

## Verdiepingsbijeenkomst borstvoeding

### Gezondheidsvoordelen van borstvoeding moeder en kind

Borstvoeding is de beste start! Het is natuurlijk, levend materiaal en zorgt voor binding tussen moeder en kind. Het is hygiënisch en zorgt ook voor een regelmatig ontlastingspatroon. Bovendien heeft moedermelk een wisselende samenstelling en is gezond voor moeder en kind!

Gezondheidsvoordelen voor de moeder; een lager risico op : reuma, borstkanker, kanker aan de eileiders en botontkalking. De gezondheidsvoordelen voor je baby; een lager risico op : acute middenoorontsteking, (atopisch) eczeem, maagdarminfecties, overgewicht en hoge bloeddruk.

### Hoe werken je hormonen?

Bij het geven van borstvoeding zijn drie hormonen erg belangrijk: prolactine (zorgt voor de aanmaak van melk), oxytocine (zorgt voor het toeschieten van melk) en P.I.F. (stopt de melkaanmaak). Als je baby aan de borst drinkt wordt de tepel geprikkeld. Daardoor komt er prolactine en oxytocine in je bloedbaan. Dat zorgt ervoor dat de melk wordt aangemaakt en dat de melk toeschiet.

### Aanleggen

Het is belangrijk dat je baby binnen het eerste uur na de geboorte wordt aangelegd. (Laat dit vastleggen in het geboorteplan). Neem de tijd om aan te leggen, je leert het samen. Soms kun je er een beetje hulp bij gebruiken. Maak gebruik van huid op huid contact en laat je baby zelf zoeken in deze drie stappen: zoeken, happen en dan zuigen.

### Huid op huid contact

Huid op huid contact heeft voordelen voor je baby en voor jou. Het is belangrijk voor de hechting tussen moeder en kind en je baby huilt minder. Jij maakt meer oxytocine aan, zodat de melk gemakkelijker toeschiet. Huid- op huid contact betekent voor je baby veel lichamelijke voordelen, zoals gemakkelijker op temperatuur blijven en een gelijkmatige bloedsuikerspiegel.

### Rooming-in

Je baby slaapt bij jou in de slaapkamer in eigen bedje. Daardoor kun je je baby sneller oppakken bij voedingssignalen. Jouw kindje voelt en ruikt zijn ouders en rooming-in verlaagt de kans op wiegendood.

### Voedingssignalen

Voedingssignalen van je baby kun je herkennen aan onrust, sabbelen, smakken, zoekbeweging, geluidjes maken en wakker worden.

### Hoe kun je voeden?

Er zijn verschillende soorten voedingshoudingen: de Madonnahouding, liggend voeden, doorgeschoven houding, de rugbyhouding en liggend op de rug.

Als je voedt op verzoek wordt de behoefte van je kind en jouw hoeveelheid melk op elkaar afgestemd (vraag en aanbod). Per vierentwintig uur is acht tot twaalf keer voeden in het begin normaal. De gemiddelde tussentijd tussen de voedingen is drie tot vier uur of korter en 's nachts om de vier uur of korter.

### Moedermelk

De samenstelling van moedermelk verandert in de loop van de tijd: eerst colostrum, daarna overgangsmelk en later rijpe moedermelk. Bij een goede melkproductie is je baby tevreden, wakker en levendig. Ook heeft hij voldoende natte luiers, heeft regelmatig ontlasting en je baby groeit goed.

### Kolven

Kolven kun je met de hand doen of met een eclecticische kolf. Daarmee kun je de aanmaak van voeding stimuleren, bijvoeden of een voorraadje opbouwen.

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.

Als het nodig is om je baby bij te voeden, kun je dit doen met je eigen moedermelk, met donormelk of met kunstvoeding. De methoden om je baby bij te voeden zijn divers (vraag advies): cupfeeding, fingerfeeding, met een sonde, fles of met een borstvoedingsondersteuningsset.

### Partner een belangrijke steunpilaar

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

### Ongemakken

Bij borstvoeding kun je tegen aan aantal ongemakken aanlopen: te weinig voeding, te veel voeding of een tekort tongriempje bij je baby (hartvormige tong, beperkte beweging naar links en rechts en de tong kan niet voorbij de onderkaak of onderlip). Ook kun je last krijgen van tepelkloven door onjuist aanleggen of een verkeerde drink- of zuigtechniek. Het is belangrijk om bij al deze ongemakken de oorzaak te achterhalen omdat dit kans geeft op borstontsteking.

Mogelijke oorzaken van borstontsteking zijn: een verstopt melkkanaaltje, te lang volle borsten, aanleggen gaat niet optimaal, tepelkloven (bacterie) of een te lange tijd tussen voeding.

Hoe kun je dit voorkomen?

Te weinig voeding: borstmassage, huid op huid contact, aanleggen verbeteren, nakolven, geen fopspeen, goed eten en drinken en zorg voor ontspanning en rust.

Te veel voeding: eenmalig leegkolven, eventueel per keer één borst geven, voed je baby op je buik en schakel een lactatiekundige in.

Tepelkloven: start een behandelplan (vraag advies)

Te korte tongriem: advies verloskundige of lactatiekundige, behandeling arts of verloskundige

Borstontsteking: borst goed leegdrinken, massage van de harde of pijnlijke plek, het aanleggen verbeteren en zorg voor een goed passende BH.

### Spruw

Spruw is een schimmel. Je kunt het bij je baby herkennen aan een witte aanslag in de mond (parelmoerglans), trekken aan de borst, de borst weigeren, een klakkend geluid, windjes, onrust en luierslag. Spruw kun je bij jezelf herkennen aan brandende en / of stekende pijn in je tepel, jeuk, schilferige huid, witte plekkjes op je tepel, rode of glanzende tepel en pijn bij het kolven.

Belangrijk: moeder en kind moeten behandeld worden!

### Werken en borstvoeding

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 maanden kolf en voed je in je eigen tijd. Tot zes maanden hoef je geen nacht- of slaapdienst te draaien. Op tijd overleggen met je werkgever (is verplicht)!

### Wil je meer weten

Lactatiekundige IBCLC – Mammacafé - Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN) - La Leche League (LLL) - Consultatiebureau (jeugdverpleegkundige) - Borstvoeding.com - Voedingscentrum.nl

