



*St. Anna Ziekenhuis*



# Borstvoeding

**Anna.** Liefde voor leven.

---

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>Pagina</b>
<b>Borstvoeding, een bewuste keuze</b>	4
<b>De tien vuistregels van WHO en Unicef</b>	4
<b>De kracht van moedermelk</b>	6
Het belang van borstvoeding	6
Voor u zelf	6
Voor uw kind	6
<b>De start</b>	7
Direct na de bevalling	7
Voeden op verzoek	8
Wanneer heeft uw baby honger	8
Voedingshoudingen	9
Zittend voeden	9
Liggend voeden	11
De techniek van het aanleggen	12
Hoe lang duurt een voeding	13
Hoe neemt u uw baby van de borst	14
Hoe weet u dat uw baby voldoende voeding krijgt	14
Regeldagen	14
<b>Tepelhoedje</b>	15
<b>Gebruik van een fopspeen</b>	17
<b>Afcolven en bewaren van moedermelk</b>	17

---

<b>Voeding van de moeder</b>	17
Wat kunt u het beste eten en drinken	17
Zijn er voedingsmiddelen die de melkproductie bevorderen	18
Alcohol	18
Roken	19
Extra vitamines voor de baby	19
<b>Afbouwen van en stoppen met borstvoeding</b>	19
<b>De lactatiekundige</b>	20
<b>Mogelijke problemen bij het geven van borstvoeding</b>	21
Stuwing	21
Tepelkloven	22
Verstopt melkkanaal	24
Borstontsteking (mastitis)	24
Candida	25
<b>Bijzondere Situaties</b>	27
Een te vroeg geboren baby	27
Een tweeling	28
Na een keizersnede	29
<b>Adressenlijst</b>	30

---

## **Borstvoeding, een bewuste keuze**

U bent zwanger of al de trotse ouder van uw baby. U wilt uw baby de best mogelijke start in het leven geven. Daarom is het belangrijk dat u zich goed informeert over het geven van borstvoeding. Borstvoeding geven betekent intimiteit en bescherming voor uw baby op de meest natuurlijke manier.

In deze folder wordt steeds gesproken in de 'hij' vorm als het de baby betreft. Hiervoor kan ook 'zij' worden gelezen.

## **De tien vuistregels van de WHO en UNICEF**

In het St. Anna Ziekenhuis te Geldrop onderschrijven alle personen die professioneel betrokken zijn bij de zorg voor de moeder en haar baby, het belang van het geven van borstvoeding. Borstvoeding is de meest veilige voeding en daarom de eerste keus voor de baby.

Naast het genoemde gezondheidsaspect bevordert borstvoeding de band tussen moeder en kind. Het bijzonder betrokken zijn als doelstelling van het St. Anna Ziekenhuis wordt voortgezet in het beleid rondom de borstvoeding door deze actief te bevorderen.

De tien vuistregels voor het welslagen van borstvoeding van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en Unicef vormen de basis voor dit beleid.

---

### **De 10 vuistregels**

1. Dat zij een borstvoedingsbeleid op papier hebben, dat standaard bekend wordt gemaakt aan alle betrokken medewerkers.
2. Dat alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren, die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.
3. Dat alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Dat moeders binnen een uur na de geboorte van hun kind worden geholpen met borstvoeding geven.
5. Dat aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder moet worden gescheiden.
6. Dat pasgeborene geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven.
8. Dat borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. Dat aan pasgeborene die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen wordt gegeven.
10. Dat zij contacten onderhouden met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en dat zij ouders verwijzen naar borstvoedingsorganisaties.

---

## **De kracht van moedermelk**

### **Het belang van borstvoeding**

Uitgebreid onderzoek heeft aangetoond dat borstvoeding heel wat voordelen heeft in vergelijking met kunstvoeding; niet alleen voor uw baby maar ook voor uzelf.

### **Voor uzelf**

- Moedermelk is altijd beschikbaar en op de juiste temperatuur.
- Door het zuigen aan de tepel komt het hormoon oxytocine vrij. Dit hormoon zorgt voor het samentrekken van de baarmoeder, zodat die haar oorspronkelijke vorm sneller terugkrijgt. Hierdoor geeft het minder kans op nabloedingen. Deze samentrekkingen zorgen de eerste dagen na de bevalling voor menstruatieachtige buikpijn; de naweeën.
- Borstvoeding geven vraagt veel energie. Door het zogen worden de vetreserves die tijdens de zwangerschap werden aangelegd opgebruikt. U bereikt sneller het gewicht van voor de zwangerschap.
- Borstvoeding geeft een gevoel van voldoening; u kunt volop genieten van de voeding en van het contact met uw baby.
- Vrouwen die minstens drie maanden uitsluitend borstvoeding geven hebben minder risico om in de periode voor de overgang borstkanker en eierstokkanker te ontwikkelen.

### **Voor uw kind**

- Moedermelk is rijk aan afweerstoffen die uw baby tijdens de eerste maanden beschermen tegen allerlei infecties. Studies hebben aangetoond dat borstvoeding de kans op en/of de ernst van diarree, middenoor- en hersenvliesontstekingen, lucht- en urineweginfecties en van darminfecties vermindert. Hoe langer uw baby aan de borst gevoed wordt, hoe groter de voordelen zijn.
- Het drinken aan de borst oefent en ontwikkelt de kaak- en tongspieren.
- Moedermelk lijkt te beschermen tegen allergie. Uitsluitend

---

borstvoeding, waarbij pas na zes maanden wordt gestart met vaste voeding, vermindert het risico op koemelkeiwit allergie.

- Moedermelk is lichter verteerbaar dan kunstvoeding. De hoeveelheid en samenstelling zijn altijd aangepast aan de behoefte van uw baby. Hij heeft daardoor minder last van maag- en darmproblemen.
- Er zijn sterke argumenten die doen vermoeden dat borstvoeding de kans op overgewicht bij kinderen en adolescenten doet verminderen, maar meer onderzoek is noodzakelijk.
- Borstvoeding zorgt voor een innig contact en versterkt het gevoel van veiligheid bij je kind en de band tussen moeder en kind.
- Borstvoeding garandeert een optimaal hygiënische voeding.

## **De start**

### **Direct na de bevalling**

Om een goede start te maken is het beste tijdstip om uw baby een eerste keer aan te leggen binnen een uur na geboorte. Dit draagt bij aan het goed op gang komen van de melkproductie. Na de bevalling is een voldragen baby gedurende ongeveer een uurtje wakker en alert. Legt u uw baby direct op uw buik, dan ziet u dat hij zelf met zijn mondje naar de borst zoekt. In het begin zal hij misschien alleen maar wat likken aan de tepel. Geef hem de tijd en dan zal hij spontaan beginnen met happen.

Houd in gedachten dat de eerste dagen 'oefendagen' zijn. U produceert de eerste dagen kleine hoeveelheden colostrum. Door uw baby vaak aan te leggen kan hij zijn drinktechniek oefenen en krijgt hij alles wat hij nodig heeft. Colostrum is met kleine hoeveelheden rijk aan antistoffen en voedingsstoffen.

Soms kan het wel even duren voordat de borstvoeding echt op gang komt. De kraamverzorgster zal, samen met u, uw baby goed in de gaten houden en waar nodig overleggen met de verloskundige, zodat u niet bang hoeft te zijn dat uw baby iets tekort komt.

---

### **Voeden op verzoek**

Om voeden op verzoek te kunnen toepassen, is het praktisch als uw baby tijdens de beginperiode dag en nacht bij u is. Op deze manier leert u uw baby vanaf het begin goed kennen. U herkent snel de geluidjes en de momenten dat hij onrustig wordt.

Borstvoeding geven is een proces van vraag en aanbod. Hoe meer uw baby drinkt, hoe meer moedermelk er gemaakt wordt. Moedermelk is licht en gemakkelijk verteerbaar en het is normaal dat uw baby de eerste weken om de twee à drie uur wil eten. Als u vier tot vijf uur wacht met voeden zullen uw borsten gespannen aanvoelen. Uw baby heeft dan moeite met het drinken door de snelle stroming van de moedermelk en omdat hij een gespannen borst moeilijker kan aanhappen.

De eerste veertien dagen na de geboorte heeft uw baby acht tot twaalf voedingen per 24 uur nodig. Als hij veel slaapt dan wordt geadviseerd om hem om de drie uur te wekken voor een voeding; gerekend vanaf het begin van de ene voeding tot het begin van de volgende voeding. Na enkele weken vinden de meeste baby's hun ritme en komen ze op gemiddeld zes tot acht voedingen per 24 uur.

### **Wanneer heeft uw baby honger**

Voordat uw baby begint te huilen kunt u aan verschillende signalen merken of uw baby honger heeft:

- alert en zoekend rondkijken;
- gebogen armpjes en gebalde vuistjes;
- vuistjes naar de mond brengen;
- op zijn tong zuigen;
- smakgeluiden maken.



---

## **Voedingshoudingen**

Het is belangrijk dat u meteen leert hoe u uw baby op een goede manier kunt aanleggen. Dit zal mogelijke problemen zoals tepelkloven en pijnlijke tepels kunnen voorkomen.

Borstvoeding geven lukt het beste als u en uw baby ontspannen zijn, in een rustige omgeving. Zorg voor een prettige houding en wissel verschillende houdingen zo nu en dan af. Zo worden verschillende melkkanaaltjes gestimuleerd en leeggedronken. Dit voorkomt borststuwing en/of borstontsteking.

U kunt zittend of liggend voeden.

### **1. Zittend voeden**

#### Madonnahouding



U zit rechtop eventueel gesteund door kussens. Uw onderarm ondersteunt het ruggetje, terwijl u met uw hand de billetjes vasthoudt. Het hoofdje rust in uw elleboogholte of iets lager op de onderarm. Het hoofdje moet vrij naar achter kunnen bewegen. Uw baby ligt met zijn buik tegen uw buik. Oortjes, schouders en heupjes vormen een lijn. Een kussen op schoot kan helpen om uw baby op de juiste hoogte te houden. Het is de bedoeling dat uw baby niet aan de tepel gaat "hangen" maar voldoende tepel en tepelhof in zijn mondje kan nemen en ook tijdens het drinken dicht tegen uw borst aan blijft liggen. Een armpje gaat onder uw arm door naar uw rug. Met uw vrije hand kunt u de borst steunen. Als u een borstvoedingskussen gebruikt, zorg er dan voor dat het kussen stevig rond uw lichaam zit.

---

### Doorgeschoven houding

Deze houding lijkt op de madonnahouding alleen ondersteunt u uw baby met de andere arm: om uw baby te voeden aan de rechterborst ondersteunt u uw baby met de linkerarm. Om te voeden aan de linkerborst ondersteunt u uw baby met de rechterarm. In deze houding heeft u wat meer controle over het hoofdje van uw baby. De hand waarmee u het hoofdje ondersteunt komt niet verder dan de oortjes; het hoofdje moet nog voldoende kunnen bewegen. Het is ook in deze houding belangrijk dat het neusje van uw baby ter hoogte van de tepel ligt.

Deze houding is aan te raden bij baby's die wat extra steun en sturing nodig hebben tijdens de borstvoeding; premature baby's, slaperige baby's en baby's met een zwakke zuigkracht.

### Rugbyhouding / Bakerhouding



Uw baby ligt naast u op een groot kussen, met zijn beentjes onder uw arm door. Zijn hoofdje rust in uw hand en zijn rug wordt door uw onderarm gesteund. Zodra hij zijn mondje wijd open doet, brengt u hem dicht naar u toe. Extra ondersteuning van uw arm is nodig, zodat u uw baby zonder inspanning dicht tegen u aan kan blijven houden.

Dit is een aangename houding na een keizersnede, bij premature baby's, bij moeders met zware borsten, bij baby's die lucht slikken, bij slaperige baby's of bij het voeden van een tweeling.

---

## 2. Liggend voeden

### Liggend op de rug voeden



Ga op uw rug liggen, gesteund met kussens onder hoofd en schouders. Leg uw baby met zijn buikje een beetje schuin op uw buik en met zijn hoofdje op uw borst. Ondersteun zijn voorhoofd met uw

hand zodat hij goed kan ademen. Zijn neus mag niet op uw borst rusten. Een gedeelte van zijn lichaam kan ondersteund worden door een kussen dat naast u ligt.

Dit is een goede houding voor een moeder met een krachtige toeschietreflex of met een overvloedige melkproductie of bij baby's die vaak last hebben van verslikken en/of reflux (terug geven van melk).

### Liggend op de zij voeden



Behalve kussens in de rug, kan ook een kussen tussen de knieën heel prettig zijn. Uw schouders liggen op het matras. De “onderste” arm kan ontspannen liggen onder hoofd en hoofdkussens. Met uw andere arm breng u uw baby naar u toe als hij aanstalten maakt om te happen. U ligt met uw baby buik tegen buik. De tepel bevindt zich ongeveer tegenover de neus van uw baby zodat

hij zich moet “uitrekken” om de tepel te kunnen pakken. Met behulp van een opgerolde handdoek kan uw baby stevig tegen u aan blijven liggen. Er zijn nog veel meer houdingen mogelijk. Het belangrijkste bij het aanleggen is dat de baby goed bij de borst kan komen en tepel en gedeelte tepelhof in zijn mondje kan nemen.

Dit is een aangename houding vlak na de bevalling, zeker na een keizersnede, bij een pijnlijke knip of bij een nachtvoeding.

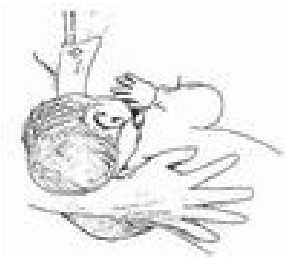
---

### **De techniek van het aanleggen**

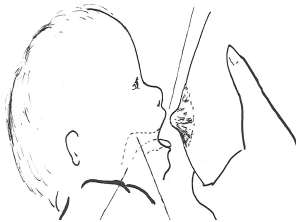
Zorg ervoor dat uw baby eerst tot rust komt als hij huilt. Een huilende baby rolt zijn tongetje op, waardoor hij de borst moeilijk kan pakken.

De baby ligt goed naar u toegedraaid, buik tegen de buik. Oortjes, schouders en heupjes liggen in één lijn.

Het is belangrijk dat de baby het hoofdje niet hoeft te draaien om bij de tepel te komen.



Het neusje bevindt zich ter hoogte van de tepel; de tepel wijst richting bovenlip, zodat de tong onder de tepelhof kan komen. Er zijn twee manieren om de borst te ondersteunen:



C-greep: vier vingers onder de borst, de duim er los boven ver van de tepelhof.



#### **U-greep**

U-greep: u vormt de tepelhof van onder de borst in de richting van het mondje van de baby, zodat de baby de borst meteen dieper in zijn mondje kan nemen.

---

De zoekreflex wordt gestimuleerd door met de tepel licht de lipjes van de baby te kietelen, net zo lang totdat de baby de mond wijd open doet (hapreflex). Pas dan haalt u de baby met een snelle beweging naar u toe. U brengt uw baby naar de borst en niet de borst naar uw baby. De onderlip is naar buiten gekruld, de tong komt onder de tepelhof. Bij de bovenlip blijft meer zichtbaar van de tepelhof dan bij de onderlip. Er zijn baby's die tegelijk met de borst ook de onder- of bovenlip naar binnen zuigen. De lip ligt dan niet naar buiten gekruld tegen de borst. Let bij het opnieuw aanleggen erop dat de baby de mond wijd open doet. Als hij goed zuigt, haal dan eventueel de lip alsnog naar buiten. Het vrijhouden van de neus van de baby door met een vinger de borst in te drukken is af te raden. Dit verhoogt de kans op kloofjes en verstopte melkkanalen. Lijkt zijn neusje teveel in het borstweefsel te verdwijnen dan is het voldoende om de heupjes iets meer naar u toe te trekken zodat er meer ruimte ontstaat tussen de borst en het neusje. De handjes van de baby op de borst bevorderen het toeschietreflex. Als voeden na de eerste zuigbewegingen pijn blijft doen dan is de baby waarschijnlijk niet goed aangelegd.

### **Hoe lang duurt een voeding**

Biedt bij voorkeur bij elke voeding beide borsten aan. De baby drinkt uit de eerste borst tot hij voldaan is en de borst loslaat of tot hij minder actief drinkt. Dit kan in de eerste weken ongeveer 10 tot 20 minuten duren. Pasgeboren baby's vallen daarna vaak in slaap. Na een korte pauze waarin de baby zo nodig kan boeren en verschoond wordt, wordt de tweede borst aangeboden. De baby zal weer een beetje wakker zijn en vaak begint hij met hernieuwde belangstelling uit de tweede borst te drinken.

Het is moeilijk te bepalen hoelang een voeding precies duurt. Elke baby drinkt in zijn eigen tempo en volgens zijn eigen behoefte.

---

Leg uw baby aan de borst waarmee hij bij de vorige voeding geëindigd is. Als uw baby vlak na het voeden nog honger lijkt te hebben zijn een paar minuten extra aan de laatste borst vaak genoeg om hem rustig te maken.

#### **Hoe neemt u uw baby van de borst**

Via het mondhoekje van de baby steekt u uw pink tussen zijn kaakjes. Zo wordt het vacuüm doorbroken en laat de baby de tepel los. U kunt zo nodig weer rustig opnieuw aanleggen.

#### **Hoe weet u dat uw baby voldoende voeding krijgt**

- Uw baby is tevreden, alert en reageert goed op prikkels.
- Hij drinkt gemiddeld zes tot acht keer per 24 uur (de eerste weken acht tot twaalf keer).
- Na een paar dagen heeft hij vier tot zes plasluiers per dag. De urine is kleurloos tot lichtgeel.
- De eerste 3 dagen loost uw baby één of meerdere keren per dag meconium. Dat is taaie ontlasting die zwart van kleur is. Vanaf dag 4/5 heeft uw baby frequent zachte, mosterdgele (soms korrelige) tot lichtgroene ontlasting. Zolang het kind uitsluitend moedermelk krijgt zal de ontlasting zacht blijven en soms zelfs waterig zijn met vlokjes.
- De eerste dagen is een gewichtsverlies van 5 tot 7% normaal. Dit mag echter niet meer zijn dan 10%. De baby zal zijn geboortegewicht na 10 dagen tot 2 weken weer bereikt hebben.

#### **Regeldagen**

Heeft uw baby zijn ritme gevonden, dan is het best mogelijk dat hij na enkele weken dit hele schema weer in de war stuurt. Na een uur of anderhalf uur begint hij weer te huilen alsof hij rammelt van de honger. Dit noemt men de regeldagen. Leg hem vaker aan, zodat uw melkproductie toeneemt. Uw baby bevindt zich op zo'n moment in een groeispurt en daardoor is zijn behoefte groter. Een uur nadat u gevoed heeft is 80% van de voeding die uw baby gedronken heeft al weer opnieuw aangemaakt.

---

Als u ieder uur voedt, krijgt de baby dus ruim voldoende binnen ook al is zijn gedrag onrustig en voelen uw borsten slapper. Hij drinkt gewoon iedere druppel op. Uw baby kan in deze periode wel 10 tot 15 keer per dag willen drinken. Na een aantal dagen is de melkproductie voldoende toegenomen. Uw baby zal dan weer minder vaak gaan drinken. Het aantal regeldagen kan variëren van twee tot ongeveer zes.

De hoeveelheid moedermelk wordt dus automatisch aangepast aan wat uw kind nodig heeft.

## **Tepelhoedje**

### **Wat is een tepelhoedje?**

Een tepelhoedje is een speciaal siliconen opzetstuk met verbrede basis. Het is ultra-flexibel en reukloos. Er zijn tepelhoedjes met een uitsparing of in vlindervorm. Dankzij dit open gedeelte blijft de baby in contact met de geur van de moeder tijdens de borstvoeding en heeft de baby huidcontact. Dit tepelhoedje plaatst u over uw tepel. Uw baby drinkt uit uw borst met behulp van dit tepelhoedje.

Tepelhoedjes zijn er in verschillende maten (S, M en L). Bij het kiezen van de maat wordt op de grootte van het mondje van de baby gelet. Overleg welke maat voor u het meest geschikt is.

### **Wanneer wordt een tepelhoedje gebruikt?**

Een tepelhoedje wordt gebruikt wanneer het voor de baby moeilijk is direct aan de borst te drinken. Dan kan een tepelhoedje (tijdelijk) helpen. U gaat een tepelhoedje gebruiken in overleg met een verpleegkundige, verloskundige, lactatiekundige of kraamverzorgende:

- Als het niet lukt om de baby aan de borst te krijgen (omdat moeder bijvoorbeeld ingetrokken of vlakke tepels heeft).
- Als het de baby niet lukt om aan de borst te blijven als hij goed heeft aangehapt (bijvoorbeeld als hij te vroeg geboren is of baby's met een

---

zwakke zuigkracht door een ziekte of syndroom).

- Als tijdelijke noodoplossing als het voeden pijnlijk is (bijvoorbeeld door pijnlijke tepels (tepelkloven) en ernstige stuwings).

### **Hoe gebruik je een tepelhoedje?**

Buig de zachte randen van het tepelhoedje naar voren en plaats het zo dicht mogelijk over de tepel. U kunt de randen van het tepelhoedje vooraf wat bevochtigen met water zodat het tepelhoedje steviger blijft zitten.

Ondersteun de borst met uw vingers en plaats de rand van het tepelhoedje stevig tegen de borst. Let erop dat het open gedeelte op de plek zit waar het neusje van de baby zit tijdens de borstvoeding. De baby blijft dan in contact met de geur van de moeder. Net als bij het drinken zonder tepelhoedje moet de baby een grote hap maken, zodat het tepelhoedje met zoveel mogelijk borstweefsel zo ver mogelijk in het mondje komt. De wangetjes van de baby zijn hierbij bol en de lipjes naar buiten gekruld.

Spoel het hoedje na ieder voeding goed schoon en droog het daarna af met een papieren doekje of hydrofiel luier. Het tepelhoedje dient 1x per dag uitgekookt te worden. Bewaar het tepelhoedje in een plastic bakje. Tepelhoedjes zijn gemaakt van siliconen en dien iedere 6 weken vervangen te worden.

### **Zijn er nadelen aan het gebruik van een tepelhoedje?**

- De borst wordt minder goed gestimuleerd door het ontbreken van huidcontact.
- Het kost meer inspanning om de borst effectief leeg te drinken.
- De melkproductie kan teruglopen, daardoor kan het nodig zijn om na te kolven.
- De baby leert een andere zuigtechniek dan direct aan de borst.



---

### **Het afbouwen van een tepelhoedje**

Als u de baby wilt afwennen van het tepelhoedje, probeer dit dan nadat de baby enkele minuten goed aan de borst heeft gedronken. Haal het tepelhoedje weg en probeer de baby aan te leggen. Mocht dit niet werken, leg dan weer aan met het tepelhoedje. Van tijd tot tijd proberen. Soms lukt het beter als de baby half slaapt, of als de moeder samen met de baby in bed gaat of huid op huid contact heeft.

Als u voedt met tepelhoedje en het lukt niet om af te wennen: liever voeden met tepelhoedje dan helemaal geen borstvoeding.

### **Gebruik van een fopspeen**

Het drinken uit de fles vraagt een andere techniek van de baby dan het drinken uit de borst. Zolang een baby nog aan het leren is om aan de borst te drinken kan het gebruik van een (fop-)speen leiden tot tepel-speen-verwarring. De kans hierop neemt sterk af wanneer een baby eenmaal goed aan de borst drinkt.

### **Afkolven en bewaren van moedermelk**

Voor informatie over dit onderwerp verwijzen wij u naar de folder 'Kolven'. Deze is te verkrijgen op de afdeling verloskunde.

### **Voeding van de moeder**

Evenwichtig en gevarieerd eten is belangrijk als u borstvoeding geeft. U heeft voldoende energie nodig om te herstellen van uw bevalling. Als u niet goed eet gaat de melkproductie wel verder, maar worden uw eigen lichaamsreserves aangesproken.

### **Wat kunt u het beste eten en drinken**

Voor u gelden dezelfde principes voor gezonde voeding als voor de rest

---

van uw gezin; eet met mate en varieer vers fruit en groente, volkorenbrood en granen of papsoorten, evenals calciumrijke en eiwitrijke voeding. Natuurlijk zullen uw persoonlijke keuzes binnen deze voedselcategorieën verschillen, afhankelijk van uw culturele achtergrond, economische situatie en smaak. Er is geen voedselsoort die u het beste kunt vermijden.

Na enkele weken drinkt een baby ongeveer 1 liter per dag. Dit vocht komt uit uw lichaam. U zult dus vaker dorst hebben. Drink zeker voldoende om uw eigen vochtreserves aan te vullen; de melkproductie zelf wordt hier niet door beïnvloed. Kies voor water, melk, bouillon of lichte thee. Wees matig met cola, thee en koffie. Deze producten bevatten cafeïne en deze stof kan uw baby onrustig en prikkelbaar maken en slapeloosheid veroorzaken. De gevoeligheid voor de werking van cafeïne is individueel verschillend.

De borstvoedingsperiode is geen goed moment om te gaan lijnen. De vetreserve die is opgebouwd tijdens de zwangerschap wordt tijdens het voeden opgebruikt en verdwijnt dus meestal vanzelf.

#### **Zijn er voedingsmiddelen die de melkproductie bevorderen**

Van sommige voedingsmiddelen zoals donker bier, anijs, bepaalde kruidentheeën en kruidenmengsels, wordt gezegd dat ze de melkproductie bevorderen. Dit is echter nooit wetenschappelijk aangetoond. Matig gebruik kan geen kwaad. Donker bier bevat alcohol en wordt om die reden afgeraden. Wees wel voorzichtig met medicinaal gebruik van kruiden omdat ze ook een negatieve invloed kunnen hebben. Zo zou het gebruik van salie de melkproductie remmen.

#### **Alcohol**

Een enkele keer alcohol drinken mag wel, bij voorkeur na de laatste voeding. Het effect van alcohol op een baby die borstvoeding krijgt, hangt direct af van de hoeveelheid die u consumeert: alcohol komt zonder

---

belemmering in de moedermelk terecht. De grootste concentratie in de melk treedt op tussen 30-90 minuten nadat u de alcohol heeft genuttigd.

### **Roken**

Roken in de nabijheid van uw baby is schadelijk voor zijn gezondheid, ongeacht de manier van voeden. Het effect van een sigaret is vrijwel onmiddellijk waarneembaar. Na 95 minuten begint de nicotine langzaam uit te werken. Als u blijft roken tijdens het geven van borstvoeding zou u het beste onmiddellijk na de borstvoeding kunnen roken, zodat de hoeveelheid nicotine in uw melk de volgende voeding weer gedaald is. Nicotine heeft een negatieve invloed op de toeschietreflex. Het wordt daarom afgeraden om vlak voor of tijdens het geven van borstvoeding te roken. Veel roken vermindert de melkproductie en kan bij een borstgevoede baby symptomen veroorzaken zoals misselijkheid, overgeven, diarree en buikkrampen.

### **Extra vitamines voor de baby**

- Vitamine D
- Vitamine K

Na de geboorte krijgt uw baby eenmalig druppels Vitamine K toegediend. Na een week moet gestart worden met de toediening van Vitamine K en Vitamine D. De dosering wordt bepaald volgens de geldende landelijke richtlijnen. De verloskundige en/of kraamverzorgster zal u hierover informeren.

### **Afbouwen van en stoppen met borstvoeding**

Heeft u besloten om af te bouwen of volledig te stoppen met de borstvoeding, dan kunt u hier het beste mee starten op het moment dat u en uw baby daar aan toe zijn. Laat u niet leiden door uw omgeving en voelt u zeker niet schuldig. Weet dat u het beste aan uw baby heeft

---

gegeven gedurende de periode dat uw baby (volledige) moedermelk kreeg.

U kunt het beste stap voor stap een borstvoeding vervangen door kunstvoeding. Op deze manier kunnen uw borsten wennen aan de verminderde melkproductie en zal u minder last hebben van gespannen borsten. Te snel afbouwen kan leiden tot stuwings of tot een borstontsteking. Vraag indien gewenst de verpleegkundige of kraamverzorgende om een afbouwschema.

Voor elke stap houdt u zeven dagen aan. U gaat pas verder met afbouwen als u geen last heeft van pijnlijke stuwings. U kunt ook besluiten om bij een bepaalde stap te blijven en op deze wijze een tijd door te gaan met de borstvoeding in combinatie met kunstvoeding.

Als u dit zou wensen is het terugkeren naar volledige borstvoeding te proberen door opnieuw vaker te voeden en zo de melkproductie weer te verhogen.

### **De lactatiekundige**

Een lactatiekundige heeft een opleiding gevolgd om (aanstaande) moeders te adviseren en te begeleiden bij het geven van borstvoeding. U kunt tijdens uw zwangerschap of na de bevalling de hulp van een lactatiekundige inroepen als u vragen heeft over borstvoeding of als u problemen ondervindt bij het geven van borstvoeding. Wij adviseren u eerst contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om te informeren in hoeverre een consult vergoed wordt.

Via de website [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl) kunt u zoeken naar een lactatiekundige bij u in de buurt.

Voor algemene informatie over borstvoeding kunt u terecht bij diverse borstvoedingsorganisaties.

De contactgegevens vindt u in de adressenlijst op bladzijde 28.

---

## Mogelijke problemen bij het geven van borstvoeding

Denkt u aan borstvoeding geven, dan komen er beelden in u op van een intiem samenzijn met uw baby. Natuurlijk kunnen er ook tegenvallers zijn. Voldoende informatie vooraf en het correct aanleggen van uw baby kunnen veel problemen voorkomen.

### **Stuwing**

Drie tot vijf dagen na de bevalling voelt u dat de melkproductie goed op gang komt. Uw borsten worden zwaarder en zijn soms erg gespannen. Deze stuwing is niet alleen te wijten aan de melkproductie, maar ook aan een versterkte doorbloeding van de weefsels (= bloedstuwing). Soms gaat borststuwing gepaard met pijnlijke borsten, een licht verhoogde lichaamstemperatuur en/of hoofdpijn. Dit is een volkomen normale reactie en is ook maar tijdelijk.

Stuwing kan zich ook later voordoen en wordt dan melkstuwing genoemd. Dit wijst vaak op een onevenwichtigheid tussen vraag en aanbod, bijvoorbeeld als er een voeding wordt overgeslagen. De stuwing gaat soms gepaard met koorts en ernstig gezwollen, soms glanzende borsten die pijnlijk zijn bij aanraking.

Wordt de stuwing niet verholpen, dan kan dit leiden tot borstontsteking en loopt de melkproductie terug. Stuwing kunt u voorkomen door uw baby onmiddellijk na de geboorte aan te leggen en hem daarna te voeden zo vaak en zolang als hij wil.

### Wat kunt u doen

- Elke 2 tot 3 uur voeden.
- 's Nachts minimaal één keer voeden.
- Voeden in verschillende houdingen.
- Knellende beha/kleding vermijden.

- 
- Overdag een goed steunende beha dragen.
  - Zo mogelijk 's nachts geen beha dragen omdat er dan een grote kans is op het afknellen van melkkanaaltjes.
  - Tien minuten voor de voeding een warm kompres op de borsten leggen.
  - Masseer de tepelhof en houd uw tepel soepel door er met de hand wat melk uit te duwen voordat u aanlegt. Dit maakt uw tepel en tepelhof zachter waardoor uw baby gemakkelijker de tepelhof in zijn mond kan nemen en houden. Op deze manier heeft u minder kans op tepelkloven.
  - Tijdens het voeden de borst zachtjes naar de tepel toe masseren.
  - Na de voeding tien minuten lang een koud kompres op de borsten leggen.
  - Bij pijn kan pijnstilling gebruikt worden, overleg dit met uw verloskundige.
  - Bij ernstige stuwing de borsten goed warm houden en eenmalig goed leeg kolven, zo nodig met een lactatiekundige overleggen.
  - Vraag tijdens uw kraamperiode aan de kraamverzorgster of verpleegkundige hulp bij het aanleggen.

### **Tepelkloven**

Tepelkloven zijn pijnlijke wondjes aan de tepel die ontstaan door het zuigen van de baby. Ze worden meestal veroorzaakt door het niet goed aanleggen van de baby, irritatie van de huid of het onvoldoende droog houden van uw tepels.

#### Hoe voorkomt u tepelkloven

- Leg uw baby goed aan. Laat hem niet alleen op de tepel zuigen, maar ook op een groot deel van de tepelhof.
- Houdt u aan een normale lichaamshygiëne. Bij borstvoeding wordt aangeraden de borsten alleen te wassen met water, door het gebruik van zeep of andere reinigingsproducten droogt de tepel uit.

- 
- Houdt de huid droog, draag een katoenen beha en gebruik zoogkassen. Pak de borst na een voeding niet te snel in, maar laat hem eerst een minuut of tien aan de open lucht drogen. Dat is ook belangrijk als u er crème op heeft gesmeerd; een weke huid die wordt afgesloten gaat sneller weer kapot.
  - Vermijd stuwning. Als de borst te gespannen is, kan uw baby moeilijk drinken. Masseer in dit geval wat melk uit de tepelhof voor u aanlegt.
  - Verbreek eerst het vacuüm met uw pink als u uw baby van de borst neemt.
  - Wissel voedingshoudingen geregeld af.

#### Enkele tips als u last heeft van tepelkloven

- Wrijf een druppel moedermelk over de tepel en laat die aan de lucht drogen. Moedermelk bevat stoffen die de genezing bevorderen.
- Geef uw baby eerst de minst pijnlijke kant om aan te drinken, zodat hij minder krachtig zuigt aan de pijnlijke kant.
- Leg uw baby liever wat vaker en korter aan. Hij is dan minder hongerig en zal rustiger drinken.
- Wrijf vóór het aanleggen een koude kompres over de tepel. Dit heeft een verdovend effect.
- Ga ook bij bloedende kloofjes door met borstvoeding. Soms wordt een baby er misselijk van en kan wat sneller spugen, ook kan de ontlasting zwart worden. Dit kan echter allemaal geen kwaad en gaat vanzelf over als de kloof geneest.
- Gebruik eventueel een tepelhoedje maar doe dit niet te vaak. Het kan er voor zorgen dat de melkproductie terugloopt.
- Heeft u een pijnstiller nodig vraag dan eerst raad aan uw verloskundige.

---

### **Verstopt melkkanaal**

Eén of meer melkkanaaltjes zijn verstopt en raken daardoor geblokkeerd. Er ontstaat een harde rode plek op de borst. Een verstopt melkkanaal kan leiden tot een borstontsteking en ontstaat meestal door:

- te volle borsten of het niet goed leegdrinken, te weinig voedingen en/of het overslaan van voedingen;
- druk op de borst door te strakke kleding, een te strakke beha, te strak ondergoed, enz.;
- met de vinger op de borst te drukken tijdens het voeden.

Als u een rode plek ziet ontstaan dan is het verstandig om de adviezen op te volgen die ook van toepassing zijn bij stuwing (zie bladzijde 19-20).

### **Borstontsteking (mastitis)**

Een borstontsteking komt meestal voor als uw baby enkele weken oud is, maar kan op ieder ander moment van de borstvoedingsperiode voorkomen. Het is een ontsteking van (een deel van) de borst. Mastitis kan gepaard gaan met een bacteriële infectie die meestal ontstaat uit een huidbeschadiging zoals een tepelkloof. De eerste verschijnselen zijn een pijnlijke, rode, harde plek in de borst. Vaak voelt u zich griepig en heeft u koorts. Raadpleeg dan uw verloskundige.

#### Wat kunt u doen

- Het stoppen van de borstvoeding wordt in deze situatie dringend afgeraden, omdat door het abrupt stoppen stuwing ontstaat en de mastitis kan verergeren.
- Neem bedrust, zoek hulp voor het huishouden en vraag advies aan uw verloskundige of lactatiekundige.
- Zorg voor voldoende vochtinname.
- Elke 2 tot 3 uur voeden.
- 's Nachts minimaal één keer voeden.
- Bij een lokale ontsteking: leg zo aan dat de kin van de baby het dichtst



- 
- bij de ontsteking is.
- Verzacht de pijn met warme kompressen of een warme douche. Door de warmte zal de melk beter gaan stromen.
  - Leg eventueel koude kompressen op uw borsten na het voeden om de pijn te verzachten en de ontstekingsreactie te verminderen.
  - Leg uw baby in verschillende houdingen aan en geef hem eerst de pijnlijke borst zodat deze goed geleegd wordt.
  - Zorg voor goede hygiëne (frequent handen wassen, hulpmiddelen eenmaal daags uitkoken, wisselen van zoogkompressen na iedere voeding)
  - Vermijd druk op de borst en draag geen knellende kleding.
  - Wordt het voeden te pijnlijk, dan kunt u eventueel een pijnstillert nemen. Vraag echter altijd eerst raad aan uw behandelend arts. Soms schrijft hij een antibioticum voor. Bepaalde soorten mag u combineren met borstvoeding.

### **Candida**

Candida, ook wel spruw genoemd, is een schimmelinfectie. Het uit zich onder andere door witte vlekjes in de mond van de baby. De schimmelinfectie wordt veroorzaakt door een gist, de Candida Albicans. Deze gist is altijd aanwezig in het maag-darmkanaal en in het baringskanaal. Meestal veroorzaakt de aanwezigheid van de schimmel geen klachten. Soms ontstaat er echter een overvloed van deze gistcellen en veroorzaakt dit een ontstekingsreactie.

Bij vermoeden van een Candida infectie is het aan te raden een afspraak met de huisarts te maken. Hij zal een schimmeldodend middel voorschrijven voor uw baby en voor uzelf. Het is belangrijk dat zowel u als uw baby behandeld worden ook als een van jullie geen schimmelinfectie lijkt te hebben.

Candida ontwikkelt zich gemakkelijk bij een lage weerstand of vermoeidheid of andere gezondheidsproblemen zoals diabetes en na een behandeling met antibiotica. Daarnaast kunnen factoren zoals een

---

beschadiging van de tepel en het verkeerde gebruik van zoogkompresen waardoor een warme, vochtige omgeving ontstaat het risico op Candida verhogen.

#### Mogelijke symptomen bij de baby

- Geïrriteerde slijmvliezen in mond en keelholte, waarbij vaak witte stipjes te zien zijn. Deze stipjes kunt u niet weg poetsen met een nat gaasje.
- Witte beslagen tong (niet te verwarren met gewone melkaanslag).
- Uw baby hapt en laat telkens los door de pijn; wil niet drinken maar wil wel vaak aan de borst.
- Parelmoerachtige lippen of parelmoerachtig mondslijmvlies.
- Klakkend geluid tijdens het drinken.
- Luiersuitslag die niet weg gaat met zinkzalf.
- Winderigheid.
- Uw baby gedraagt zich anders, is bijvoorbeeld onrustig of slaapt korter.

#### Mogelijke symptomen bij de moeder

- Rode tepels.
- Pijnlijke tepels.
- Branderig gevoel aan de tepel.
- Jeuk aan de tepels.
- Beschadigingen of kloofjes aan de tepel.
- Witte stipjes in de huidplooien van de tepel die u niet weg kunt wrijven.
- Stekende pijn in de borst, vooral tijdens en na het voeden, die kan uitstralen naar de schouders of naar de rug.
- Glimmende en/of schilferige tepelhof.
- Soms geen uiterlijke of voelbare symptomen.
- Een vaginale schimmelinfectie.
- Rode uitslag in de huidplooien in de oksels, liezen, onder de borsten.

---

### Wat kunt u doen

- Pas goede handenhygiëne toe.
- Tijdens een schimmelinfectie niet de laatste druppel melk over de tepel verdelen, maar na de voeding alle melkresten eraf wassen en de borst aan de lucht laten drogen. Vervang zoogkompresen na iedere voeding.
- Als er spenen of fopspenen gebruikt worden deze iedere dag uitkoken en regelmatig vervangen.
- Bij gebruik van een kolf moeten alle onderdelen die met de melk in aanraking komen dagelijks worden uitgekookt.

## **Bijzondere situaties**

### **Een te vroeg geboren baby**

Ook voor een te vroeg geboren baby is borstvoeding de beste keuze. De antistoffen die erin zitten zijn voor hem heel belangrijk omdat zijn lichaam deze stoffen nog niet zelf kan aanmaken. Moedermelk is licht verteerbaar zodat het kwetsbare spijsverteringsstelsel niet belast wordt. Er zijn ook verschillende stoffen in aanwezig die de rijping van de darm bevorderen. Bovendien heeft uw moedermelk een andere samenstelling dan wanneer u langer zwanger was gebleven. Ze bevat meer antistoffen, meer eiwitten, meer calorieën en meer zouten. Uw melk is aangepast aan de hogere caloriebehoefte van uw baby. Dit is zo vanaf 36 weken zwangerschap. Is uw baby nog vroeger geboren dan voegt men in het ziekenhuis soms een supplement met extra voedingsstoffen toe aan de afgekolfde melk. Dit is nodig om in de grotere behoefte van uw baby te voorzien. Moedermelk beschermt eveneens tegen infecties waarvoor een te vroeg geboren baby extra gevoelig is.

Voor meer informatie over borstvoeding bij een te vroeg geboren baby verwijzen wij u naar de folder '*Borstvoeding op de afdeling Neonatologie*'. Deze folder is te verkrijgen op de couveuseafdeling.

---

### Een tweeling

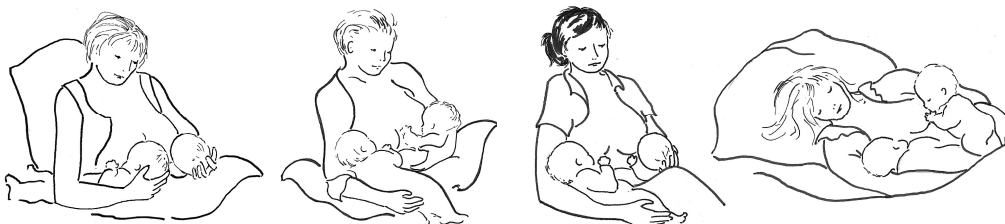
Een tweeling borstvoeding geven is net zo goed mogelijk als aan één baby borstvoeding geven. De melkproductie wordt immers vanzelf op de vraag afgestemd. Bij een tweeling wordt meestal vaker gezogen, zodat u ook meer melk zult hebben.

Bereidt u al tijdens de zwangerschap voor op de komst van een tweeling; gelijktijdige zorg voor twee baby's vraagt veel tijd en energie. Organiseer zo mogelijk en indien gewenst op tijd hulp voor extra ondersteuning.

Het is belangrijk om het levensritme van elk kind te volgen. Vaak merken ouders in het begin dat beide kinderen op aparte tijdstippen willen drinken. U vindt het misschien zelf ook eenvoudiger om uw baby's één voor één te voeden omdat u zelf nog moet wennen aan het geven van borstvoeding. U kunt uw ene baby voeden terwijl de andere nog slaapt of terwijl iemand anders zijn luier verschoont. Dit brengt met zich mee dat u de tijd kunt nemen voor elk kind afzonderlijk. Na wat oefenen ziet u het misschien wel zitten om ze beiden samen te voeden. Samen voeden kost minder tijd en is gemakkelijker als beide kinderen gelijktijdig wakker zijn.

Het is verstandig om de baby's in het begin per voeding of per dag van borst te wisselen, want vaak drinkt het ene kindje actiever dan het andere. Na verloop van tijd ontwikkelt elke baby misschien de voorkeur voor een eigen kant.

Mogelijke houdingen om beide baby's tegelijker tijd te voeden:



---

### **Na een keizersnede**

Borstvoeding na een keizersnede is goed mogelijk want de melkproductie komt meestal even snel op gang als na een gewone bevalling. Ook bij een keizersnede is het van belang uw baby zo snel mogelijk na de geboorte aan te leggen. Dit kan al op de operatiekamer of op de uitslaapkamer na de keizersnede, mits de conditie van u en uw kind dit toelaten. Lukt dit niet dan kan er huid op huidcontact met de vader plaats vinden. Door het zuigen van uw baby zal de baarmoeder sneller samentrekken en herstellen.

Weet u al voor de bevalling dat uw baby met een keizersnede geboren zal worden, dan kunt u met uw arts of gynaecoloog de manieren van verdoving bespreken. Zo kunt u misschien het moment waarop uw baby geboren wordt toch bewust meemaken en hem meteen in uw armen houden.

Door de ingreep zult u in het begin wat ongemakken ondervinden. Zitten en draaien gaan nog moeilijk en u voelt pijn ter hoogte van de hechting. Liggend voeden en de rugbyhouding worden door de meeste moeders als de comfortabelste houding ervaren. U kunt de tweede borst op dezelfde zij voeden door uw kind op een kussen aan de bovenste borst te leggen. Dit is prettig omdat omdraaien na een keizersnede pijnlijk kan zijn.

Aarzel niet om hulp te vragen want in het begin kan het nog moeilijk zijn om uw baby alleen op te tillen.

---

## **Adressenlijst**

Heeft u twijfels of vragen over borstvoeding, dan kunt u desgewenst contact opnemen met één van onderstaande organisaties.

### **Stichting Zorg voor Borstvoeding**

Postbus 2047

2930 AA Krimpen aan de Lek

Tel: 0343 - 59 13 19

E-mail: [info@zorgvoorborstvoeding.nl](mailto:info@zorgvoorborstvoeding.nl)

Website: [www.zorgvoorborstvoeding.nl](http://www.zorgvoorborstvoeding.nl)

### **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

Tel; 0343 57 66 26

E-mail: [info@borstvoedingnatuurlijk.nl](mailto:info@borstvoedingnatuurlijk.nl)

Website: [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

### **Borstvoedingorganisatie La Leche League**

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

Tel: 0111 - 41 31 89

E-mail: [info@lalecheleague.nl](mailto:info@lalecheleague.nl) (algemene vragen)

[vragen@lalecheleague.nl](mailto:vragen@lalecheleague.nl) (vragen over borstvoeding)

Website: [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

### **Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundige**

Postbus 1444

1300 BK Almere

E-mail: [info@nvlborstvoeding.nl](mailto:info@nvlborstvoeding.nl)

Website: [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

---

**Ouder Kind Zorg (kraamzorg) / Jeugd Gezondheidszorg**

Voor Eindhoven en omgeving:

E-mail: [info@zuidzorg.nl](mailto:info@zuidzorg.nl)

Website: [www.zuidzorg.nl](http://www.zuidzorg.nl)

Voor Helmond en omgeving:

E-mail: [info@zorgboog.nl](mailto:info@zorgboog.nl)

Website: [www.zorgboog.nl](http://www.zorgboog.nl)

Mocht u in een andere regio woonachtig zijn, neem dan contact op met de GGD uit uw woonplaats. Zij kunnen u verder helpen bij het vinden van de dichtstbijzijnde organisatie.

**St. Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardelind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patientenvoorlichting:  
patientenvoorlichting@st-anna.nl

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**GYN002**  
**11-18**