

Borst-of-flesvoeding

Waarom borstvoeding - waarom kunstvoeding?

De eerste melk bevat extra veel afweerstoffen en beschermt tegen allerlei ziektes en infecties. Borstvoeding is altijd bij de hand en op juiste temperatuur. Het stimuleert de band tussen jou en je baby onder andere door huid-op-huid-contact. Door het geven van borstvoeding kom je bovendien makkelijker op je oude gewicht.

Als je minstens drie maanden borstvoeding geeft verlaagt dit het risico op wiegendood. De samenstelling van borstvoeding groeit mee met de leeftijd van jullie baby.

Kunstvoeding is een goed alternatief voor je baby. Fabrikanten proberen zo veel mogelijk borstvoeding na te maken. Welk merk je kiest, maakt niet uit. Bepaald medicijngebruik of ziekte kan borstvoeding uitsluiten, overleg dit met je arts. Ouders maken keuze met elkaar over borstvoeding of kunstvoeding. Er is geen reden om niet voor borstvoeding te kiezen om een band op te kunnen bouwen door de vader. Dit kan ook bij borstvoeding erg goed!

Belangrijke hormonen bij borstvoeding?

Prolactine: zorgt voor de productie van moedermelk. Hoe meer je baby vraagt, hoe meer prolactine je aanmaakt, hoe meer moedermelk je kunt aanmaken. Daarom is het belangrijk om gedurende de eerste vier weken vaak aan te leggen. Zo komt de borstvoeding goed op gang.

Oxytocine: als je de baby aanlegt komt oxytocine vrij. Dit zorgt ervoor dat de melk gemakkelijker naar buiten komt. De meeste vrouwen voelen de prikkeling van de melkkanalen. We noemen dit de toeschietreflex.

Colostrum, overgangs- en rijpe moedermelk

De eerste melk (colostrum) is de moedermelk die je aanmaakt de eerste dagen na de geboorte. Het bevat relatief grote hoeveelheden stoffen die je baby beschermen tegen ziekten en je baby kan er goed van poepen. Tot ongeveer twee weken maakt jouw lichaam overgangsmelk aan, daarna komt de productie van rijpe moedermelk op gang. Het is normaal dat baby's de eerste dagen gewicht verliezen. Dit kun je beïnvloeden door vaak aan te leggen. De aanmaak van moedermelk is afgestemd op de behoefte van jouw baby en groeit met je baby mee.

Aanleggen

Als je baby binnen een uur na de bevalling wordt aangelegd, heeft dat een positief effect op het slagen van je borstvoeding. Je legt je baby aan bij hongersignalen zoals smakken, zoeken of likken. Je hoeft dus niet te wachten tot je baby huilt van de honger. Als je baby loslaat geef je de andere borst: je baby zal uit je tweede borst minder drinken. Voor het stimuleren van je borstvoeding is het goed om de tweede borst wel aan te bieden. Bij het aanleggen is het van belang dat je baby een goede houding heeft, met het buikje tegen jouw buik en zorg ervoor dat hij zijn hoofdje niet hoeft te draaien om te kunnen drinken. Er zijn verschillende houdingen waarin je kunt voeden, zoals liggend, zittend (Madonnahouding) doorgeschoven rugbyhouding. Bij het aanleggen zoekt, hapt en zuigt je baby in die volgorde. Een fopspeen geven bij zuigbehoefte is bij borstvoeding geen goed idee. Een speen of fles vraagt om een andere tongtechniek bij het drinken, dan bij het drinken uit de borst. Daarvan kan hij in de war raken en je borst weigeren.

Partner een belangrijke steunpilaar

Partners hebben vaak een positieve houding, zijn een mentale steun, een praktische hulp en kunnen goed knuffelen!

Voeden op verzoek

Bij Borstvoeding en kunstvoeding bepalen baby's zelf de hoeveel en hoe lang die ze drinken. De ene keer kan dat meer zijn dan de andere keer. Baby's die borstvoeding krijgen stoppen vanzelf met drinken. Let zowel bij borst- al bij flesvoeding op voldoende plasluiers en ga af en toe wegen bij het consultatiebureau om te zien hoe je baby groeit.

Regeldagen

Je baby krijgt onrustige dagen (regeldagen). Op die dagen heeft je baby behoefte aan meer voeding. Je kunt deze regeldagen verwachten rond elf dagen, zes weken en drie maanden. Meestal duurt dit één tot twee dagen. Jouw voeding biedt op die momenten troost.

Clustervoeden

's Nachts maak je meer borstvoeding aan dan overdag. Daarom slaapt je baby meestal lang na de ochtendvoeding. In de middag en avond zal je baby kortere perioden tussen de voeding hebben en zich vaker melden. Dit noemen ze clustervoeden.

Borstvoeding en werken

25 procent van je werktijd mag je besteden om te voeden of te kolven (dus ook 25 procent minder werkproductie). Er dient een ruimte te zijn om je baby te voeden of te kolven. Het recht op voeden en kolven duurt tot negen maanden. Na negen maand kolf of voedt je in je eigen tijd. Tot zes maanden hoef je geen nacht- of slaapdienst te draaien. Op tijd overleggen met je werkgever (is verplicht)! Ken je rechten! (arboportaal.nl of rijksoverheid.nl)

Kolven, bewaren en opwarmen

Je kunt kolven met een handkolf of met een eclecticische kolf. Door te kolven kun je de aanmaak van voeding stimuleren, bijvoeden of een voorraadje opbouwen. Moedermelk kun je op verschillende manieren bewaren: In de koelkast (drie dagen) of in de vriezer (drie tot zes maand). Ontdooi moedermelk bij voorkeur in de koelkast. Restvoeding kun je maximaal één uur bewaren, daarna weggooien. Warm afgekolfde melk op in een pannetje (au bain-marie) en liever niet in de magnetron.

Kunstvoeding

Start met standaard of hypoallergene zuigelingenvoeding op basis van koemelk of geitenmelk. Voorkom onnodig wisselen van voeding en vraag daarover advies. Je baby heeft tijd nodig om te wenen aan een andere voeding. Het is van belang dat je de hoeveelheid voeding afstemt op advies van kinderarts, verloskundige, kraamverzorgende of jeugdverpleegkundige. Je baby bepaalt zelf hoeveel hij drinkt uit de fles. De ene keer zal de fles leeg raken, de andere keer misschien niet. Gooi restjes voeding weg.

Flessen en spenen

Het is handig om twee flessen, twee flessenspenen (vanaf nul maanden) en één flessenborstel aan te schaffen. Start met standaard speen vanaf nul maanden. Nieuwe flessen en spenen eerst uitkoken (fles tien minuten, speen drie minuten meekoken). Controleer regelmatig de spenen en ventielen op scheurtjes.

Informatie en advies

Deze professionals zijn er om jullie te ondersteunen: verloskundige, kraamverzorgende, lactatiekundige, jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau (komt ook na acht tot tien dagen, huisbezoek). Het consultatiebureau heeft ook een inloopspreekuur waar je je baby kunt wegen en advies op maat krijgt. Daarnaast kun je telefonisch of online antwoord krijgen op jullie vraag.

Kijk ook eens op een van de volgende websites: BorstvoedingNatuurlijk.nl, LaLecheLeague.nl, [Borstvoedingslijn](http://Borstvoedingslijn.nl), [Flesvoedingslijn](http://Flesvoedingslijn.nl), Opvoeden.nl, Voedingscentrum.nl

