsten te groot is, kan je aangeraden worden om de borsten eenmalig volledig leeg te kolven met een kolfapparaat. De borst volledig leegkolven is beter dan steeds een beetje te kolven. Vraag hierbij hulp aan een vroedvrouw.

Hoe kan ik het beste mijn borsten verzorgen?

Was je borsten enkel met water, zonder zeep. De kliertjes rond de tepel scheiden immers een vette stof af, die ervoor zorgt dat de huid soepel blijft en dat je tepels niet uitdrogen.

Was altijd je handen voor je voedt.

Het gebruik van deodorant en/of parfum kan je baby in de war brengen.

Je draagt best ter ondersteuning een katoenen voedingsbeha. Let erop dat die niet knelt. Laat je borsten echter ook regelmatig vrij aan de lucht, bijvoorbeeld 's nachts.

De aankoop van een voedingsbeha doe je best op het einde van je zwangerschap. Na de kraam-periode koop je best nog enkele beha's. Dan pas ligt je cupmaat vast voor de komende maanden.

Zoogcompressen voorkomen dat je beha nat wordt wanneer je melk lekt. Dat gebeurt immers geregeld. Vervang deze compressen regelmatig: minstens na elke voeding, maar vaker als je erg veel lekt.

Als je continu zoogcompressen moet gebruiken, kies je best voor compressen zonder plastic beschermlaagje.

Wat is spruw en wat kan ik eraan doen?

Spruw kan optreden in de mond of op de billetjes van de baby. Bij borstvoeding kan ook jij spruw op je tepels, tepelhof of in de melkkanaaltjes in je borsten krijgen. Spruw is een schimmelinfectie veroorzaakt door het gist *Candida Albicans*. Dit gist is altijd aanwezig op de huid, in de slijmvliezen, in de darmen en in de vagina. Het leeft daar in evenwicht met andere bacteriën en gisten. Dit evenwicht kan echter verstoord worden, waardoor een ontstekingsreactie veroorzaakt wordt.

Het ontstaan van spruw heeft verschillende oorzaken: verminderde weerstand of stress, onevenwichtige voeding rijk aan suiker en geraffineerde koolhydraten, het gebruik van antibiotica, het gebruik van hormoonpreparaten (bv. de anticonceptiepil), zoogcompressen die niet vaak genoeg vervangen worden, bepaalde medicatie... Bovendien zijn zwangere vrouwen en vrouwen die pas bevallen zijn, extra vatbaar voor schimmelinfecties.

Hoe herken je spruw bij jezelf?

- rode, pijnlijke tepels
- een branderig gevoel aan de tepels
- plots opkomende pijn aan de tepel of in de borst
- beschadigingen of kloven aan de tepel
- witte stippen die je niet kan wegwrijven, in de huidplooiën van de tepel
- stekende pijscheuten in de borst, vooral tijdens en na het voeden.
Deze pijn kan verder uitstralen naar de schouders en de rug. Dan zit spruw in de melkkanaaltjes.
- ernstige jeuk ter hoogte van de tepels
- de huid van tepel en tepelhof wordt glad en gespannen, en kan zowel glanzend als schilferig worden
- een vaginale schimmelinfectie

Soms zijn er geen uiterlijke of voelbare symptomen, terwijl je wel besmet bent.

Hoe herken je spruw bij je baby?

- witte vlekjes in de mond, die lijken op melkrestjes maar niet weggeveegd kunnen worden
- rusteloos drinkgedrag: je baby hapt de borst gretig aan maar laat telkens terug los omdat de melk in zijn mondje een pijnlijk branderig gevoel geeft.
- hardnekkige uitslag op de billetjes
- langzame gewichtstoename

Soms zijn er geen zichtbare symptomen, terwijl je baby wel besmet is.

Als je symptomen opmerkt, contacteer je best zo snel mogelijk een arts. Hoe vroeger de behandeling start, hoe beter. Ook al vertoont maar één van jullie beiden (mama of baby) tekenen van spruw, toch moeten jullie allebei behandeld worden. Dit is noodzakelijk omdat jullie elkaar anders blijven besmetten.

Om spruw te voorkomen, is goede hygiëne héél belangrijk. Vermijd zoveel mogelijk besmettingsbronnen of reinig ze goed. Was vaak je handen, voor en na het voeden, na het verzorgen en verluieren van je baby. Laat je tepels goed aan de lucht drogen na elke voeding. Vermijd bij spruw wel het inmasseren van een druppel moedermelk op de tepel.

Vervang de zoogcompressen na elke voeding. Ze zijn immers een ideale voedingsbodem voor schimmels. Doe elke dag een gewassen beha aan. Gebruik zo weinig mogelijk zeep.

Als je kolft, moet je het afkolfapparaat elke dag reinigen en steriliseren. In de periode dat jij en je baby behandeld worden, kan je zonder risico vers afgekolfde melk aan je baby geven. Deze moedermelk wordt wel best niet bewaard of ingevroren, omdat invriezen de schimmel niet doodt. In theorie bestaat er een risico dat je baby dan terug besmet wordt als hij na het beëindigen van de behandeling de moedermelk drinkt die tijdens de infectieperiode werd afgekolfd.

Spruw betekent niet dat je moet stoppen met borstvoeding. Als jij en je baby zo snel mogelijk behandeld worden, zal je al snel verbetering zien. Toch kan borstvoeding de eerste dagen nog pijnlijk zijn. Enkele tips om dit te verlichten:

- Spoel na elke borstvoeding je tepels af met water en laat ze aan de lucht drogen.
- Leg je baby vaker en korter aan.
- Voed je baby eerst aan de minst pijnlijke kant.

Hoe herken ik een verstopt melkkanaaltje en wat kan ik eraan doen?

Een harde, rode vlek op een borst kan een verstopt melkkanaaltje zijn. Dit kan het gevolg zijn van stuwings, van het niet goed ledigen van de borst, of

van een voortdurende te grote druk op de borst - bijvoorbeeld door een te strakke beha of door te hard duwen met de vinger op de borst. Dit kan uiteindelijk leiden tot borstontsteking.

Je kan verstopte melkkanaaltjes verhelpen door vaak te voeden met de borst waar de verstopping zit en door de pijnlijke borst als eerste aan te bieden. Vaak helpt het daarbij om vederlicht te masseren, te koelen (ijs): 10 min wel, 20 min niet, 3x dag. Voed zonder beha, leg de baby goed aan. Je kan eventueel ook een pijnstiller nemen: Ibuprofen 3x400mg en/of paracetamol 4x1gram/dag (max).

Niet doen: hard maseren en vaker voeden aan de aangedane kant.

Wat met borstontsteking?

Borstontsteking komt meestal maar een paar weken na de bevalling voor. De eerste klachten beginnen plots: een pijnlijke, harde, rode zone in de borst, gecombineerd met een grieperig gevoel, koorts en/of hoofdpijn. Een borstontsteking ontstaat meestal als gevolg van een onbehandeld verstopt melkkanaaltje, maar kan ook veroorzaakt worden door tepelbeschadiging (tepelkloven, spruw).

Bij borstontsteking is het belangrijk dat je borst goed geledigd wordt. Op dat moment stoppen met borstvoeding verergert het probleem! Leg je baby dus vaak aan, vooral en eerst aan de pijnlijke borst. De melk is niet schadelijk voor de baby: de smaak is wel wat anders - zouter - waardoor je baby de borst kan weigeren. Als aanleggen pijnlijk is, kan je eerst de toeschietreflex stimuleren door aan je goede kant aan te leggen. Zodra de melk begint te stromen, wissel je dan van borst.

Soms helpt het om na het voeden milde koeling toe te passen door middel van ijs of koude compressen (10 min wel, 20 min niet, 3x dag). Doe dit niet vlak voor het voeden! Zorg voor voldoende rust, bij koorts is het belangrijk dat je bedrust neemt. Je kan eventueel ook een pijnstiller nemen: Ibuprofen 3x400mg en/of paracetamol 4x1gram/dag (max).

Raadpleeg een deskundige als de klachten niet verbeteren na 24 uur of bij zeer hoge koorts. In sommige gevallen is antibiotica aangewezen om een borstabsces te voorkomen. Tijdens de antibioticatherapie kan je wel blijven voeden.

Mijn baby wil voortdurend aan de borst, maar drinkt niet. Mag ik een fopspeen geven?

Tussen de voedingen in blijft de zuigreflex van de baby bestaan, wat vaak onterecht doet vermoeden dat een baby na de voeding nog honger heeft. Toch is een fopspeen geen goede oplossing.

Zuigen aan een fopspeen of fles vergt een andere techniek dan drinken aan de borst. Als gevolg van het zuigen op een fopspeen kan je baby een foute drinktechniek ontwikkelen, wat kan leiden tot tepelkloven en een verminderde melkproductie.

Wanneer de baby uit honger naar de tepel zoekt en een fopspeen ter vervanging aangeboden krijgt, zal hij wel even gesust zijn, maar dit zal niets veranderen aan het hongergevoel.

Het is raadzaam om de eerste levensweken geen fopspeen te geven en de baby toch telkens aan de borst te leggen, elke keer als er hongersignalen zijn. Dit zorgt er ook voor dat je melkproductie goed op gang komt.

Kortom: het gebruik van (fop)spenen kan ertoe leiden dat de baby minder wordt aangelegd, waardoor het voeden op vraag daalt. Dat vermindert de melkproductie, zodat de duur van de totale borstvoedingsperiode in het gedrang kan komen. Vermijd dus best het gebruik van fopspenen, zeker de eerste weken!

Mijn baby wil ook 's nachts dikwijls aan de borst. Moet ik hem dan ook telkens aanleggen?

Het is belangrijk altijd te voeden op vraag van je baby. Telkens als je hongersignalen opmerkt bij je baby, leg je hem aan de borst. Ook 's nachts!

Het lijkt misschien niet zo'n aantrekkelijk vooruitzicht, maar het loont zeker de moeite. Nachstvoedingen hebben immers een aantal belangrijke voordelen. 's Nachts is het prolactinegehalte in je bloed veel hoger. Dat betekent dat je 's nachts bij het voeden meer melk aanmaakt dan overdag.

Nachstvoedingen zorgen ervoor dat de hersenen regelmatig van voedingsstoffen voorzien worden. Hierdoor wordt de groei van de hersenen van je baby niet onderbroken en kunnen ze zich goed ontwikkelen.

Dankzij voedingen 's nachts gaat je baby ook minder diep slapen, waardoor er een verminderde kans op wiegendood is.

Jij maakt tijdens het voeden oxytocine aan. Dat hormoon zorgt voor een ontspannen en loom gevoel tijdens het voeden, waardoor je wel eens in slaap kan vallen. Zorg dan ook dat je je baby op een veilige manier kan voeden. Oxytocine zorgt voor een beter kwaliteit van de slaap. Alle kleine slaappauzes samen kunnen je opgelopen slaapttekort herstellen. Probeer overdag eventueel wat slaap in te halen, door mee te slapen op het ritme van je baby. Daarom is beperkt bezoek zeker geen overbodige luxe. Maak gebruik van alle hulp die je aangeboden wordt. Ook je partner kan een deel van de taken op zich nemen en kan de baby opvangen tussen de voedingen door.

Wat kan ik doen als mijn baby krampen heeft?

Moedermelk is de meest geschikte voeding voor je baby: licht en verteerbaar en minder belastend voor de onrijpe darmjes van de baby dan kunstvoeding. Toch kan je baby last hebben van krampen, met name als hij 2 tot 4 dagen oud is. De moedermelk verandert dan immers van colostrum in overgangsmelk, en dat brengt een verandering in de stoelgang teweeg. Dit vraagt wat aanpassing van de onrijpe darmen van je baby, met krampen tot gevolg.

Wanneer je baby last heeft van krampen, kan je hem dicht bij je nemen door huid-op-huidcontact, of je legt je baby gewoon met zijn buikje tegen je bovenlichaam. Jouw lichaamstemperatuur houdt het buikje van de baby warm, wat heel pijnstillend werkt. Ook babymassage kan verlichting brengen, of je kan je baby in een draagdoek dicht bij je nemen.

Moet mijn baby een boertje laten na de borstvoeding?

Sommige borstgevoede baby's hoeven nooit te boeren, anderen doen dat alleen de eerste maanden. Wanneer je baby aan de borst in slaap gevallen is, moet je hem zeker niet wakker maken om hem te laten boeren. Is je baby onrustig, dan kun je hem een boertje laten maken door hem tegen je schouder te nemen of rechtop zittend op je schoot, waarbij je hem goed ondersteunt.

Hoe geef ik borstvoeding aan een tweeling?

Je borsten produceren melk volgens het principe van vraag en aanbod. In principe is het dus perfect mogelijk om ook een tweeling volledig borstvoeding te geven.

Uiteraard is dit heel intensief. Het is dan ook belangrijk dat je op hulp kunt rekenen van vrienden, familie en/of een kraamhulp, zodat je voldoende rust krijgt. Informeer jezelf goed op voorhand. Dat kan via de contactgegevens van borstvoedingsorganisaties op de laatste pagina van deze brochure.



Kan ik borstvoeding geven aan een premature baby?

Een premature baby heeft meer nog dan een voldragen baby nood aan moedermelk. De melk die je zelf aanmaakt na een vroegtijdige bevalling is - wat betreft samenstelling en vertering - volledig aangepast aan de behoeften van je premature baby.

Het kan zijn dat je baby nog te zwak is om zelf aan de borst te drinken. In dat geval zullen de vroedvrouwen je uitleggen hoe de melkproductie op gang gebracht kan worden via manueel of machinaal kolven. De verpleegkundigen van onze neonatale dienst zorgen dan samen met jou voor de toediening van de afgekolfde melk.

Hoe verloopt borstvoeding na een keizersnede?

Een keizersnede verloopt meestal onder plaatselijke verdoving via een ruggenprik. Na de geboorte kan je je baby vastnemen. De baby blijft een tijdje bij jou, huid op huid. Daarna kan je partner dit overnemen tot je terug bent op de kamer. De pijnstilling na een keizersnede - een pijnpomp en medicatie - maken het mogelijk om vrij comfortabel te voeden. In het begin zal je liggend moeten voeden en nog wat hulp nodig hebben.



Moet ik op mijn voeding letten bij borstvoeding?

Borstvoeding vraagt extra energie van je lichaam. Het is daarom nodig om gevarieerd en evenwichtig te eten.

De smaak van moedermelk varieert naargelang de voedingsmiddelen die je eet. Beschouw dit als een voorproefje voor je baby om smaken te leren kennen.

Na enkele weken drinkt een baby ongeveer 1 liter per dag. Dat vocht komt uit jouw lichaam. Je zal dus vaker dorst hebben. Drink voldoende om je eigen vochtreserves aan te vullen, naar je eigen behoefte dus. De melkproductie zelf wordt hier niet door beïnvloed.



Mag ik medicatie nemen als ik borstvoeding geef?

Bij het nemen van medicatie als je borstvoeding geeft, raadpleeg je best altijd een arts. Ook wanneer een arts medicatie voorschrijft, moet je altijd vermelden dat je borstvoeding geeft.

Als je twijfelt over het verloop van je borstvoeding of als je onzeker bent, aarzel dan niet om beroep te doen op gespecialiseerde hulp. Contacteer ons Vroedvrouwen-aan-huis team, een lactatiekundige of een arts!

Ten slotte

Het is heel belangrijk de eerste dagen van je verblijf op materniteit hulp te vragen wanneer je je onzeker voelt, als er problemen zijn, of als je vragen hebt. De vroedvrouw kan je begeleiden en je praktische tips of persoonlijk advies geven. Ook thuis sta je er zeker niet helemaal alleen voor. Je kan bij heel wat personen en verenigingen terecht.

Nuttige telefoonnummers en interessante websites

- Materniteit (24/24u): 056/62 32 70
- Secretariaat kinderartsen: 056/62 35 50
- Kind en Gezin (8.00u - 20.00u): 078/15 01 00 en www.kindengezin.be
- Borstvoeding vzw: 051/77 18 03 en www.borstvoedingvzw.be
- Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw: 03/81 71 13 en www.vbbb.be
- La Leche League: 015/55 79 43 en www.lalecheleague.be
- Zelfstandige vroedvrouwen in de regio: telefoonnummers op www.vroedvrouwen.be
- www.borstvoeding.com
- www.jacknewman.com
- Beroepsvereniging van vroedvrouwen: www.vbov.be
- Beroepsvereniging van lactatiekundigen: www.bvl-borstvoeding.be - tel 0474/ 58 56 80

Nuttige lectuur

- Nancy Mohrbacher en Kathleen Kendall, Borstvoeding natuurlijk eenvoudig, Tacker, uitgeverij Garant
- Mary Broekhuysen en Stefan Kleintjes, Borstvoeding, uitgeverij Spectrum

Contact

Secretariaat Materniteit: 056/ 62 32 70

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Materniteit
Publicatiedatum: Juni 2025
Doc: 6216

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be