Borstvoeding

Praktische tips voor de kraamtijd



Geboortezorg

Inhoudsopgave

1. Huid-op-huidcontact 4
2. Voeden op verzoek 5
3. Vaak aanleggen 6
4. Goed aanleggen 7
5. Drinkt je baby goed? 8
6. Drinkt je baby genoeg? 9
7. Aankomen, afvallen 10
8. Hoe maak je je baby wakker? 11
9. Voedingssignalen 12
10. Voedingshoudingen 13
11. Stuwing 15
12. Toeschietreflex 17
13. Kolven (met de hand) 18
14. Kolven (elektrisch) 19
15. Rooming in 20
16. Partner 21
17. Fopspeen 22
18. Borstverzorging 23
19. Vergeet jezelf niet 24
20. Hulp en advies 25

Beste ouder(s),

Borstvoeding geeft je baby de beste start. Maar het kan ook veel vragen en onzekerheden oproepen. Daarom hebben we in dit boekje diverse praktische tips op een rijtje gezet.
Zo kun je even snel ‘spieken’ als je ergens aan twijfelt.
Maar je kunt ons natuurlijk ook altijd vragen stellen.
We wensen jou/jullie en je baby een fijne kraamtijd toe!

1. Huid-op-huidcontact

Huid-op-huidcontact is goed voor je baby.
Niet alleen met moeder, maar ook met haar partner.
Begin er meteen mee na de geboorte (minstens 1 uur).
En geniet er daarna nog vaak samen van.

Je baby:

- huilt minder en heeft minder stress;
- houdt zijn lichaam beter op temperatuur;
- heeft een stabielere hartslag en ademhaling;
- heeft een hogere bloedsuikerspiegel.

Bovendien vergroot je de kans dat:

- je baby zelf de borst neemt;
- je baby goed hapt;
- je je baby langer (alleen) borstvoeding kunt geven.



2. Voeden op verzoek

Je baby krijgt 'borstvoeding op verzoek'.
Dus: zo vaak als hij* er zelf om vraagt.

- Een paar druppels.
  De eerste dagen zijn een paar druppels moedermelk al een bron van energie.
- Per voeding beide borsten aanbieden en je baby tenminste 20 minuten aan de eerste borst laten drinken. Vaak drinkt je baby wel aan de tweede borst, soms niet. Dat maakt niet uit.
- Kijk naar je baby.
  Drinkt hij goed, of sabbelt hij maar af en toe?
- Klaar!
  Je baby is ontspannen en laat zelf los.

Moet je je baby wakker maken om te drinken?

NEE, als:
- hij uit zichzelf 8 tot 12x per dag goed drinkt.

JA, als:
- hij overdag langer dan 3 uur achtereen slaapt;
- hij 's nachts langer dan 5 uur achtereen slaapt.

Een baby kan zó moe zijn van de geboorte, dat je hem moet aansporen om te drinken.

* *In de tekst schrijven we hij t.a.v. je baby, hiermee bedoelen we uiteraard hij of zij.*

3. Vaak aanleggen

Leg je baby vaak aan.

Dat heeft vele voordelen, zoals:

- Je melkproductie komt sneller op gang.
- De baarmoeder trekt goed samen, waardoor je minder lang vloeit.
- Je krijgt minder last van stuwing.
- Er ontstaat een positieve moeder- kindbinding.
- Je voelt je goed doordat je endorfine aanmaakt (het 'liefdeshormoon').



4. Goed aanleggen

Goed aanleggen doe je zo:

- Zit of lig ontspannen, gebruik zonodig kussens ter ondersteuning.
  - Leg je baby dicht tegen je aan:
    - houd het lichaam en hoofd van je baby in één lijn.
    - zorg dat zijn mond net iets lager ligt dan je tepel.
  - Ondersteun je baby goed.
  - Ondersteun je borst met de C-greep:
    - je hand onder de borst en
    - je duim aan de bovenkant.
  - Streel met de tepel langs de mond van de baby, zodat hij zijn mond verder open doet. Pas als zijn mond heel wijd open gaat, breng je de baby naar de borst.

Als je kind goed aangelegd is:

- ligt zijn kin tegen je borst;
- is de neus vrij;
- zit de tepel en een groot deel van je tepelhof in zijn mond;
- zijn de lippen naar buiten gekruld;
- zie je kaakbewegingen ter hoogte van zijn slapen.

Na de voeding mag de tepel wel iets langer zijn, maar niet vervormd.

Als voeden pijn doet

Haal de baby van de borst door een vinger in de mondhoek te leggen, zodat hij de grip op de tepel verliest (het vacuüm wordt verbroken).



5. Drinkt je baby goed?

Kijk goed naar je baby tijdens het voeden. Hij drinkt goed als:

- hij bolle wangen heeft;
- je zijn kaakspieren ziet bewegen;
- hij snelle, korte, ritmische zuigbewegingen maakt;
- hij na de toeschietreflex in een rustig tempo drinkt met diepe, regelmatige teugen;
- het snelle en langzame drinken elkaar afwisselen;
- je je baby hoort/ziet slikken;
- de pauzes aan het eind van de voeding langer worden;
- je baby ontspannen is en zelf loslaat.

Focus op je baby

Het gebruik van de telefoon en/of social media tijdens het geven van borstvoeding kan ertoe leiden dat je focus niet volledig op je baby ligt en kan zelfs tot nare situaties leiden. Let daarom goed op je baby en geniet van jullie moment samen.



6. Drinkt je baby genoeg?

Je merkt of je baby genoeg moedermelk krijgt door goed te letten op:

- jezelf
- je baby
- de luiers

Jij:

- voedt op verzoek, minimaal 8 keer per 24 uur. Vaker mag zeker en is normaal;
- laat je baby zelf bepalen hoe lang hij drinkt;
- voelt dat je borst(en) na de voeding leger zijn dan ervoor;
- krijgt dorst tijdens of vlak na het voeden.

Je baby:

- is alert en levendig bij het wakker worden;
- zuigt en slikt duidelijk hoorbaar;
- weigert de tweede borst of laat los als hij de eerste leeggedronken heeft;
- is tevreden en voldaan na de voeding;
- groeit goed.

De luiers

Ook aan de luiers kun je zien of je baby genoeg drinkt. Hieronder zie je hoeveel natte luiers en poepluiers je kind per dag hoort te hebben, en hoe de poep eruit hoort te zien. De urine moet licht van kleur en reukloos zijn.

Tijd na de bevalling	Aantal natte luiers	Aantal poepluiers	Kleur poep
1e 24 uur	1	1 of meer	zwart/teerachtig van kleur
2e 24 uur	2-3	3 of meer	zwart of groen/geel
3e 24 uur	3-4	3 of meer	groen/geel
3-6 dagen	4-5	3 of meer	bruin/geel (overgangsontlasting)
Na 6 dagen	6	meer dan 4	geel

In het begin poept de baby meerdere keren op een dag, soms bij elke luier.

7. Aankomen, afvallen

Baby's groeien hard. Om te kijken hoe jouw baby groeit, wordt hij dagelijks gewogen.

Dit moet je weten over zijn spijsvertering en jouw melkproductie:

- De maag van een pasgeboren baby is klein.
- De spijsvertering moet rustig op gang komen met kleine beetjes voeding.
- Daarom wil je baby in het begin vaak een beetje drinken.
- Je baby kan borstvoeding sneller verteren dan kunstvoeding.
- Hoe meer je baby aan de borst drinkt, hoe meer melk je maakt.

Gewichtsverlies

De eerste dagen na de geboorte vallen baby's iets af.
Hieronder zie je wat we eventueel doen bij gewichtsverlies:

Gewichtsverlies	**Dit doen wij bij Geboortezorg:**
5 - 7%	Dit is normaal. Wij ondernemen geen actie.
7 - 10%	Wij kijken opnieuw naar het borstvoedingsbeleid.
10% of meer	Wij overleggen met de arts of verloskundige.



8. Hoe maak je je baby wakker?

Soms moet je je baby wakker maken voor een voeding (kijk ook even bij 'Voeden op verzoek'). Maar hoe doe je dat? Hier een paar mogelijkheden:

- Wieg je baby zachtjes.
- Neem zijn dekens weg en masseer zijn rug en benen.
- Geef hem een schone luier.
- Bied je baby de borst aan.
- Masseer zachtjes de muis van zijn duim.
- Doe wat druppels moedermelk op zijn lippen.
- Maak huid-op-huid-contact en laat je stem horen.

Als je baby dan nog niet wakker wordt, moet je hulp vragen van een verzorgende op de afdeling.

Als je baby na het wakker maken met de ogen dicht goed drinkt, is het prima.

9. Voedingssignalen

De volgende signalen geven aan dat je baby honger heeft:

- zoek - en zuigbewegingen;
- smakgeluiden;
- op zijn handen sabbelt;
- snelle oogbewegingen;
- onrustig bewegen in de slaap;
- zacht zuchten en kreunen;
- alert en zoekend rondkijken;
- huilen.

Huilen is een laatste voedingssignaal. Geef je kind liever de borst bij de eerste signalen. Wacht niet tot hij de borst gaat 'eisen'.

Vroege voedingssignalen: ik heb honger!



Armpjes bewegen | Mondje gaat open | Hoofdje draaien en zoeken

Voedingssignalen: ik heb echt honger!!!



Strekken | Onrustig bewegen | Handje naar mondje

Late voedingssignalen: eerst troosten en dan voeden



Huilen | Opgewonden bewegen | Rood aanlopen

10. Voedingshoudingen

Welke houding werkt het beste voor jou en je baby?

De madonna/bakerhouding



De baby ligt op je onderarm, de buik van de baby tegen jouw buik.

Zijligging



De baby ligt naast je in bed. Jullie liggen beiden op je zij, buik aan buik. Als je een hoofdkussen onder je hoofd hebt, kun je zonder moeite zien waar het mondje van de baby en de tepelhof zijn.

Leg alléén je hoofd op het kussen. Niet je schouder.

Rugbyhouding



De baby ligt onder je arm door, zijn benen achter je. Zijn schouder/hoofd rusten in je hand.

Biological Nurturing-houding



Biological Nurturing-houding 1



Biological Nurturing-houding 2

11. Stuwing

De eerste vier dagen na de geboorte komt de melkproductie op gang.
Je borsten:

- voelen zwaarder aan;
- voelen vol aan, ook na de voedingen;
- zijn gevoelig tot pijnlijk;
- je aders zijn duidelijker zichtbaar;
- soms heb je zelfs last van verhoging of hoofdpijn.

Je hebt minder kans op stuwing als je borsten regelmatig leeggedronken worden.

Tips

Dit helpt je om stuwing te voorkomen:

- De eerste paar dagen regelmatig aanleggen, ook 's nachts een keer.
- Sla geen voedingen of kolfbeurten over. Stel ze ook niet uit.
- Leg vlak voor de voeding warme kompressen op de borst, dit verwijdt de melkkanalen en bloedvaten,waardoor de melk makkelijk kan stromen.
- Masseer de gespannen tepelhof voorzichtig leeg zodat de baby beter de borst kan pakken.
- Gebruik zonodig een elektrische kolf om de spanning te verminderen of om de borsten een keer leeg te kolven.
- Slaapt je baby? Maak hem dan toch wakker voor de voedingen.
- Leg je kind goed aan.
- Bied beide borsten aan.
- Bied als eerste de borst aan die de vorige keer het laatst aan de beurt was.
- Ben je tijdelijk gescheiden van je kleintje? Ga dan kolven.
- Ga niet zomaar bijvoeden.

Advies bij stuwing: masseren

Bij stuwing in de tepelhof kun je RPS toepassen (Reverse Pressure Softening). Dat gaat zo:

- Zet zes vingertoppen rechtop in een rondje rondom de tepel.
- Duw gelijkmatig in de richting van de borstkas.
- Houd de druk een minuut vast en laat dan los.



Je kunt de druk ook met de zijkanten van twee vingers of duimen uitoefenen.



Bron: Jean Cotterman
Tekeningen: Kyle Cotterman

12. Toeschietreflex

Als je een toeschietreflex hebt, wordt de melk naar voren gestuwd.
Tijdens het voeden of kolven krijg je meerdere malen een toeschietreflex.

Dit kun je (soms) merken als je een toeschietreflex hebt:

- De melk druppelt of spuit je borst uit.
- De melk stroomt (tijdens het kolven) in straaltjes uit je borst.
- Je kind gaat (tijdens het voeden) opeens krachtiger en trager zuigen en slikken.
- Je andere borst gaat lekken.
- Je hebt even een trekkerig of prikkelend gevoel in je borst.

Maar zelfs als je helemaal niks voelt, kun je een toeschietreflex hebben!
Hoe langer je voedt, hoe minder duidelijk je de toeschietreflex gaat voelen.

Het bevorderen van de toeschietreflex
Je kunt de toeschietreflex opwekken door warmte en massage, zoals:

- een warme omgeving;
- warme kompressen;
- massage met warme handen.



Bron: www.ardomedical.com

13. Kolven (met de hand)

Wanneer?
Met de hand kolven kan heel nuttig zijn:
- als je baby suf is en niet wil of kan drinken. Soms likt/proeft je baby de druppels van je tepel en begint dan alsnog te drinken;
- als je vlakke of ingetrokken tepels hebt. Door vlak voor de voeding te kolven, bereid je de tepel voor op het drinken;
- om stuwing te verlichten en je baby makkelijker de gestuwde borst aan te laten happen.

Hoe?
Hoe kolf je met de hand?
- Vraag het de verpleegkundige. Zij legt het je graag uit.
- Je kunt het nog eens rustig nalezen op de website: www.antoniusziekenhuis/geboortezorg
- Bekijk de instructie Afkolven met de hand op You Tube: https://www.youtube.com/watch?v=BYW-NHJIKrc

Zolang je colostrum hebt (de eerste 24 tot 48 uur) kun je elke druppel die je kolft op een lepel of in een cup laten vallen en aanbieden aan je baby.

14. Kolven (elektrisch)

Kolven met een kolfapparaat is in het begin niet eenvoudig.

Tips

- Vraag uitleg aan de verpleegkundige.
- Zorg voor privacy.
- Ontspan je en neem de tijd.

Er kunnen verschillende redenen zijn om te kolven, zoals:

- Je baby kan/wil niet aan de borst, maar je wilt de borstvoeding wel (blijven) stimuleren.
- Je baby is 7% of meer van zijn geboortegewicht kwijt.
- Je baby krijgt bijvoeding.
- Je baby is opgenomen op een andere afdeling.
- Je hebt tepelkloven.
- Je hebt vlakke of ingetrokken tepels en wilt de tepel stimuleren.
- Je gebruikt (tijdelijk) een tepelhoedje en wilt de melkproductie stimuleren.
- Je gebruikt (tijdelijk) medicatie die schadelijk is voor je baby.

In het laatste geval moet je de afgekolfde melk niet gebruiken. Met het kolven houd je de melkproductie in stand tot je de medicijnen niet meer nodig hebt.



15. Rooming in

Als de baby bij jou op de kamer slaapt, kun je horen wat voor geluiden hij maakt.

Dat heeft allerlei voordelen:

- Je wordt snel wakker van elk geluid dat je baby maakt.
- Jullie slapen beter tussen de voedingen.
- Je leert de gewoonten van je baby sneller kennen.
- Je wordt samen rustiger wakker.
- Het bevordert voeden op verzoek.



16. Partner

Je partner is de aangewezen persoon om jullie te ondersteunen.
Daarom vinden we het belangrijk dat jullie, net als thuis, zo veel mogelijk bij elkaar zijn.

Je partner:

- leert, samen met jou, de signalen van jullie baby kennen;
- kijkt mee of de baby goed drinkt;
- creëert een ontspannen sfeer;
- beperkt het bezoek;
- praat vol vertrouwen over jullie kunnen;
- knuffelt en troost.

Jullie mogen zelf bepalen welke hulp jullie nodig hebben.
Maar het verplegend personeel moet jullie wellicht soms wel storen voor de nodige controles bij moeder en kind.

Bezoek is dag en nacht welkom bij Geboortezorg. Maar jij en de baby hebben voldoende rust nodig. Geef dat dus duidelijk aan!



17. Fopspeen

Geef je je baby een fopspeen?

NIET als...
je baby gezond en voldragen is.

Dan heeft een fopspeen vooral nadelen.
De fopspeen 'bevredigt' een deel van de zuigbehoefte van je baby. Daardoor drinkt hij minder vaak, minder krachtig en korter aan de borst. Hij zal dan niet genoeg melk binnenkrijgen.

WEL als...
je baby te vroeg geboren en/of ziek is en in het ziekenhuis is opgenomen.

Je baby heeft de fopspeen dan hard nodig als bron van troost en pijnstilling.

18. Borstverzorging

- **Het drogen van de tepels na de voeding**
  Laat je tepels goed drogen aan de lucht. Eventueel met een druppeltje melk er nog op, voordat je de beha weer omdoet.
- **Zoogcompressen**
  Gebruik zoogkompressen als je last heb van lekkende borsten. Ververs je kompressen regelmatig. Vochtige borstkompressen kunnen tepelkloven veroorzaken.
- **Kleding en bh**
  - Draag geen kleding waarvan de naad net over je tepel loopt. Dat kan irritatie veroorzaken.
  - Draag een passende bh en losvallende kleding. Afknellende kleding of een niet goed passende bh kunnen verstopte melkkanaaltjes veroorzaken.
- **Zeep en crèmes**
  Gebruik geen zeep of geparfumeerde crèmes zolang je borstvoeding geeft. Ze verstoren de natuurlijke weerstand van de huid.

19. Vergeet jezelf niet

Je zou denken dat je na de bevalling als een blok in slaap valt!
Maar je hebt juist weinig slaap nodig. Hoe kan dat?

De zorg om je baby begint direct na de geboorte, of je wilt of niet.
De hormonen gieren door je lijf. Vooral de adrenaline maakt dat je gespitst bent op alles wat jou of je baby zou kunnen bedreigen.

Zorg daarom extra goed voor jezelf:

- Neem zelf ook een comfortabele houding aan tijdens het voeden.
- Neem rust en tijd voor jezelf.
- Eet wat je gewend bent, gezond en gevarieerd.
- Drink naar behoefte.
- Was je borsten alleen met water, dat is genoeg.
- Heb vertrouwen in jouw borstvoeding.

En denk erom:
Pijn hoort er tijdens het voeden niet bij!



20. Hulp en advies

Je kunt ons altijd om hulp en advies vragen. Heb je vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of borstvoedingscoach. Zij verwijst je zo nodig door naar de lactatiekundige van Geboortezorg.



St. Antonius Geboortezorg
Telefoon 088 - 320 64 00
E geboortezorg-lactatiekundige@antoniusziekenhuis.nl
www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg

Notities:

Meer weten?
Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg
Dit is een uitgave van St. Antonius Ziekenhuis

AN 31/12-'22

Geboortezorg

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis