

Inhoudsopgave

1. Hechting	1
1.1 De start van het hechtingsproces	1
1.2 De blauwdruk van een baby	1
1.3 Voeding	3
1.4 Signalen die je baby afgeeft	4
1.5 Huilen en verwachtingen	6
2. De keuze voor borstvoeding	7
2.1 De eigenschappen en voordelen van borstvoeding	7
2.2 Anatomie en fysiologie van de borst	8
3. Borstvoeding in de praktijk	10
3.1 De eerste borstvoeding	10
3.2 De eerste dagen	10
3.3 Aanleggen	11
3.4 Voedingshoudingen	13
3.5 Afkolven met de hand	15
3.6 Ziekenhuisopname	17
4. Vragen en onzekerheden bij borstvoeding	18
4.1 Hoe weet je of je baby voldoende gedronken heeft?	18
4.2 Clusteren, regel- en troostdagen	18
4.3 Fopspeen	19
5. Borstvoeding en tijdelijke lichamelijke ongemakken	20
5.1 Stuwings	20
5.2 Pijnlijke tepels	20
5.3 Verstopt melkkanaaltje en borstontsteking	21
6. Borstvoeding na de kraamweek	22
6.1 Voeding van de moeder en gebruik genotsmiddelen	22
6.2 Medicatie	23
6.3 Kolven	23
6.4 Weer aan het werk	25
6.5 Vruchtbaarheid	26
7. Responsief voeden met de fles	27
7.1 De praktijk van responsief voeden met de fles	27
7.2 Hoe vaak en hoeveel voed ik mijn baby?	29
7.3 Welke fles en speen moet ik gebruiken?	30
8. Hulp vragen	32

1. Hechting

1.1 De start van het hechtingsproces

Een baby wordt geboren met bepaalde verwachtingen. Ook jullie als ouders hebben bepaalde verwachtingen van hoe je baby zal zijn. Vaak zijn de verwachtingen hoog gespannen. Ouder worden is een prachtige ervaring maar kan soms ook moeilijk zijn. Nieuw leven brengt een heleboel vragen met zich mee. Iedere baby is een uniek wezen, met uniek gedrag en heel vaak is dat anders dan dat jij als ouder van te voren had verwacht. Met intuïtie, liefde en er gewoon zijn voor je baby, kom je een heel eind.

Het hechtingsproces begint al tijdens de zwangerschap. Ook begint dan de voorbereiding. Dit is niet alleen babyspulletjes aanschaffen. Jullie denken vast al na over; hoe zal het straks allemaal zijn, wat voor moeder of vader zal ik zijn, hoe gaan we de zorg verdelen, hoe gaan we ons kindje opvoeden?

De hersenen van jullie baby groeien in de zwangerschap zeer vlot, dit proces kunnen jullie ondersteunen door de tijd te nemen om contact met jullie baby te maken, de zwangere buik te strelen, tegen je baby te praten en muziek af te spelen. De manier waarop jullie tijdens de zwangerschap met je baby omgaan heeft zeker invloed op de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Voor een optimale hechting tussen jullie en de baby is het belangrijk dat er na de geboorte ingespeeld wordt op de natuurlijke behoeftes van de baby.

1.2 De blauwdruk van een baby

De blauwdruk van een baby is niets anders dan de natuurlijke verwachting van een baby. Een baby is 9 maanden lang gedragen, gekoesterd en gemasseerd in de warme buik van zijn moeder. Jullie baby is gewend geraakt aan alle geluiden die het te horen heeft gekregen. Pasgeboren baby's hebben de behoefte om dicht bij hun ouders te zijn. Hier voelen ze zich veilig en geborgen. In de blauwdruk van de baby staat geschreven dat hij er alles aan moet doen om te voorkomen dat hij alleen is. Dat is ook de reden dat hechting zo ontzettend belangrijk is voor de ontwikkeling van jullie kindje. Het is een evolutionair overlevingsmechanisme. Een baby zal er alles aan doen om zich te hechten. Op die manier kan hij overleven. Een baby moet zich veilig en geborgen voelen zo kunnen zijn hersenen optimaal ontwikkelen. Het hormoon oxytocine komt in grote mate vrij als een baby dicht bij jou als ouder mag zijn. Zowel bij baby als bij de ouder. Dit hormoon ontspant je en verstrekt de band tussen jullie.

De overgang van de baarmoeder naar het leven in de grote wereld is groot. In

de buik was er constant beweging en waren er veel geluiden, de baby kreeg 24 uur per dag voeding via de navelstreng en het was er heerlijk warm. Alle baby's moeten na de bevalling erg wennen. Er zijn andere geluiden, geuren en het licht is fel. Ook gaat de spijsvertering werken door de voeding. Wat een verscheidenheid aan sensaties. Eigenlijk is alles anders.

Baby's kunnen wel wat hulp gebruiken om met al deze sensaties om te gaan. Een baby wil in de eerste levensperiode dicht bij een groot vertrouwd mensenlichaam zijn. Direct na de geboorte hou je je baby in **huid op huid contact** fijn bij je. Neem uitgebreid de tijd om ongestoord kennis te maken met je baby. Je baby wordt bloot op jouw blote huid gelegd. Dit is de meest natuurlijke manier voor je baby om bij te komen van de bevalling. De overgang van de warme, veilige baarmoeder naar de echte wereld kan hierdoor rustig verlopen. Jouw lichaamswarmte, hartslag, het ritme van je ademhaling, je geur en stem zorgen er voor dat de baby zich veilig voelt. Je baby wordt afgedroogd en toegedekt. Dit kan gewoon bij jou op de buik gebeuren. Er komen bij dit

Mythe

Baby's worden verwend als ze te veel aandacht krijgen.

Realiteit

Als er tegemoet gekomen wordt aan de behoefte van de baby worden ze rustiger en krijgen ze meer zelfvertrouwen.

huid-op-huid contact een heleboel hormonen vrij die gevoelens van rust, verbondenheid en ontspanning bevorderen. Door dit huid-op-huid contact start de kolonisatie van de steriele darm van je

baby via de gezonde huidbacteriën die moeder meedraagt. Routine handelingen zoals wegen en aankleden zijn voor een later tijdstip. Noodzakelijk medisch ingrijpen krijgt hier natuurlijk wel voorrang. Laat jouw gezondheidstoestand huid-op-huid contact niet toe, dan kan vader dit huid-op-huid contact toepassen totdat jij het kan overnemen. In alle ziekenhuizen, moeder & kind centra, geboortehuizen en natuurlijk thuis krijgen jullie minimaal 1 uur en liever nog langer de tijd om dit belangrijke proces in alle rust plaats te laten vinden. Het is de bedoeling dat je baby het eerste uur fijn in huid-op-huid contact bij jou als moeder ligt.

In eerste instantie is dit contact met moeder. Maar ook voor vaders is het van belang om al snel in huid op huid contact samen te zijn. Jullie baby vaak vasthouden, tegen hem praten en glimlachen zorgt voor meer oxytocine bij de baby waarbij hij zich veilig voelt. Een veilige baby is een blije baby. En een blije

baby geeft een relaxte blije moeder en vader. Het huid op huid contact mag zolang en zo vaak als jullie zelf willen. Vertrouw maar op je gevoel en geef je baby wat hij nodig heeft.

1.3 Voeding

Als je borstvoeding gaat geven, zal de baby na een tijdje de borst gaan zoeken. Vaak gebeurt dit binnen het eerste uur. Borstvoeding geven zorgt voor het nog meer vrij komen van oxytocine wat een ontspannen en troostrijk gevoel geeft. Dus bij een onrustige baby kun je je baby altijd aanleggen voor wat troost. Als je kiest om flesvoeding te gaan geven raden we aan om de eerste voeding zeker ook in huid op huid contact aan te bieden. Het aankijken en contact maken van uw baby tijdens de flesvoeding bevordert de hechting.

Een baby heeft nog maar een klein maagje. De eerste dagen is dit niet groter dan een kers. Het is begrijpelijk dat een baby vaak kleine slokjes wil drinken. Ook is het regelmatig stimuleren van de borst in de eerste dagen belangrijk voor het goed op gang komen van de moedermelk. De eerste dag is je baby vaak moe van de bevalling en alle indrukken en slaapt veel. Maar toch geeft hij signalen af dat hij wel wat lust. Kleine smakgeluidjes maken, het draaien met zijn hoofdje of kleine geluidjes maken zijn allemaal **voedingssignalen**. Het is belangrijk om hier op in te spelen en je baby aan te leggen of een flesje te geven. We noemen dit **voeden op verzoek**. De drinkmomenten hoeven niet heel lang of grote hoeveelheden melk te zijn. Maar het bij je zijn en te zuigen aan de borst geeft geborgenheid en veiligheid en zet de spijsvertering en allerlei processen aan het werk. In de eerste dagen zal je baby gemiddeld zo'n 10-12 x per etmaal willen drinken, later zal dit uitbreiden naar zo'n 7 a 8 maal per etmaal. Ook zijn er geen regels voor hoeveel je kind nodig heeft. Je baby geeft namelijk zelf aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Je kindje is geboren met een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Hij voelt daarmee zelf heel goed aan wanneer hij vol zit. Als je borstvoeding geeft laat je baby vanzelf de tepel los. Geef je een flesje? Bedenk dan: het flesje hoeft niet leeg.

Je baby zal niet keurig om de 2 of 3 uur om drinken vragen. Sowieso moet je realiseren: elk kind heeft zijn eigen ritme. De een zal vaker of meer willen drinken willen dan een ander.

Er zijn globale overeenkomsten tussen baby's. Zeker de eerste dagen willen baby's gedurende 1 of 2 periodes van de dag vaker en langer drinken, en tussendoor langer slapen. Als je voedt wanneer je baby dat wil en hem laat

beslissen hoeveel hij wil drinken, dan komt het bijna nooit voor dat een kind niet genoeg krijgt. Je kunt aan je baby zien of hij inderdaad voldoende drinkt.

De eerste weken weet je dat je kind genoeg drinken krijgt als hij ongeveer 6 natte luiers en 2 tot 5 poepluiers heeft per 24 uur. Daarna geldt: als je baby goed groeit, ongeveer 6 natte luiers per dag heeft en levendig is, krijgt hij genoeg. Een borstgevoede baby kun je nooit te veel geven. Bij kunstgevoede baby's is dit wel mogelijk. De voeding kan bij te grote hoeveelheden de organen teveel belasten. We streven naar maximaal 150ml per kilogram per 24 uur. In hoofdstuk 7 gaan we verder in op het voeden van je baby met kunstvoeding.

Om je baby goed te leren kennen en goed op de signalen in te kunnen spelen raden wij aan om je baby de eerste 6 maanden dicht bij je te houden, in zijn eigen bedje naast jullie bed. (**rooming-in**). Ook Stichting Veilig Slapen adviseert rooming-in tot de leeftijd van minimaal zes maanden. Door samen te slapen leer je je baby vlot "lezen". De kraamverzorgende zal je helpen om de signalen die je baby afgeeft te herkennen. Heeft je baby honger of is het alleen zuigbehoefte? Wil hij gewoon fijn bij je zijn of is hij moe en heeft behoefte aan wat rust.

Mythe

Het is belangrijk om baby's in een ritme te krijgen. Dit maakt het leven makkelijker.

Realiteit

Jonge baby's zijn nog niet in staat om een ritme aan te leren. Door op hun behoeften in te gaan, huilen ze minder.

Je baby valt na de geboorte eerst wat af. Dit is volstrekt normaal, de spijsvertering moet nog op gang komen en je baby heeft genoeg reserves vanuit de baarmoeder meegekregen om de eerste dagen te overbruggen. Na zo'n 2 weken is de baby meestal weer terug op zijn geboortegewicht. In de eerste 6 maanden groeit een baby ongeveer 150 gram per week.

1.4 Signalen die je baby afgeeft

Wanneer weet je nu of je baby honger heeft of moe is. Je baby wordt niet met een gebruiksaanwijzing geboren maar ze kunnen ze laten vaak heel goed zien wat ze nodig hebben. Er is een verschil tussen honger en vermoeidheidsignalen.

Als je jonge baby hongerig is kunt u dit aan de volgende signalen zien:

- Onrust
- Zoek- en zuigbewegingen, draaien met het hoofdje
- Maaien met de armpjes en handjes naar het gezicht brengen

- Sabbelen op de handjes
- Smakgeluidjes
- Openen van het mondje als de lippen worden aangeraakt

Als je jonge baby wil slapen zie je waarschijnlijk:

- Starende blik of wegstaren
- Grimassen
- Druk bewegen met armen of benen
- Gebalde vuistjes
- Jengelen of huilen

Soms is het lastig de signalen van elkaar te onderscheiden. Als baby's na een goede voeding weer zoekgedrag laten zien, is dit echter vaak geen honger maar dan juist een teken van vermoeidheid.

Wakker worden voor **nachtvoedingen** horen bij normaal babygedrag. De ene baby kan 's nachts sneller zonder voeding of nabijheid van zijn ouders dan de andere.

Na de eerste twee weken is een baby wat meer wakker en soms kunnen ze ook wat onrustiger zijn. Probeer jullie leven aan te passen aan het tempo van de baby. Een onrustige baby heeft een rustige slaappleats nodig. Ook helpt stevig instoppen vaak bij het (in)slapen. Dit noemen we begrenzen.

Baby's zijn de eerste weken ongeveer 45 minuten tussen twee voedingen wakker. Rond de drie maanden is dit anderhalf uur. Een baby die veel prikkels krijgt, kan moeite hebben met in slaap vallen. Rituelen kunnen helpen. Het is handig om je handelingen/verzorging in een vast patroon te doen. Zo weet een baby waar hij aan toe is wat voor rust kan zorgen. Pas na ongeveer zes weken is een baby toe aan spelen in plaats van voeden en knuffelen en dan weer slapen.

Een baby kan een hele uitdaging zijn. Na enkele weken wordt het gemakkelijker en leert je jouw baby steeds beter kennen. Uiteindelijk vinden jullie je eigen ritme. Maar baby's groeien en ontwikkelen zich en bij iedere periode past een ander ritme. Probeer flexibel te zijn en niet op de klok maar vooral naar je baby te kijken.

Het ouderschap brengt allerlei nieuwe gevoelens met zich mee. De ene ouder heeft misschien andere verwachtingen van de baby dan de andere ouder, of zelfs andere verwachtingen van elkaar. Blijf je gevoelens en verwachtingen vooral met elkaar bespreken.

Mythe

Jouw baby moet zelf leren rustig te worden anders worden ze nooit zelfstandig.

Realiteit

Als baby's alleen gelaten worden wanneer ze huilen, zullen ze zich verlaten voelen en daardoor onzekerder.

Als je alleenstaand bent en alleen de verantwoordelijkheid moet dragen voor jouw kindje kan dit ook overweldigend zijn. Geef het bij je omgeving aan als je steun nodig hebt. Helpen met de huishouding, boodschappen doen of even wat afleiding kan je door een moeilijke dag helpen. Zorg dus ook goed voor jezelf! Probeer gezond te eten en rust te nemen.

1.5 Huilen en verwachtingen

De ene baby huilt meer dan de andere. En de ene ouder ervaart het huilen anders dan de ander. Een huilende baby kan je best onzeker maken. En alle adviezen die je vanuit uw omgeving krijgt ook.

Wat is normaal? Een baby huilt gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag. Rond week 6 bereikt het huilen vaak een piek van 2 tot 2,5 uur. We weten niet zo goed waarom baby's huilen. Niet bij iedere baby wordt het huilen na een bepaalde periode weer minder. Vooral in de avond en het begin van de nacht kunnen baby's erg onrustig gedrag vertonen.

Wat kun je doen als je baby huilt?

- Troosten door je baby in een ronde houding op te pakken en vast te houden
- Probeer de signalen van je baby te herkennen
- Stop je baby stevig in
- Gebruik een draagdoek
- Probeer babymassage

2. De keuze voor borstvoeding

Veel ouders kiezen ervoor om hun kindje borstvoeding te geven. Zij weten dat dit de beste voeding voor hun baby is. Moedermelk is een uniek, levend product en precies afgestemd op de specifieke behoefte van jouw baby. De samenstelling van jouw borstvoeding past zich altijd aan, aan de leeftijd en de behoeften van jouw baby.

Kwalitatief is het op geen enkele manier te evenaren. Daarbij is borstvoeding altijd beschikbaar en op de juiste temperatuur. Maar borstvoeding geven is meer dan alleen voeding geven. Borstvoeding draagt bij aan de unieke en hechte relatie tussen jou en je kindje. Als je baby zou mogen kiezen, dan koos hij borstvoeding.

In onze westerse wereld is borstvoeding geven niet meer de norm. In de jaren 70 en de decennia hierna werd er weinig borstvoeding gegeven. Een hele generatie is bijna allemaal opgegroeid met kunstvoeding. We kenden het bijna niet meer. Eind jaren 90 is er veel wetenschappelijk onderzoek naar borstvoeding gedaan.

Daar is uitgekomen dat borstvoeding heel veel voordelen heeft. Dat heeft er voor gezorgd dat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en Unicef het advies hebben uitgebracht:

Borstvoeding is de beste start!! Elk kind zou een half jaar lang exclusief borstvoeding moeten krijgen. Borstvoeding wordt minimaal tot 2 jaar gegeven.

2.1 De eigenschappen en de voordelen van borstvoeding

Moedermelk is niet na te maken. Het bevat niet alleen de voedingsstoffen die je baby nodig heeft voor zijn groei, maar ook antistoffen die beschermen tegen ziekten. Groeifactoren en enzymen zorgen voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen. De antistoffen in moedermelk blijven tijdens de gehele borstvoedingsperiode aanwezig. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe langer je de baby beschermt tegen bepaalde ziekten. Ook op latere leeftijd zijn er veel positieve effecten van borstvoeding voor jou en je baby.

De belangrijkste **voordelen van borstvoeding voor je baby** zijn:

- Vermindert het risico op het ontstaan van bepaalde ziekten zoals eczeem en allergieën;
- Verminderde kans op het ontstaan van infecties bij de baby o.a. middenoor, urinewegen;
- Ondersteuning bij de ontwikkeling van de hersenen;
- Ieder voeding fijn lichamenlijk contact, een vereiste voor de hechting;

- Verminderde kans op wiegendood;
- Bescherming tegen hart- en vaatziekten;
- Verminderde kans op ontstaan van overgewicht en suikerziekte op latere leeftijd.

De belangrijkste **voordelen van het geven van borstvoeding voor jou** zijn:

- Je baarmoeder trekt zich tijdens het drinken van je baby goed samen waardoor er minder kans is op overmatig vloeien en nabloedingen;
- Verminderde kans op borstkanker, eierstokkanker en botontkalking op latere leeftijd;
- Door de hormonen die vrij komen bij borstvoeding ben je als moeder meer ontspannen waardoor je zeer goed de signalen die je baby afgeeft ziet en hierop in kan spelen. Een zeer goede basis voor het hechtingsproces
- Je ovulatie kan lange tijd weg blijven. Hierdoor heeft je lichaam voldoende tijd om volledig te herstellen na de zwangerschap.

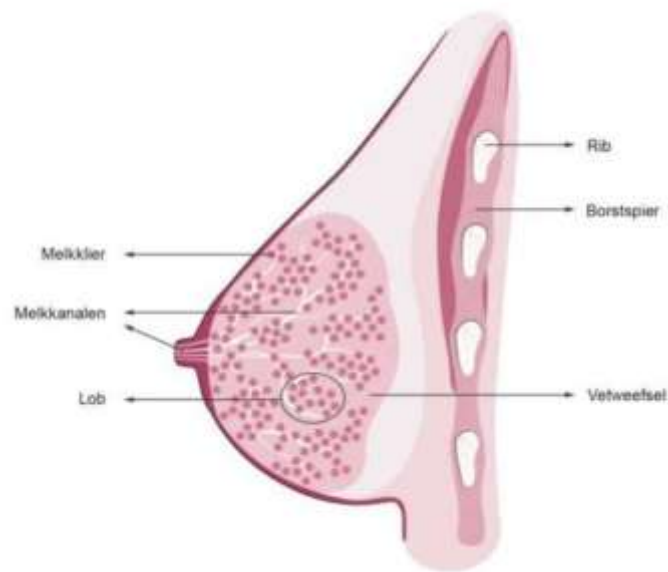
Dan rijst de vraag; zijn er ook nadelen voor het geven van borstvoeding te noemen? In principe zijn er voor de baby geen nadelen. Alleen jullie als ouders kunnen wat nadelen ervaren. Moeder kan het belastend ervaren om er altijd te moeten zijn voor de voedingen van de baby. Haar partner kan de voeding niet geven. In praktijk zijn er wel verhalen over onzekerheid van de ouders. Je kan immers niet zien hoeveel melk je baby daadwerkelijk drinkt. Ook vergt borstvoeding in het begin wat meer tijd. Gun jezelf de tijd om aan de nieuwe situatie te wennen.

2.2 Anatomie en fysiologie van de borst

In de borst liggen de melkklieren in trosjes rondom melkkanaaltjes. De melkklieren zijn in de puberteit tot ontwikkeling gekomen. Iedere menstruatiecyclus en tijdens de zwangerschap ontwikkelen deze klieren verder. Waarschijnlijk heb je deze groei tijdens je zwangerschap wel bemerkt.

Rondom deze klieren bevinden zich spiercellen. Door het samentrekken van deze spiercellen stroomt de melk via melkkanaaltjes richting de tepel en dus naar buiten. Borstvoeding is een spel van vraag en aanbod. Vaak drinken verhoogt de aanmaak van moedermelk en minder drinken verlaagt de aanmaak van moedermelk. Als je baby start met het drinken aan de borst dan gaat er een seintje naar de hersenen om de hormonen prolactine en oxytocine vrij te geven.

- Prolactine zorgt voor de aanmaak van de melk. De melk wordt gemaakt vanuit het bloed.
- Oxytocine zorgt voor het toeschieten van de melk (de toeschietreflex). Dit kan een tintelend gevoel geven in de borst. Dit hormoon zorgt er ook voor dat de baarmoeder samentrekt. Dit is voelbaar en kan zelfs wat pijnlijk aanvoelen. Na enkele dagen verdwijnt de pijn vanzelf. Als je deze samentrekking als erg pijnlijk ervaart kun je in overleg met je verloskundige pijnbestrijding afspreken.



Bron foto: La Leche League

3. Borstvoeding in de praktijk

3.1 De eerste borstvoeding

Als je baby na de geboorte in huid op huid contact fijn bij je ligt dan zal hij na een bepaalde tijd zelf op zoek gaan naar de borst. Dit gebeurt puur instinctief met behulp van de overlevingsreflexen. Je baby zal zoekende en happende bewegingen gaan maken. Hij zal het hoofdje oprichten en een kruipbeweging richting de borst maken. De donker gekleurde tepel die dezelfde geur als jouw vruchtwater afscheidt helpt in het zoeken. Eenmaal de borst gevonden weet je baby instinctief de juiste hap te maken en begint met zuigen. Dit slaat je baby op in zijn geheugen (inprenting) en dit geeft een stevige basis voor de rest van de borstvoedingsperiode. Het aan de borst gaan is een leerproces wat jullie beiden eigen moeten gaan maken. Lukt het de eerste keer niet direct? Dit geeft niets. Er komen nog genoeg leermomenten. Ook wordt je baby in de loop van de dagen krachtiger in het aanhappen en zuigen.

Er zijn op **YouTube** mooie filmpjes te vinden over deze zoektocht naar de borst. Gebruik de zoekterm; **breastcrawl**.

Er zijn verschillende onderzoeken die uitwijzen dat een langere periode van ongestoord huid-op-huid contact vele voordelen met zich meebrengt. Voorbeelden die o.a. bewezen zijn; de melkproductie komt sneller op gang met alle voordelen van dien, vlotter herstel na de bevalling voor zowel moeder en kind en minimale stuwings.

3.2 De eerste dagen

De eerste voeding die de borst maakt heet **colostrum**. Deze voeding is wat dik en ziet gelig van kleur. Zij zit boordevol antistoffen die jouw kindje beschermen tegen infecties. Men zegt wel eens; de eerste melk is zijn gewicht in goud waard. Deze antistoffen kunnen bij de start van de borstvoeding nog zeer gemakkelijk door de nog steriele darmwand van de baby worden opgenomen. Naast de vele antistoffen bevat colostrum extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Deze eerste melk is licht verteerbaar en licht laxerend. Waardoor de baby de opgehoopte afvalstoffen in de darm snel kan lozen (deze ontlasting is groen/zwart van kleur) .

Alle baby's vallen in de eerste dagen na de geboorte af. Dit is volstrekt normaal. Je baby heeft vanuit de baarmoeder voldoende reserves mee gekregen om de eerste dagen te overbruggen. Een gezond voldragen baby heeft dan ook **geen bijvoeding** nodig, tenzij er een medische indicatie voor is.

3.3 Aanleggen

In de eerste dagen is het van belang om je baby zo vaak mogelijk aan te leggen. Zodra je baby een beetje wakker is kun je de borst aanbieden. Echt honger heeft je baby nog niet maar hij heeft wel zuigbehoefte. Een ideale situatie om het “borstvoeden” onder de knie te krijgen. Huilen is het allerlaatste voedingssignaal. Een huilende baby is moeilijk aan de borst te nemen. Hij zal dan eerst getroost moeten worden. Dus pak bij vroege voedingssignalen zoals licht wakker zijn, geluidjes maken, zoekende bewegingen maken, smakken etc je baby bij je voor een voeding. Er zijn op deze manier veel voedingsmomenten om te oefenen en de borstklieren worden zo optimaal gestimuleerd tot het aanmaken van melk.

Het is de bedoeling om per voeding beide borsten aan te bieden. Vaak valt je baby bij het drinken aan de eerste borst in slaap. Door hem te verschonen wek je de baby vaak voldoende om hem weer alert te krijgen voor het aanhappen van de tweede borst. Zo worden beide borsten gestimuleerd. Begin de voeding met de borst die je de voorgaande voeding als laatste hebt gegeven.

Stap voor stap aan de borst

- Voed je baby in een rustige omgeving;
- Neem een prettige houding aan. Zorg eerst dat je zelf goed zit;
- Leg je baby met zijn buik tegen jouw buik, haal je baby naar jou toe;
- Leg je baby zo dat de oren, schouders en heupen op één lijn liggen;
- Zorg dat het hoofd van je baby vrij naar achter kan bewegen;
- Leg het geultje tussen de neus en de bovenlip van je baby ter hoogte van je tepel. Wanneer het hoofd naar achteren beweegt tijdens het aanhappen, komt de tepel op de juiste plaats in de mond van je baby terecht;



- Ondersteun zo nodig je borst door je vingers onder en je duim op de borst te leggen. Plaats je vingers ruim achter de tepelhof zodat je baby hier geen hinder van ondervindt. Je kan met deze greep indien nodig je borst manipuleren in de gewenste vorm. Streel eventueel zachtjes met je tepel

over de lipjes van je baby;

- Je baby ruikt en voelt de borst, zijn mondje gaat open en vaak zie je dat het tongetje wordt uitgestoken om de borst te grijpen;



- Pas als het mondje heel breed opengaat, trek je de baby met de billetjes dicht tegen je aan. Hij houdt zijn hoofdje iets naar achter;



- Zorg ervoor dat de kin tegen de borst aan ligt en het neusje van je baby juist niet tegen de borst aan ligt. Het hoofdje ligt dus iets achterover gekanteld. Ligt het neusje te dicht bij de borst? Geef dan wat druk op het midden van de rug . Druk nooit met je vingers op de borst;



- Check of je baby goed is aangehapt:
 1. Heeft de baby een grote hap borstweefsel in zijn mond?
 2. Zijn de wangetjes mooi bol?
 3. Zijn de lipjes goed naar buiten gekruld?
 4. Ligt het tongetje over de onderkaak?
 5. Maakt je baby geen smak of klakgeluiden?

6. Je tepel wordt niet heen en weer gezogen maar blijft op zijn plaats in de mond van de baby.
 7. Je ervaart **geen** pijn. Aanzuigpijn is in het begin normaal. Na het toeschieten van de melk moet de pijn afzakken. Gevoelig voeden is niet optimaal voeden.
- Soms stroomt de melk zo hard dat ze loslaat. Geen probleem, gewoon opnieuw beginnen.



Bron foto's: www.babyfriendlynederland.nl

3.4 Verschillende voedingshoudingen

Je kan je baby in verschillende houdingen aanleggen. Welke houding jouw voorkeur heeft is persoonsafhankelijk en je lichamelijke toestand. Gebruik de kraamweek om samen met de kraamverzorgster verschillende houdingen te proberen.



De instinctieve houding;

De houding waar het allemaal mee begon net na de geboorte. Alle aangeboren reflexen en instincten worden bij deze houding optimaal benut. De baby vindt als het ware zelf de borst en hapt aan. Zelf zit je achteroverleunend en je baby ligt vertikaal op jou met zijn hoofdje tussen je borsten. Ondersteun je baby

door een nestje te maken met je arm en de billen vast te houden met je hand. Je kan je borst wat voorvormen. Als het aanleggen in de avond- of nachturen niet naar wens verloopt, kan je altijd weer terug naar deze houding. Zo heeft de natuur het immers bedoeld. Bij onrustige baby bied deze houding bloot dus huid op huid vaak voldoende troost. Deze houding heet ook wel **biological nurturing**. Onder deze zoekterm kan je praktische filmpjes op **YouTube** vinden.



Rugbyhouding

Leg je baby op een kussen naast je en ondersteun zijn lichaam met u volle onderarm. De palm van je hand bevindt zich tussen de schouderbladen en je duim en wijsvinger geven ondersteuning in de nek. Een fijne houding na een keizersnede, bij stuwing, pijnlijke tepels. Je kunt je baby wat meer sturen.



Liggend voeden

Ga op uw zij liggen met je benen wat opgetrokken. Leg je baby op zijn zij, dicht tegen je aan met zijn neusje iets onder de tepel. Een kussen in je rug en een kussen achter de baby zorgen ervoor dat jullie niet wegdraaien. Als het aanleggen niet gemakkelijk gaat heeft liggend voeden niet de voorkeur



Madonnahouding

Zorg dat je goed gesteund zit, maak in het begin gebruik van kussens. Je kunt eventueel ook een steuntje onder de voeten nemen. Leg je baby op de zij, dicht tegen je aan. Ondersteun zijn hoofd en lichaam met uw onderarm en hand. Zorg dat zijn hoofdje de ruimte heeft om naar achteren te draaien. Deze houding is fijn als je al wat langer voedt. Ook kun je je baby ondersteunen met je ander arm zodat je hand aan de zijde waarmee je voedt vrij hebt om wat bij te sturen. Deze houding heeft niet de voorkeur als voeden nog niet zo gemakkelijk gaat.



Doorgeschoven madonnahouding

Deze houding lijkt op de madonnahouding, maar je armen wisselen van rol. Het doel is je baby op de bovenrug de schouders te ondersteunen, zodat hij het hoofd kan kantelen voorafgaand aan het aanleggen. Dit is een fijne borstvoedingshouding voor pasgeborenen omdat je baby volledig ondersteund wordt door je arm. Hije baby ligt veilig en stabiel en jij heb een hand vrij die je kan gebruiken om je borst wat voor te vormen.

3.5 Afkolven met de hand

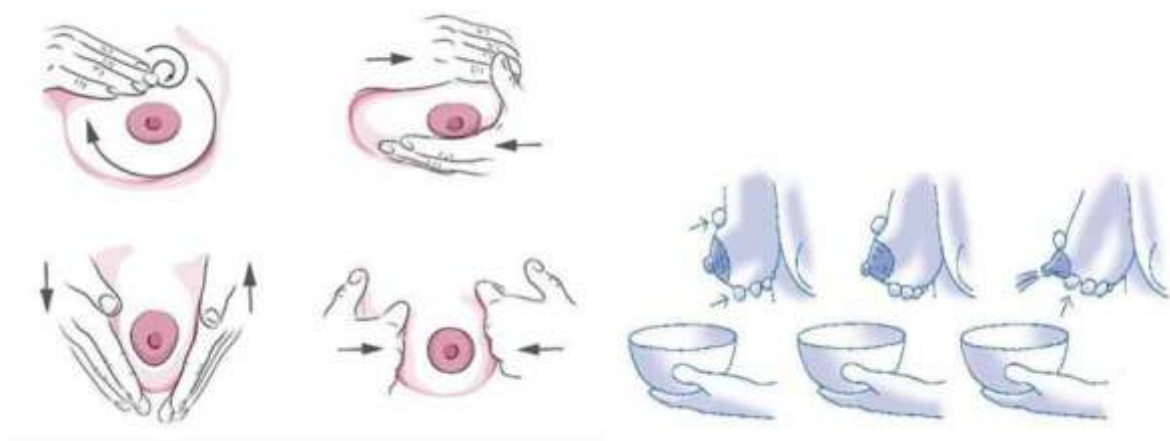
Het is raadzaam om vanaf dag 1 de borst regelmatig met de hand af te kolven. Dit kan gewoon tussen de voedingen door. Zo worden de borsten optimaal gestimuleerd en heb je altijd wat voeding als je baby wat misselijk of te slaperig is om de borst goed aan te happen. Als er wat colostrum uit de borst komt kun je dit opvangen in een cupje en met een theelepeltje aan je baby geven. Hierdoor raak je meer vertrouwd met je borsten en het vergroot je zelfvertrouwen; je baby krijgt immers het “vloeibare goud”, colostrum, binnen.

Je baby zal hierdoor minder afvallen, zijn temperatuur beter op peil houden en meer energie en kracht krijgen om de borst goed aan te happen.

Techniek handkolven:

- Masseer als eerste de borst met een warme hand. Zie ook onderstaande afbeelding. Door de massage komt de melk los. Massage en warmte bevordert de toeschiet reflex;
- Plaats de duim en wijsvinger 2 cm achter de tepelhof en geef met deze vingers inwaartse druk richting de borstkas;
- Maak vervolgens een knijpende beweging. Je brengt als het ware je duim en wijsvinger naar elkaar toe. **Dit mag nooit pijn doen.**
- Vervolgens geef je druk richting tepel;
- Hou de druk even vast;
- Laat de druk los als er geen melk komt;
- En herhaal, zodat er een ritmische beweging ontstaat. Zie ook de afbeelding hieronder;
- Mocht er al colostrum uit de borst komen, dan kan dit opgevangen worden op een theelepeltje;
- Deze druppeltjes kan je baby vanaf het lepeltje oplikken;
- Slaapt je baby dan kan je de voeding in een spuitje (dit heeft de kraamverzorgster bij zich) optrekken en op een later tijdstip geven. Colostrum mag 8 uur op kamertemperatuur bewaard worden.

De kraamverzorgster zal deze handeling op dag 1 aan jou leren. Ben je al nieuwsgierig dan kun je op [YouTube](#) met de zoekterm **handexpression** verschillende filmpjes vinden.



Bron: La leche League + Patiëntenfolder kolven van moedermelk ziekenhuis Slingeland

3.6 Ziekenhuisopname

Als je baby na de geboorte moet worden opgenomen in het ziekenhuis, zal de kraamweek anders verlopen dan verwacht. In het ziekenhuis zal men zoveel mogelijk moeder en baby bij elkaar houden en wordt borstvoeding op verzoek nagestreefd. Als je baby op de kinderafdeling moet worden opgenomen gelden de voedingsregels die de kinderarts voorschrijft, het gaat hier immers om zieke baby's. Als de gezondheidstoestand van je baby het toelaat zal je wel borstvoeding kunnen geven maar het kan zijn dat de kinderafdeling wel werkt met een voedingstijdschema. Mocht je baby onvoldoende kracht hebben om de borst goed leeg te kunnen drinken of is aanleggen nog niet mogelijk, dan kun jij na de bevalling starten met kolven. De afgekolfde melk wordt dan via vingervoeding aan je baby gegeven zodra de gezondheidstoestand van je baby dit toelaat. Zie ook het hoofdstuk kolven verderop in deze brochure.

4. Vragen en onzekerheden

4.1 Hoe weet je of je baby voldoende gedronken heeft?

Bij het geven van borstvoeding kun je niet meten hoeveel je baby daadwerkelijk drinkt. Gelukkig geeft je baby zelf aan wanneer hij wil drinken. Zoals we al eerder aangaven mag je je baby als leidraad nemen. Hij mag zolang en zo vaak drinken als hij aangeeft (voeden op verzoek). Er is geen maximum aan het aantal voedingen of de hoeveelheid voeding. Ook geven wij geen tijd aan hoe lang je baby moet drinken. De ene baby is nou eenmaal sneller klaar dan de ander. Je kunt beter kijken of je baby nog **effectief** drinkt. Dit kan je zien en horen aan het actief zuigen en slikken van je baby.

Valt je baby in slaap of maakt hij alleen nog wat sabbelbewegingen dan kun je eventueel **borstcompressie** toepassen. Je plaatst een vlakke hand op je borst en geeft wat druk. Zie je dat je baby weer actiever gaat drinken dan hou je de druk even vast totdat het drinken stopt. Vervolgens plaats je je hand op een andere plaats op de borst. Zo ga je op zoek naar de nog wat volle melkklieren. Deze zitten vaak wat verder verwijderd van de tepelhof. Ook hier geldt weer dat je de baby niet moet storen tijdens het drinken. Dus zet je hand niet te dicht bij de tepelhof. Je werkt zo heel de borst af, totdat deze leeg is. Je baby krijgt zo de wat vette achtermelk. Op **YouTube** is er onder de zoekterm **Breastcompression/JackNewman** een filmpje te vinden waarop borstcompressie duidelijk in beeld wordt gebracht.

We hebben wel wat richtlijnen die nog wat extra zekerheid geven. Je baby drinkt voldoende als hij vanaf de derde dag na de geboorte:

- 4 tot 6 zware plasluiers heeft per etmaal;
- 3 of meer malen ontlasting per etmaal heeft (ter grootte van een bankpasje);
- voeding op verzoek krijgt en minimaal 8 voedingen drinkt per etmaal;
- meerdere keren per etmaal 2 tot 4 uur achter elkaar rustig slaapt;
- meerdere keren per etmaal helder en alert is;
- minimaal 150 gr per week groeit.

4.2 Clusteren, regel-en troostdagen

Clusteren wil zeggen dat je baby een bepaalde periode van de dag veel aan de borst wil. Vaak zien we dit verschijnsel aan het einde van de middag en begin van de avond. Je baby is moe van alle indrukken van de dag en zoekt veiligheid.

Jouw borst biedt troost, warmte en geborgenheid. Hij wil bij jou zijn en heerlijk warme troostrijke melk drinken. Dit is een volkomen normaal verschijnsel maar kan bij moeder zorgen voor onrust. Vragen als; heb ik wel voldoende melk en wat is er met mijn kleintje aan de hand kunnen een rol spelen. Veel moeders ervaren in de avond juist minder volle borsten. Echter, dit betekent niet dat er te weinig voeding is. De samenstelling van de melk is anders: geconcentreerder en vetter. Dit is precies wat de baby nodig heeft. Hij is alvast een voorraadje melk aan het sprokkelen voor de start van de nacht. Probeer zo veel mogelijk aan de behoefte van je baby te voorzien.

Regel/troostdagen zijn dagen waarbij je baby een ontwikkeling/groeispurt doormaakt en daarbij jou en je warme borst als veilige vertrouwde omgeving graag dicht in de buurt wil. Hij wil vaak aan de borst. Soms wel ieder uur.

De melk en jouw nabijheid biedt troost. Door zeer regelmatig te drinken zal jouw melkproductie verhoogd worden. Dit heeft je baby nodig om deze ontwikkeling/groeispurt door te maken. Vraag en aanbod worden op deze manier weer geheel op elkaar afgestemd.

Ben je zelf ziek geweest of is je baby ziek, dan kan je ook een regeldag verwachten. Probeer aan de behoefte van je baby te voldoen en neem extra rust.

4.3 Fopspeen

Een fopspeen is bij baby's niet nodig. Zij kunnen hun zuigbehoefte prima aan de borst kwijt. Als je baby hongersignalen uitzendt, is het goed om hier gehoor aan te geven. Als je een speen aanbiedt, is het goed mogelijk dat je een voeding uitstelt of zelfs overslaat. Zo worden je borsten onvoldoende gestimuleerd, waardoor je het risico loopt op te weinig melkproductie. Het aanbod van melk voldoet dan niet meer aan de vraag van je baby. Je baby heeft op deze manier kans om onvoldoende in gewicht aan te komen.

Overweeg je om toch een speen aan te bieden? Doe dit dan na de voeding en als je zeker weet dat je baby voldoende heeft gedronken. Met een fopspeen kun je je baby troosten, maar er zijn meerdere manieren om je baby te troosten. Denk bijvoorbeeld eens aan een draagdoek. Een praktische manier om je baby dicht bij je te hebben wat een veilig en vertrouwd gevoel voor je baby geeft.

5. Tijdelijke lichamelijke ongemakken

5.1 Stuwning

Enkele dagen na de bevalling **kun** je last krijgen van stuwning in je borsten. De melkklieren zijn hard aan het werk en vullen zich met melk. De bloedtoevoer naar de borst is onder deze activiteit toegenomen. Ook kan er zich onder invloed van deze activiteit vocht (oedeem) in de borst ophopen. Deze drie zaken zorgen dat de borsten goed gevuld zijn: stuwning genaamd. Dit is het teken dat de melkproductie op gang is gekomen.

Stuwning is een normaal verschijnsel maar het kan zeker wat ongemak veroorzaken. Je borsten zijn gespannen en soms pijnlijk. Door regelmatig de borst aan je baby aan te bieden zul je minder last hebben van stuwning. Je kunt voordat je gaat voeden de borst warm maken met behulp van een met warmwater gevulde licht uitgewrongen luier. Door de warmte zal de melk eerder toeschieten. Ook kun je de borst even wat masseren. Bij zeer gespannen borsten kun je de techniek van reverse-pressure softening toepassen.

Je plaatst je vingers van beide handen op je tepelhof en je geeft lichte inwaartse druk. Dit hou je even vast. Vervolgens verplaatst je je vingers totdat je helemaal rond bent en de tepel wat zachter is. Het oedeem wordt zo wat terug in de borst geduwd. Nu kan je baby de tepel gemakkelijker aanhappen.

Deze techniek wordt op [YouTube](#) duidelijk zichtbaar. Zoek op [Reverse-pressure softening](#).

5.2 Pijnlijke tepels

De eerste dagen na de geboorte kunnen je tepels aan het begin van de voeding gevoelig zijn. Dit ongemak verdwijnt meestal zodra je melk toeschiet. Na enkele dagen zal deze gevoeligheid afzwakken. Blijft de pijn tijdens het drinken aanwezig (meer dan het cijfer 4 op een pijnscoreschaal van 0 tot 10), dan ligt je baby waarschijnlijk niet goed aan. Haal je baby van de borst af en laat hem een nieuwe aanhap maken. Blijf je na de toeschietreflex een pijnscore van hoger dan 4 houden dan adviseren wij je een lactatiekundige in te schakelen. Dit i.v.m. de kans op verkeerde inprenting van het aangeleerde aanhapedrag van je baby.

Door verkeerd aanleggen kunnen er kloofjes op de tepel en tepelhof ontstaan. Deze wondjes kunnen bij het aanhappen best pijnlijk zijn. Je baby haalt door het drinken ieder keer het korstje van het wondje af. De oorzaak van het

ontstaan van kloofjes moet achterhaald worden om nieuwe kloofjes te voorkomen. Kijk samen met je kraamverzorgster hoe je de aanhap kan verbeteren en/of raadpleeg een lactatiekundige.

Wil je een crème smeren dan adviseren wij je **lanoline** te smeren. Deze crème zorgt ervoor dat er geen korstje op het wondje ontstaat zodat deze van binnenuit kan helen. De crème mag je na iedere voeding smeren. Het is niet erg als de baby hier wat van binnen krijgt. Als er diepe kloven zijn ontstaan dan kun je voor een vlottere en hygiënische genezing beter een vochtig wondkompres gebruiken. Bij het kraamcentrum zijn deze kompressen te koop

5.3 Verstopt melkkliertje en borstontsteking

Een gevoelige of harde plek op de borst kan duiden op een verstopt melkkanaaltje. De huid kan rood en warm aanvoelen. Deze verstopping kan je als volgt opheffen:

- Zorg dat de borst voor de voeding goed warm is; m.b.v. een met goed warmwater gevulde luier;
- Leg je baby eerst aan de borst met het verstopte melkkanaaltje;
- Masseer (evt. met wat olie) tijdens het drinken de aangedane plaats zachtjes mee in de richting van de tepel;
- Drinkt je baby de borst onvoldoende leeg, kolf deze dan na de voeding totdat verstopping is opgeheven;
- Voed en of kolf overdag om de 2 uur totdat de blokkade is opgeheven. In de nacht mogen hier langere pauzes tussen zitten.

Als een verstopt melkkanaaltje niet wordt opgeheven, kan dit een borstontsteking worden. Verschijnselen als koorts (temperatuur hoger dan 38,5 graden die langer dan 24 uur aanhoudt) en een grieperig gevoel kunnen bij een borstontsteking horen. Je voelt je plotseling echt ziek. Waarschuw de verloskundige of huisarts. Als bovenstaande adviezen niet of onvoldoende werken heb je waarschijnlijk antibiotica nodig. Het is tijdens een borstontsteking zeer raadzaam om bovengenoemde acties te blijven uitvoeren. Ook bij een borstontsteking geldt dat het erg belangrijk is dat je de oorzaak achterhaald. Een lactatiekundige kan je hierbij helpen.

6. Borstvoeding na de kraamweek

6.1 Voeding van de moeder en gebruik van genotsmiddelen

Je mag tijdens de borstvoedingsperiode gewoon eten wat je gewend bent. Het is raadzaam om naast de 3 hoofdmaaltijden wat gezonde en gevarieerde tussendoortjes te nemen, zoals fruit en een boterham.

Je kunt tijdens de borstvoedingsperiode wat meer behoefte hebben aan vocht. Dat komt omdat borstvoeding vocht aan het lichaam onttrekt. Je krijgt voldoende vocht binnen als je urine licht van kleur is en je ontlasting soepel.

Het is niet nodig om in deze periode meer melk te drinken dan dat je gewend was. Baby's kunnen hier wat op reageren in de vorm van huiduitslag en onrust. Ten onrechte wordt vaak gedacht dat krampjes bij je baby het gevolg zijn van iets dat de moeder gegeten heeft. Het is geheel normaal dat baby's de eerste 3 levensmaanden regelmatig krampjes hebben. De darmen van je baby zijn nog volop in ontwikkeling en dit kan wat krampen en dus wat onrust geven. Na de eerste 3 maanden nemen de krampjes vanzelf af.

Ben je vegetariër, maar gebruik je wel melkproducten en eieren? Dan komen jij en je baby niets tekort. Ben je veganist en sluit je ook dierlijke producten uit? Dan krijgen jij en je baby op termijn tekorten aan bepaalde voedingsstoffen. We raden je aan om een diëtist te contacteren.

Zie ook www.voedingscentrum.nl

Matig gebruik van koffie, thee, cola en chocolade geeft voor je baby meestal geen problemen. Een kleine hoeveelheid **cafeïne** komt in je moedermelk terecht. Dit geldt ook voor een vergelijkbare stof die in chocolade voorkomt.

Is je kindje veel wakker en wat onrustig? Gebruik dan liever cafeïnevrije producten.

Alcohol komt in je moedermelk terecht. Melk is immers een direct bloedproduct. Mocht je een glaasje alcohol willen nuttigen, doe dit dan na een voeding. Één consumptie zal na 3 uur uit je bloed en dus ook uit je melk zijn verdwenen. Je kunt dan gewoon borstvoeding geven. Zorg wel dat je wat afgekolfde moedermelk in huis hebt, mocht je baby eerder willen drinken. Je kan dan de afgekolfde melk geven. Wil je meer alcohol drinken? Gooi dan je afgekolfde melk weg en voedt je baby met eerder afgekolfde melk.

Ook **nicotine** komt via je bloed in je melk terecht. Als je rookt doe dit dan niet direct voor een voeding en nooit in het bijzijn van je baby. Roken heeft een negatief effect op de melkproductie en de toeschietreflex. Gebruik geen **drugs** tijdens de borstvoedingsperiode. Deze stoffen komen in de moedermelk terecht en hebben zeer schadelijke gevolgen voor je baby.

6.2 Medicatie

Ook medicijnen kunnen in je melk terecht komen. De mate waarin een geneesmiddel in je moedermelk terecht komt, is afhankelijk van het soort werkzame stof in het medicijn en de wijze van toediening. Fabrikanten zetten vaak uit voorzorg in de bijsluiter dat borstvoeding geven niet mogelijk is, ook als er van medicijnen geen schadelijk effecten bekend zijn. Ook worden zwangerschap en borstvoeding door fabrikanten als één gezien. Het gaat echter om twee zeer verschillende processen.

De lactatiekundige heeft uitgebreide naslagwerken over de veiligheid van medicatie en borstvoeding. Ons advies is om naast je (huis)arts altijd een lactatiekundige te raadplegen mocht je medicatie moeten gaan gebruiken. Als een bepaald medicijn niet veilig is, zijn er meestal wel veilige alternatieven beschikbaar.

6.3 Kolven

Zoals we eerder benoemd hebben is het mogelijk om met de hand af te kolven. In de eerste dagen heeft dit de voorkeur boven het afkolven met een apparaat. Door het stimuleren van de borsten met de hand wordt de borst optimaal gestimuleerd. Het colostrum is dik en zou in een kolfapparaat blijven hangen. Door de colostrum met de hand af te kolven is het mogelijk om de melk op te vangen en met een lepeltje te geven. Na 4 a 5 dagen gaat het colostrum over in overgangsmelk. Deze melk is vloeibaarder waardoor kolven met een apparaat een goede keuze is.

Redenen om te kolven :

- Onvoldoende en/of niet optimaal drinken aan de borst;
- Je melkproductie is nog onvoldoende op gang;
- Live voeden is niet mogelijk;
- Of je geeft de voorkeur aan niet live-voeden.

Het is verstandig om minimaal 6 tot 8 maal per etmaal de borsten af te kolven. Zo stimuleer je de borsten optimaal en krijgt je productie een enorme stimulans. De melkproductie wordt verhoogd door de borst met de hand te masseren tijdens het kolven met het apparaat. Ook het nakolven en tussendoor de borsten handmatig leeg masseren is bevorderlijk voor de melkproductie. De afgekolfde melk kan via een spuitje met sonde tijdens het drinken aan de borst aan je baby gegeven worden. We noemen dit **bijvoeden aan de borst**. Mocht dit niet lukken dan kan de voeding ook per **vingervoeding** gegeven worden. Je kraamverzorgster kan jou de beide technieken aanleren. Zij heeft de benodigde materialen bij zich of kunnen gekocht worden op het kraamcentrum bij jou in de buurt. We raden het drinken uit een fles bij borstvoeding af. Het drinken via een speen is een geheel andere techniek dan het drinken aan de borst. Door de voeding per vingervoeding te geven willen we speen-tepelverwarring voorkomen.

Kraamcentrum DAT verhuurt borstkolven aan haar klanten. Dit zijn dubbelzijdig elektrische 2-fase kolven (de Symfonie van Medela en de CARUM van ARDO). Zij hebben de capaciteit om je productie goed op gang te brengen of de productie te onderhouden.

De huurprijs bedraagt € 2,50 per dag. Hierbij heb je wel een afkolfset nodig die ook te koop is bij kraamcentrum DAT. Ook hebben wij verschillende soorten kolven van het merk Medela te koop. Als klant profiteer je van 10% korting bij aankoop van een borstkolf.

Voor meer informatie verwijzen wij je naar onze website en webshop; www.ditwinkeltje.nl. Kraamcentrum DAT heeft bij iedere vestiging (Roosendaal, Barendrecht, Geervliet, Spijkenisse, Vlissingen, Middelburg) een steunpunt ingericht op het gebied van borstvoedingsartikelen.

Op kamertemperatuur mag moedermelk 6 uur bewaard worden. Moedermelk mag in de koelkast maximaal 72 uur bewaard worden. De temperatuur van de koelkast mag maximaal 4 gr. Celsius zijn. Bewaar de moedermelk niet in de koelkastdeur. Moedermelk kan ook ingevroren worden. De houdbaarheid is dan als volgt:

- in het vriesvak van een koelkast tot maximaal 2 weken;
- in een diepvries die regelmatig open gaat maximaal 3 maanden;
- in een diepvries met een constante temperatuur van -18 gr. Celsius maximaal 6 maanden

Laat de afgekolfde melk eerst een half uur in de koelkast afkoelen voordat je

hem invriest. Het is raadzaam om de moedermelk zo snel mogelijk in te vriezen maar sowieso binnen 24 uur. De afgekolfde melk kan in speciale moedermelk zakjes ingevroren worden.

6.4 Weer aan het werk

Iedere werknemer die borstvoeding geeft heeft recht om tot negen maanden na de geboorte van je baby een vierde deel van de werktijd doorbetaald te besteden aan het voeden van je baby of het afkolven van moedermelk. Laat tijdig aan je werkgever weten dat je borstvoeding geeft en hoe je dit tijdens het werk wilt gaan inkleden: eventueel later op de dag starten met werken, tussendoor naar huis om voeding te geven of brengt de oppas je baby naar het werk tijdens een voedingsmoment.

Kolven is ook een mogelijkheid. De werkgever dient een ruimte beschikbaar te stellen en er dient een koelgelegenheid te zijn voor het bewaren van je melk. Al deze zaken zijn bij de wet vastgelegd. Schroom niet om hier naar te informeren bij je werkgever. Je werkgever heeft tenslotte ook voordelen aan het feit dat jij borstvoeding geeft. Je kindje en jij zullen minder snel en langdurig ziek zijn wat minder ziekteverzuim in de hand werkt.

Niet altijd zijn de werkomstandigheden ideaal om te kolven. Probeer samen met je werkgever te kijken naar mogelijkheden. De afgekolfde melk is 6 uur houdbaar op kamertemperatuur. En als je eenmaal de vaardigheid onder de knie hebt is een afkolfsessie vlot gedaan.

Ga je tijdens het werk kolven, dan is het raadzaam om 4 tot 6 weken voor aanvang van je werkzaamheden te gaan oefenen met kolven. Laat je goed informeren over de verschillende kolven die er verkocht worden. Start ook ruim op tijd met het oefenen van het drinken uit een flesje door je baby (rond de 6 weken). Dit i.v.m. het eventuele weigeren van de fles. Je kunt de fles door een derde laten geven, zodat je baby gemakkelijk de fles zal accepteren. Neem een moment op de dag dat je baby relaxed en niet extreem hongerig is. Probeer er een spelletje van te maken en oefen geen druk op het drinken uit. Blijf het drinken uit een flesje zeer regelmatig oefenen. We raden je aan om in de ochtend te kolven, vaak zijn de borsten dan goed gevuld.

6.5 Vruchtbaarheid

Als je uitsluitend borstvoeding geeft zal je ovulatie en dus menstruatie een periode achterwege blijven. Hoe lang deze periode duurt is per vrouw verschillend. Je kan dus wel zwanger worden als je borstvoeding geeft, maar de kans is minder groot. Het is raadzaam om het onderwerp anticonceptie al tijdens de kraamperiode met de verloskundige te bespreken. We willen hierbij wel vermelden dat iedere vorm van hormonale anticonceptie een remmende werking op de melkproductie heeft. Kijk samen met de verloskundige of huisarts welke vorm van anticonceptie bij jou past.

7. Responsief voeden met de fles

7.1 De praktijk van responsief voeden met de fles

Het voeden aan de borst is een volledig zintuiglijke ervaring, we kunnen dit met de fles zoveel mogelijk nabootsen. Zo geeft de voeding voor zowel jou als je baby meer voldoening.

Een paar basisregels:

Maak contact met je baby. Kijk je baby tijdens het voeden in de ogen, bewonder je baby, praat tegen hem en maak geluidjes. Voeden is een belangrijk moment voor het hebben van sociale interactie met je baby.

Huidcontact. Bij borstvoeding heb je automatisch bij ieder voeding lichamenlijk contact met je baby. Waak dat je dit ook hebt als je je baby flesvoeding geeft. De eerste voeding wordt gegeven in **huid op huid** contact. Maar dit kun je natuurlijk vaker doen. Je kunt bijvoorbeeld iedere dag na het badje de voeding in huid op huid contact geven. Een zeer ontspannen moment voor jullie allebei. Jij en je baby profiteren van huid op huid contact zowel fysiek, emotioneel en neurologisch. Knuffel je baby uitgebreid. De aanraking met je baby is het fijnst als dit maximaal is. Regelmatig lichaamscontact zorgt voor een constant verhoogd niveau van oxytocine bij de baby. Dit hormoon zorgt er op zijn beurt voor dat de stresshormoonrespons van je baby vermindert.

Voed met aandacht. Bij baby's die de fles krijgen wordt vaak een meer variabel niveau van oxytocine gemeten dan bij borstgevoede baby's. Maar dit niveau is hoger bij een kind dat gevoed wordt met aandacht, in de armen van de ouder. Voeden kost tijd. Voeden is niet iets wat je 'tussendoor' even doet.

Voed je baby zelf, dit is belangrijk voor de hechting. Ook al is het misschien verleidelijk om in de weken na de kraamtijd familie of vrienden dit te laten doen zodat jij andere (huishoudelijke) dingen kunt doen. Je kunt deze rollen beter omdraaien. Natuurlijk kan de vader de fles ook regelmatig geven.

Als je gaat starten met voeden houd je baby als eerste rechtop; dus eigenlijk verticaal in plaats van horizontaal zoals we gewend zijn. Zorg dat je baby goed gesteund en ontspannen zit. Maak oogcontact met je baby. Lok een hapreflex uit door de speen van de fles op de bovenlip van je baby te plaatsen. Wacht tot je baby zijn mond opendoet voordat je de speen in zijn mondje doet. Door gebruik te maken van de reflexen van je baby zorg je ervoor dat je baby ontspannen kan drinken in zijn eigen tempo. Wanneer je baby de speen in de mond krijgt voor hij daar klaar voor is, zou hij zich kunnen verslikken. De fles

moet horizontaal worden gehouden. Kantel de fles zo dat het puntje van de speen –inclusief het gaatje- gevuld is met melk. Als de fles leger raakt, zal ze de fles meer moeten kantelen. Het is geen probleem als er een luchtbel zit aan de onderkant van de speen, zolang er maar melk in het puntje van de speen zit. Dit werkt het best met een rechte fles.

Je baby heeft tijdens het drinken drinkpauzes nodig. Je baby geeft dit aan via verschillende symptomen : hij stopt met drinken, hij frons zijn wenkbrauwen, hij maakt bijgeluiden tijdens het drinken, hij laat melk uit zijn mondje lopen of hij draait zijn hoofdje weg. Dit zijn eigenlijk stresssignalen die je baby afgeeft. Je doet er natuurlijk goed aan om hierop te reageren.



Foto 1 Deze baby wordt overspoeld met melk en vertoont tekenen van stress



Foto 2 Goede positie voor flesvoeding, een baby die ontspannen is en geniet van de voeding en het contact met zijn ouder

Bron foto's; www.voedingscentrum.nl

Hoe reageer je op deze **stresssignalen**?

Je kantelt de fles zo dat het puntje van de speen richting het gehemelte van je baby wijst. De fles stopt zo met druppelen van melk. Je laat de fles wel in zijn mondje; zo weet je baby dat de fles er nog wel is. Haal je de fles helemaal uit het mondje dan kan dit frustratie opwekken bij je baby. Hij was immers nog niet klaar met drinken maar had gewoon even behoefte aan een pauze. Als je baby weer start met zuigen kantel je de fles weer horizontaal zodat je baby weer melk krijgt.

We raden niet aan om in te bakeren en zeker niet tijdens het drinken. Een baby kan onvoldoende signalen afgeven als hij is ingebakerd. Met zijn handjes ingepakt zouden we zijn stress zomaar niet op kunnen merken.

Wissel halverwege de voeding van kant dit helpt om beide ogen en kanten van het lichaam van je baby te ontwikkelen en te stimuleren. Dit helpt ook tegen het ontwikkelen van een voorkeurshouding.

7.2 Hoe vaak en hoeveel voed ik mijn baby?

Je baby geeft zelf aan dat hij gevoed wil worden. De voedingssignalen die je baby afgeeft kunnen zijn: kleine smakgeluidjes maken, het draaien met zijn hoofdje of kleine geluidjes maken. Je speelt hier op in. De frequentie kan 8 tot 12 keer per etmaal zijn. Wanneer je baby signalen vertoont dat hij klaar is met drinken (wegdraaien van hoofd, wegduwen van fles etc.), dan is dat het moment om te stoppen met voeden, of de fles nu leeg is of niet. Je baby forceren de fles leeg te drinken door de fles te draaien of rond te bewegen in de mond van de baby, zorgt ervoor dat hij meer drinkt dan goed voor hem is. Het is belangrijk dat je baby zelf bepaald wanneer hij klaar is. Overvoeding kan leiden tot kramp, spugen en ongewenst overgewicht. Gooi de restjes voeding in de fles altijd weg.

De hoeveelheid voeding in de fles wordt in de kraamweek in overleg met je verloskundige iedere dag wat opgebouwd. Je baby moet wennen aan het oprekken van de maag. De eerste dag bied je gemiddeld 10 ml aan (variatie van 5-15 ml) aan en de tweede dag bied je 20 ml aan (variatie van 10-30ml) Streef niet naar grotere hoeveelheden in eens of minder voedingen per dag. Dit is immers niet naar de behoefte van de baby, maar meer naar het gemak van jou als ouder. Kijk naar de tevredenheid van je baby. Ook voldoende poep (2) en plasluiers (6) zegt wat over voldoende inname.

Soms zijn baby's nog wat slaperig of gewoon wel heel erg tevreden. Als je baby zich onvoldoende meld en geheel niet komt aan de gemiddelde daghoeveelheid dan moet je hem wat stimuleren. Pak eens een dekentje weg als hij na 3 uur de laatste voeding nog slaapt. Zorg dat je baby aan 8 voedingen per dag komt.

Aan het einde van de kraamweek kun je voor de daghoeveelheid melk de volgende formule aanhouden. $150\text{ml} \times \text{het gewicht in kg}$ is de gemiddelde hoeveelheid die je baby per 24 uur nodig heeft.

Voorbeeld:

Je baby weegt 3,5 kg

$3,5 \text{ kg} \times 150 \text{ ml} = 525 \text{ ml}$ per 24 uur

Als je baby ongeveer 8x per dag een voedingsmoment wil dan kun je 65 ml in een flesje doen. De rekenformule is bij 2 maanden 140ml/kg/dag; en vanaf 3 maanden 130ml/kg/dag

7.3 Welke fles en speen moet ik gebruiken?

Het is belangrijk dat een baby wordt gevoed met een speen die bij hem past. Alle baby's zijn verschillend, dus er is niet één soort speen het beste. Door wat we weten over borstvoeding, weten we wat een baby met zijn tong en zijn lippen doet tijdens goed drinken en wat de rol van de vetkussentjes daarbij is in de wangen van baby's. Daarom gaan we uit van de volgende kenmerken van een normale speen.

- De speen heeft een brede basis, waar de lippen ontspannen omheen kunnen krullen.
- De lengte van puntje tot brede basis is ongeveer anderhalf vingerkootje lang.
- Het gaatje in de speen bepaalt de stroomsnelheid. Kijk niet naar de leeftijds aanduiding, maar naar hoelang je kind over de voeding doet. Een fles die binnen 5 minuten wordt leeggedronken kan behoorlijk wat stress bij je baby geven. Hij kan gaan spugen. Ook kan een te snelle maagvulling darmkrampjes geven en zien we ook vaak een gefrustreerde baby. Zijn zuigbehoefte is nog niet bevredigd.

Streef naar ongeveer 20 minuten. Gaat een voeding met een speen met klein gaatje alsnog te snel las dan pauzes in. Door bijvoorbeeld om de 20 slokken de melkstroom te onderbreken. Dit doe je door de fles even wat te kantelen zoals hierboven omschreven. Het is belangrijk om de melkstroom af te stemmen op de leeftijd van de baby. Hoe jonger de baby, hoe langzamer deze moet zijn. Ook voor oudere baby's kan een speen met langzame flow goed zijn wanneer zij moeite hebben met de melkstroom.

Sommige flessenspenen hebben een hele brede basis en worden ten onrechte aangeprezen als 'beter in combinatie met borstvoeding', maar zijn zo breed dat de baby alleen op het puntje van de speen zuigt. Op foto 3 zie je hoe de baby

alleen aan het puntje van de speen zuigt. Op foto 4 een voorbeeld van hoe de mond van de baby eruit moet zien wanneer hij aan de fles drinkt.



Foto 3 De lippen van de baby zijn alleen om het puntje van de speen. Let ook op de gefronste wenkbrauwen.



Foto 4 De lippen van de baby zijn ook om de basis van de speen en de lippen zijn een beetje omgekruld.

Bron foto's: www.voedingscentrum.nl

Duurt een voeding te lang (half uur of langer), overleg dan met je kraamverzorgende wat je kunt aanpassen. Een andere speen is één van de mogelijkheden. Ook kun je dezelfde speen gebruiken, maar dan met een groter gaatje. Soms ligt de oplossing in minder voeding per keer aanbieden. Je zal dan vaker moeten voeden, maar sommige baby's kunnen de wat grotere hoeveelheden niet aan.

Als je baby gaat kokhalzen haal de speen dan uit de mond, geef even wat troost en wacht tot je baby zelf opnieuw aanhapt. Blijft je baby kokhalzen of zijn hoofd wegdraaien dan kan het zijn dat de speen te lang is voor hem. Soms kan de handeling van de speen in de mond doen ook gewoon te snel gaan voor je baby. Wacht dan gewoon wat langer.

De maatverdeling op de fles moet goed leesbaar zijn. Een goede fles is niet onnodig groot. De meeste kinderen hebben geen fles nodig waar meer in past dan 150 ml.

Door je baby responsief te voeden;

- op verzoek van je baby (qua frequentie, en stroomsnelheid),
- in samenwerking met je baby, met respect voor zijn voedingsreflexen,
- door te pauzeren als je baby dat aangeeft en te stoppen bij signalen van verzadiging,
- door het voedingsvolume bij te stellen op geleide van de gewichtsonwikkeling,

Leer je de behoeften van je baby kennen. Zo ervaren jonge kinderen dat hun wensen en voorkeuren ertoe doen.

8. Hulp vragen

Tijdens de kraamperiode heb je de kraamverzorgster en je verloskundige om je vragen en zorgen mee te delen. Zij werken nauw samen en zullen je goed begeleiden en steunen in de kraamperiode. Als er problemen op voedingsgebied optreden, is het van belang dat deze snel opgelost worden zodat erger wordt voorkomen en jij en je baby weer snel van de voeding kunnen genieten. Zij zullen samen met jou bespreken welke methode het beste bij jullie past om het probleem op te lossen. Het kan zijn dat hiervoor de hulp van een lactatiekundige wordt ingeschakeld.

De lactatiekundigen zijn iedere werkdag gratis telefonisch bereikbaar.

Regio Zeeland:

Bianca Izeboud

Op werkdagen van 10.30 uur tot 12.00 uur

Tel 06 - 430 600 84

Regio Barendrecht/Geervliet:

Bianca Izeboud

Op werkdagen van 10.30 uur tot 12.00 uur

Tel 06 - 430 600 84

Regio Brabant:

Ellen Smidt en Marja Kurstjens

Op werkdagen tel: 088 - 56 03 004; voicemail inspreken en rond het middaguur of aan het eind van de dag wordt je terug gebeld.

Het is ook mogelijk dat de lactatiekundige op huisbezoek komt. Hieraan zijn kosten verbonden. Echter, veel zorgverzekeraars vergoeden deze consulten als je aanvullend verzekerd bent.

Geraadpleegde literatuur:

- www.voedingscentrum.nl
- www.babyfriendlynederland.nl
- www.zgt.nl/media/folders/9752
- Riordan en Wambach 2015 *Breastfeeding and Human lactation* Jones Barlett publishers, fifth edition
- Georgetta Oskamp, borstvoedingorganisatie La Leche Legue. *Borstvoeding, Handleiding voor de zorgverlener* 2014