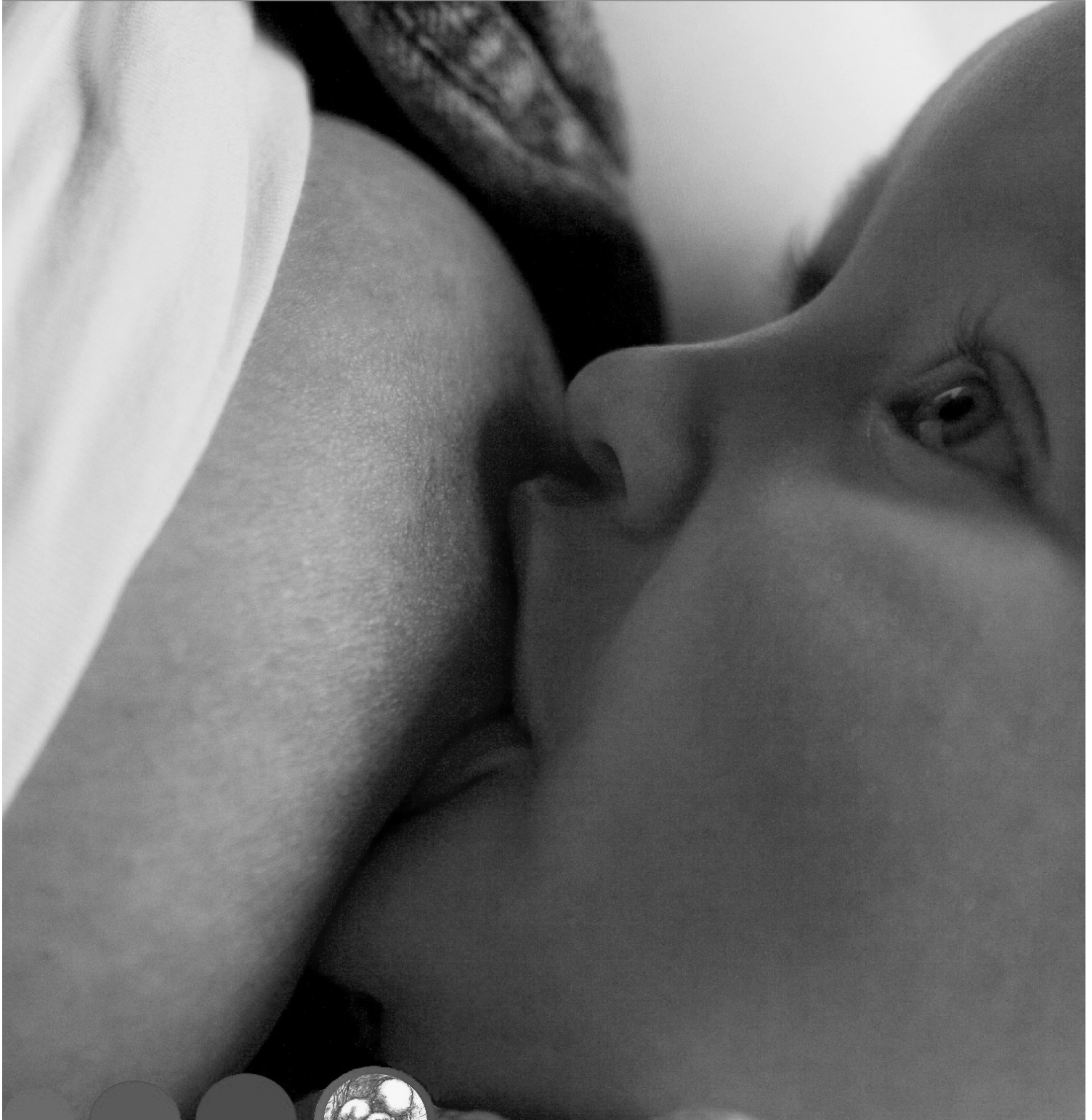


BORSTVOEDING: BETER KUN JE JE KIND NIET GEVEN!



*Deze voorlichtingsfolder is een uitgave van ANNO NU Praktijk voor Verloskunde
Apollostraat 4, 3371 XB, Hardinxveld - Giessendam*

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat borstvoeding in veel opzichten beter is dan kunstmatige zuigelingenvoeding. Tot een periode van 6 maanden kan er zelfs uitsluitend borstvoeding gegeven worden. En er zijn nog meer voordelen die borstvoeding met zich mee brengt.

Gezondheid kind

Borstvoeding heeft aantoonbare positieve effecten op de gezondheid van het kind.

- De eerste melk, het colostrum brengt een beschermend laagje aan op de darmwand, bevordert een gunstige darmflora en werkt licht laxerend waardoor de eerste ontlasting (meconium) vlot wordt geloosd, hierdoor ziet het kindje minder snel geel.
- Borstvoeding beschermt baby's tegen ziekten en aandoeningen die kunnen leiden tot ontwikkelingsachterstanden. Het is misschien interessant om te weten dat er bij kinderen die borstvoeding hebben gekregen minder acute en chronische ziekten voorkomen (o.a. diarree, aandoeningen van de longen, midden-oorontsteking, hersenvliesontsteking, urineweginfecties en darmproblematiek).
- Ook gezondheidsproblemen op latere leeftijd komen minder voor bij borstgevoede kinderen, zoals hoge bloeddruk, overgewicht, hoog cholesterol, diabetes en chronische darmziekten (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa e.d.). Wanneer deze ziekten toch voorkomen dan is dat vaak in minder ernstige mate dan bij kinderen die kunstvoeding krijgen.
- Borstgevoede kinderen worden minder vaak opgenomen in het ziekenhuis.
- Wanneer er aanleg voor allergie is zal een kind minder snel en minder heftige klachten hebben als het de 1^e zes maanden borstvoeding krijgt. De positieve effecten zijn tot de adolescentenleeftijd merkbaar. Soms moet de moeder hiervoor wel een bepaald dieet volgen. Wanneer men kunstvoeding geeft is de kans op allergieën groter ook al geeft men speciale hypo-allergenen flesvoeding.
- Borstvoeding bevordert de optimale ontwikkeling van de hersenen, door essentiële voedingsstoffen en mogelijk ook door interactie tijdens het voeden.
- Bepaalde vetzuren dragen bij aan de optimale ontwikkeling van het gezichtsvermogen.
- Vetzucht en overgewicht komt minder voor bij borstgevoede kinderen.
- IJzer uit de moedermelk wordt heel goed opgenomen dankzij een speciaal eiwit, (lactoferrine) waardoor bloedarmoede de eerste 6-8 maanden zeldzaam voorkomt.
- De zuigactiviteit van kind bij borstvoeding is beter dan bij een speen, hierdoor worden de mondspieren goed geoefend, wat de ontwikkeling van de onderkaak ten goede komt.
- De ontlasting van een kind dat uitsluitend borstvoeding krijgt is altijd zacht. Het kan zelfs waterig met vlokjes zijn (is geen diarree). Waardoor de kans op obstipatie klein is.

Gezondheid moeder

Op de gezondheid van de moeder heeft borstvoeding ook een positief effect:

- De moeder heeft minder bloedverlies direct na de bevalling, doordat de baarmoeder beter samentrekt tijdens het geven van borstvoeding. Het vloeien duurt tevens korter. Meestal duurt het een aantal maanden voordat de

- menstruatie weer opgang is.
- Je bent vaak weer sneller op het oude gewicht.
- De kans op borstkanker, eierstokkanker en osteoporose bij vrouwen die geruime tijd (tenminste 6 maanden) borstvoeding hebben gegeven, is lager dan bij vrouwen die geen borstvoeding hebben gegeven.
- Borstvoeding geeft je als moeder zelfvertrouwen.

Je moet wel bedenken dat borstvoeding geven een behoorlijke aanspraak op je energie-reserves kan maken, daarom is het ook belangrijk dat je gezond eet en voldoende drinkt. En je moet zorgvuldig omgaan met het gebruik van alcohol, tabak, drugs en medicijnen. “De gewone pil” als vorm van anticonceptie wordt ook afgeraden tijdens de borstvoeding daar het de melkproductie negatief beïnvloedt.

Andere voordelen:

- **Kosten:** Borstvoeding brengt nauwelijks kosten met zich mee. De kosten die er gemaakt zouden kunnen worden zijn: een borstvoedingsbh, borstcompressen, eventueel een borstkolf en bewaarmogelijkheid voor de opgevangen moedermelk, een cupje om de melk te geven.
Bij kunstvoeding liggen deze kosten aanzienlijk hoger. Ten allen tijde heb je de volgende dingen nodig: een stevige bh, kunstvoeding, flesjes en spenen en een flessenwarmer
- **Comfort:** Bij borstvoeding kan de moeder voeden wanneer de baby daar behoefte aan heeft, de melk is altijd bij de hand, vers en op perfecte temperatuur. (dit is ook handig op reis e.d.) Borstvoeding kan wel ongemakken geven, zoals tepelkloven, stuwing e.d. Maar dit is met een aantal simpele tips te voorkomen. Daarentegen is kunstvoeding een tijdrovende bezigheid: kunstvoeding mag maximaal voor 1 dag in 1 keer worden klaargemaakt. Het water dat men gebruikt kan flessenwater zijn (let op niet alle water in flessen is geschikt!!) of gekookt water uit de kraan. De flesjes en de spenen moeten zeker de eerste maanden worden uitgekookt, om de kans op infectie te verkleinen.
- **Samenstelling en behoeften:** Moedermelk is optimaal afgestemd op de behoeften van je baby. De samenstelling van de moedermelk verandert in de loop van de dag en ook in de loop van de tijd, zo wordt steeds voorzien in de behoeften van het kind. Ook zal een kind zich niet overdrinken. Borstvoeding is namelijk lichtverteerbaar, speciaal bedoeld voor het kwetsbare spijsverteringsstelsel van je kindje. Dit heeft het grote voordeel dat je baby altijd mag drinken als hij zin heeft. Dit in tegenstelling tot flesvoeding.
- **Contact met je kind:** Het contact met je kind kan bij zowel borstvoeding als flesvoeding perfect zijn. Hoewel veel vrouwen het contact via borstvoeding veel intensiever vinden dan bij flesvoeding, vaak gaat het ook gepaard met een intensief aanbod aan taal, positief sociaal gedrag en positieve prikkels voor de ontwikkeling.



FABELS EN FEITEN OVER BORST- EN KUNSTVOEDING

Kunstvoeding is veel handiger dan borstvoeding

Hierbij doelt men dan voornamelijk op het feit dat men bv. 's nachts de partner eruit kan laten gaan om de kleine de fles te geven. Het lijkt inderdaad ideaal om de man hierin te laten participeren, maar de tijd en inspanning van een nachtelijke flesvoeding is voor sommige ouders een extra opgave, meer dan het geven van borstvoeding. Meestal wordt je nachtrust meer onderbroken omdat je eerst de fles moet gaan halen en opwarmen. Terwijl veel vrouwen die borstvoeding geven, hun kindje uit de wieg pakken, direct aan de borst leggen, terwijl men zelf rustig kan blijven liggen. Zeker als de wieg op dezelfde kamer staat en misschien wel direct naast het bed.

Bij kunstvoeding hoef ik me tenminste geen zorgen te maken of de kleine wel genoeg binnen krijgt.

Normaal gezien drinkt een kind naar behoefte en hoef je je dus geen zorgen te maken of je kind wel voldoende binnen krijgt. Vaak is men bang dat men zeker in de eerste dagen als de borstvoeding nog maar amper op gang is het kindje te weinig vocht en voeding binnen krijgt. Hierover hoeft men zich geen zorgen te maken. Wanneer een kindje net geboren is heeft het zeker voor 48 uur reserve-voedsel en vocht in zijn/haar lichaampje. Daarbij is de eerste melk die uit je borst komt, het zgn. colostrum zeer geconcentreerd en daardoor zeer rijk aan allerlei voedingsstoffen.

Als ik straks weer ga werken is flesvoeding wel zo handig

Inderdaad is het handig wanneer je de oppas gewoon de klaargemaakte flessen kunt geven, zodat zij de baby kan gaan voeden. Maar dit kan ook met afgekolfd melk! En borstvoeding is nu eenmaal de beste voeding die je je kind kunt geven.

Zeker als je borstvoeding goed loopt, is het toch eigenlijk zonde om te stoppen. Daarom moet je weten dat iedere werkgever verplicht is jou de gelegenheid, ruimte en tijd te geven om je kind te (gaan) voeden, of om af te kolven. Nu zal dat niet in iedere situatie even gemakkelijk zijn, maar het is zeker iets om over na te denken. Sommige vrouwen kiezen er ook voor om de borstvoeding deels af te bouwen, zodat ze alleen op de uren dat ze thuis zijn nog borstvoeding geven.

Ik ben bang dat borstvoeding bij mij niet kan of niet zal lukken

Borstvoeding is bij 98% van de vrouwen mogelijk. Alleen in de volgende gevallen mag je geen borstvoeding geven:

- Een baby met galactosemie (kan geen melk verdragen Komt naar schatting voor bij 1 op 20.000 tot 200.000 kinderen)
- Een baby met fenylketonurie (om na te gaan of een kind dat heeft wordt de hielprik gedaan)
- Een moeder die HIV of AIDS heeft, kan beter geen borstvoeding geven.



TIPS VOOR HET WELSLAGEN VAN JE BORSTVOEDING

Borstvoeding geven is investeren, en dat begint al aan het begin van je kraamtijd. Verwacht dus niet direct dat borstvoeding geven vanzelf gaat. Neem er de tijd voor en blijf proberen..., oefening (en doorzettingsvermogen) baart kunst. Je begrijpt dat je kraamperiode dus vaak erg intensief kan zijn!

De eerste 24- 48 uur

- De eerste dagen zijn oefendagen, hou dat altijd in je achterhoofd.
- Verwacht niet dat er gelijk grote hoeveelheden melk uit je borsten komen. De eerste 'melk' die uit je borst komt heet colostrum, dit is weinig maar zeer geconcentreerd. Daarnaast bevat het veel beschermende stoffen voor je kind. Je kindje heeft nog genoeg reserves en kan daar best even op teren, dus mocht de borstvoeding niet direct lukken maak je dan geen zorgen.
- Er wordt naar gestreefd je kindje binnen 1-2 uur na de bevalling al 1 keer te leggen. Dit omdat het zuigreflex erg sterk is net na de bevalling, daarnaast is je kindje vaak erg wakker en alert.
- De rest van de eerste dag kan het lijken of je kindje de hele tijd slaapt, maar dit is schijn. Hij heeft afwisselende periodes van diepe en lichte slaap. Het is van belang om tijdens de momenten van lichte slaap hem weer aan te leggen. Je kindje geeft dan ook zgn. voedingssignalen, zoeken, soppen op de handjes etc. Dit voor het goed op gang komen van de voeding. Tracht 8-10 keer (per 24 uur) te voeden.
- Je kindje kan de eerste 48 uur misselijk zijn van het vruchtwater en slijm wat hij heeft ingeslikt vanuit het geboortekanaal. Het kan dus zijn dat hij vruchtwater of slijm spuugt, soms zit daar zelfs een beetje bloed bij. Als hij moet spugen kan het soms net lijken of hij er in stikt. Hou je baby in de zgn. schenkhouding en haal even je vinger door zijn mondje dan spugen ze het vaak uit. Anders blijven ze maar liggen 'kokken' en slikken ze het weer in. Na ongeveer 48 uur is het slijm verteerd en is de misselijkheid over.
- Ook al is je kindje misselijk moet je hem toch voeden. Het kan zijn dat ze dan misselijker worden, maar dan gooien ze het vaak in 1 keer eruit en zijn ze er vanaf.
- Mocht de borstvoeding na 24uur nog moeizaam gaan, dan is het zeker raadzaam om te gaan kolven(elektrisch) om de borstvoeding goed op gang te krijgen. Ga je dit pas later doen dan is het veel moeilijker om je borstvoeding goed op gang te krijgen omdat je borstvoedinghormonen (prolactine) die net na de bevalling erg hoog zijn dan alweer enorm gedaald zijn. Wat je dan afkolft geven we aan je kindje.

Aanlegtechniek

Een goede aanlegtechniek is belangrijk en voorkomt tepelproblemen en op den duur tekort aan borstvoeding! Investeer dus in je aanlegtechniek.

- Zorg als eerste dat je zelf ontspannen ligt of zit,
- Leg je kind zo tegen je aan dat jouw buik tegen de zijne komt. Oor, schouders en heupen van je kindje moeten daarbij in één lijn liggen.
- Het neusje/mondje tegenover de tepel
- Pak je borst beet met 4 vingers aan de onderkant (niet te dicht bij de tepel),

zodoende kun je de tepel langs de lipjes bewegen, waardoor je kindje gaat zoeken, smakken en happen, wacht tot je kindje zijn mond goed open heeft en zijn tongetje beneden zit, breng hem dan naar de borst (dus niet de borst naar hem)

- Je kindje heeft de borst goed vast als hij niet alleen de tepel maar ook de tepelhof in zijn mondje heeft. Het aanhappen kan even wat pijnlijk zijn, daarna mag borstvoeding geven geen pijn meer doen. Als het nog wel pijn doet moet je opnieuw aanleggen
- Je kindje laat vaak vanzelf de tepel los als hij genoeg heeft.
- Mocht je hem zelf van de borst willen halen, stop dan je pink in zijn mondhoek en breng deze in zijn mondje zodat het vacuum verbroken wordt. Niet van de borst trekken, dan heb je grote kans op tepelkloven.
- Het is vaak goed om verschillende houdingen af te wisselen. In principe wordt het gebied tegenover de neus van het kind het beste leeggedronken. Je kraamverzorgster zal je de verschillende houdingen uitleggen, zodoende worden ook andere plekken van de borst goed leeg gedronken

Hoe vaak aanleggen?

- De eerste 10 dagen 6-10 keer per 24 uur, daarna op verzoek.
- Je borstvoeding komt op gang en blijft in produktie wanneer je baby aan de tepel zuigt. Leg daarom je kindje overdag tenminste elke 3 uur aan, de eerste dagen mag dat zelfs nog vaker. (Als de borstvoeding eenmaal goed op gang is mag je ook voeden op verzoek)
- In de nacht wacht je gewoon tot je kindje wakker wordt voor je hem aanlegt, dus geen wekker zetten. (maximaal 7-8 uur ertussen). Mits er geen ander advies is gegeven door je verloskundige.
- Biedt de eerste dagen tot je borstvoeding goed op gang is beide borsten aan.
- Vanaf de die tijd is het goed om 1 borst goed leeg te laten drinken en de andere nog als toetje aan te bieden. Het is wel belangrijk dat beide borsten per voeding gestimuleerd worden anders kan de produktie teruglopen. De borst waarmee je gestopt bent is de volgende keer als eerste aan de beurt.
- Het is heel verleidelijk om snel over te gaan op minder voedingen (5) per dag, dit is af te raden omdat je borstvoeding dan vaak snel terugloopt!!

Hoe lang voeden?

- Vaak geeft je kindje zelf aan hoeveel hij nodig heeft en laat dus vanzelf de tepel los als hij genoeg heeft.
- De lengte van de voeding kan erg verschillen per kind. Sommige zijn in 10 minuten klaar anderen doen er wel bijna een half uur over.
- Je mag er wel vanuit gaan dat je borst na ongeveer 20 minuten “leeg” is, mits je kindje continu goed zuigt.
- Af te raden is het volgende:
 - telkens kort voeden
 - iedere borst 10 minuten per keer geven

Je kindje krijgt zodoende alleen maar de zgn. “voormelk” binnen waarop hij niet goed zal groeien. De achtermelk is de verzadigende voeding waar ze juist van groeien. Dus belangrijk dat ze dat binnenkrijgen.

Het gewicht

- In het begin valt je kindje af. Het plast, poept en verdampt vocht en krijgt nog weinig binnen. Dit mag tot 10% van zijn geboortegewicht zijn.
- Na 10-14 dagen moet je kindje weer op zijn geboortegewicht zijn
- Vanaf die tijd groeien ze vaak 100 - 250 gram per week.

Na de kraamtijd

- Vaak komt het voor dat vrouwen stoppen met de borsvoeding omdat er 'niet genoeg voeding in de melk' zat. Dit komt maar zeldzaam voor. Het is vaak een probleem van te weinig stimulatie van de tepel waardoor de productie terugloopt of te kort aanleggen waardoor je kindje alleen maar voormelk krijgt en niet de achtermelk.
- Je kindje kan zgn. regeldagen hebben waarbij hij vaak onrustig is en vaak wil drinken. Het voedingsschema gaat dus in de war. Deze regeldagen duren vaak 2-3 dagen en komen meestal rond 10-14 dagen, 6 weken en 3 maanden voor. De reden voor de regeldagen is een grotere melkbehoefte. Daarom moet je kindje ook gewoon aanleggen, zodat de produktie weer opgehoogd wordt.
- De grote vraag bij veel vrouwen is of hun kindje wel genoeg voeding krijgt. Daarom hier een aantal richtlijnen:
 - Je kindje krijgt tenminste 6-8 voedingen over 24 uur, waarbij de voedingstijd kan variëren van 10 tot 30 minuten.
 - Je kindje heeft 6-8 goede plasluiers per 24 uur
 - Je kindje heeft in de eerste maanden meerdere ontlastingsluiers per dag. Als er plotseling minder ontlastingen (minder dan 1-2 per dag) zijn, of de ontlasting groen-schuimig wordt kan dit erop wijzen dat je kindje te weinig voeding krijgt. Na 1 of 2 maanden kan de ontlasting minder frequent worden van 1x per dag tot 1x per week!
 - Je kindje drinkt krachtig, is actief, levendig en alert. Een kindje wat niet goed gedijt, groeit niet voldoende en is daarbij slap, huult weinig en zwak, is niet actief en alert.
- De eerste 6 - 8 maanden kan je kindje alleen van borstvoeding leven, daarna komen het fruit, groenten en boterhammen pas om de hoek kijken. Aangezien borstvoeding een belangrijke positieve invloed op de ontwikkeling en de gezondheid van je kindje heeft is het daarom ook aan te bevelen zo lang mogelijk borstvoeding te geven. Eén tot anderhalf jaar hoeft geen probleem te zijn; hoewel je wel langzaam over gaat op het vaste voedsel.



Bij problemen kun je contact opnemen met het consultatiebureau, je verloskundige, een lactatiekundige of een borstvoedingsorganisatie of de borstvoedingslijn.

Contactpersoon Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Voor laagdrempelig gratis advies en ondersteuning bij borstvoeding:

Marja van de Wetering
vbnhardinxveld@gmail.com
tel. 0184-610933

Lactatiekundigen

- Anita v/d Vlist (ma en do): 06-24332943 of a.vandervlist@kraamzorg.org
- Thea den Besten: 06-4030 3125 of 0183 - 623 922
- Lactatiekundige van de Rivas, bellen via zorglijn 0900-8440 (kosteloos maar beperkt bereikbaar en komt meestal niet thuis langs)

De borstvoedingslijn

De Borstvoedingslijn is doordeweeks geopend tussen 18.00 's avonds en 9.00 's morgens (dus ook de gehele nacht), in de weekeinden en op feestdagen.

Het telefoonnummer is: 0900-2677886. (kosten: 0,45 euro per minuut)

Ook heeft de Borstvoedingslijn een eigen website. : borstvoedingslijn.nl.

Borstkolven

Verhuur en verkoop :

- RIVAS thuiszorgwinkel in het Beatrixziekenhuis te Gorinchem
- Zorgwinkel: Zorgcomfort, Middeldiepstraat 60 in Sliedrecht (www.zorgcomfort-alblasserwaard.com)
- Thea den Besten, van Hoornestraat 62, Gorinchem. Tel: 0183-623922/06-40303125

Boeken/brochures

- Borstvoeding door Stefan Kleintjes, isbn 9789027466211.
- Handboek voor borstvoeding, uitgave van La Leche League International
Isbn: 90 5121 873 7
- Borstvoeding geven: een antwoord op veel vragen. Schrijver: Adrienne de Reede-Dusselman Isbn: 90 325 0564 5.

Websites

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

www.zb.borstvoeding.nl

Thema-avonden borstvoeding

- Informatiebijeenkomsten in Hardinxveld: 4-6x jaar. In twee avonden krijg je nuttige informatie over het beginnen met borstvoeding, voorkomen en oplossen van problemen en het afkolven van moedermelk. Opgeven per mail of telefonisch bij Marja van de Wetering Mail: vbnhardinxveld@gmail.com Tel: 0184-610933
- Een aantal keer per jaar geeft een lactatiekundige van het Rivas een voorlichtingsavond over: borstvoeding 'de beste start'. Info: www.rivas.nl