



Het Slotervaart, een ziekenhuis met **ambitie**

Het Slotervaartziekenhuis, een opmerkelijk en ambitieus ziekenhuis in Amsterdam.

In een informele en vertrouwde omgeving werken wij aan innovatieve medische zorg, onderwijs en wetenschap van hoge kwaliteit.

Informatie voor aanstaande moeders

Borstvoeding

LACTATIEPOLIKLINIEK

TELEFOON 020 - 512 51 18



slotervaartziekenhuis

Wat mag u verwachten van onze zorg voor borstvoeding

- ⌘ Voor de bevalling kunt u de informatieavond borstvoeding bezoeken, daar wordt u verteld hoe gezond het is om borstvoeding te geven.
- ⌘ U krijgt ook alvast informatie over hoe borstvoeden eigenlijk gaat.
- ⌘ Meteen na de bevalling mag uw baby bloot bij u blijven liggen.
- ⌘ Er wordt hulp aangeboden bij het aanleggen van uw kind.
- ⌘ U en uw baby mogen dag en nacht bij elkaar blijven.
- ⌘ U krijgt alle uitleg en hulp zodat uw kind goed leert drinken aan de borst.
- ⌘ Uw baby mag drinken naar behoefte; (dat is de eerste dagen zeker 8 tot 10 keer per etmaal) hoe lang en hoe vaak wordt niet bepaald door de klok.
- ⌘ Uw baby krijgt niets anders te drinken dan uw melk; bijvoeden met kunstvoeding gebeurt alleen als daar een goede medische reden voor is.
- ⌘ Mocht u door omstandigheden geen borstvoeding kunnen geven, dan leert u moedermelk af te kolven. Uw baby krijgt dan uw afgekolfde melk.
- ⌘ De verpleegkundige of kraamverzorgende geeft uw kind geen fopspeen of speen.
- ⌘ Als u naar huis gaat krijgt u het telefoonnummer van een de borstvoedingorganisaties daar kunt u met vragen over borstvoeding terecht en wij zorgen voor een overdracht naar uw kraamzorgorganisatie.



INLEIDING

Het geven van borstvoeding is een vervolg op zwangerschap en bevalling en een natuurlijke functie van het lichaam van een vrouw. Uit onderzoek blijkt dat 98% van de vrouwen lichamelijk in staat is borstvoeding te geven.

Het geven van borstvoeding biedt een groot aantal gezondheidsvoordelen voor zowel de moeder als het kind. Zo bevat moedermelk antistoffen tegen ziekten. Borstgevoede kinderen hebben minder vaak last van allergieën, zijn minder vaak en minder ernstig ziek. Moeders die borstvoeding geven hebben minder bloedverlies na de bevalling, zijn sneller terug op hun oude gewicht. Bovendien hebben vrouwen die borstvoeding gegeven hebben minder kans op eierstokkanker, borstkanker en osteoporose. Daarnaast is borstvoeding goedkoop, altijd beschikbaar, op de juiste temperatuur en geeft succesvol zelf voeden, zelfvertrouwen aan de moeder.

Borstvoeding geven is een natuurlijk proces, maar het is geen instinctief gedrag. Veel vrouwen en hun baby zullen wat tijd nodig hebben om de eerste dagen te oefenen.

Dit boekje is bedoeld om u alvast bekend te maken met de basisprincipes van het geven van borstvoeding in de praktijk.

**HOE WERKT
DE BORST?**

Gedurende de zwangerschap worden er in het lichaam van de vrouw hormonen geproduceerd die de groei van de melkklieren stimuleren. Het hormoon prolactine zorgt na de bevalling voor de productie van moedermelk en het hormoon oxytocine zorgt voor de toeschietreflex zodat de melk naar buiten kan stromen. Dit proces begint zodra de placenta geboren wordt.

De aanmaak van moedermelk berust op het principe van 'vraag en aanbod'. Hoe meer en beter de baby drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt.

Wij adviseren bij gezonde zuigelingen dan ook borstvoeding op verzoek. Dat wil zeggen dat de baby zo vaak en zo lang mag drinken als hij zelf wil, met een minimum van 7 tot 8 voedingen per etmaal.

Het kan soms voorkomen dat uw baby elk uur wil drinken. Dit is de eerste dagen heel normaal.

Nagenoeg alle vrouwen zijn lichamelijk in staat om voldoende moedermelk te produceren.

Als uw baby voldragen en gezond is heeft uw baby genoeg aan uw eigen melk. Als uw baby veel zuigbehoefte heeft, leg het dan aan de borst. In principe voldoet borstvoeding aan de volledige voedingsbehoefte van uw baby.

Wanneer het voor uw baby medisch noodzakelijk is zal er uiteraard wel een keus voor bijvoeding gemaakt worden.

DE EERSTE KEER AANLEGGEN

Het is belangrijk dat de baby binnen één à twee uur na de geboorte voor het eerst aan de borst wordt gelegd. De baby is dan goed alert en het zoek- en zuigreflex van de baby zijn dan sterk aanwezig en het huid-op-huid contact stimuleert de aanmaak van de hormonen die zorgen voor aanmaak en afgifte van moedermelk.

In sommige gevallen zal het niet mogelijk zijn om de baby binnen een uur aan te leggen, bijvoorbeeld na een keizersnede of wanneer de baby direct na de geboorte wordt opgenomen op de couveuseafdeling. Zo snel als het wel mogelijk is wordt u geholpen met het aanleggen van de baby en het huid-op-huid contact.



Huid-op-huid contact is bijzonder belangrijk voor het stimuleren van de reflexen, stressvermindering, rustigere hartslag, ademhaling en temperatuur van uw baby.

COLOSTRUM

De moedermelk in de eerste dagen noemen we colostrum. Deze wordt in de zwangerschap al aangemaakt. Colostrum is in kleine hoeveelheden aanwezig maar is bijzonder voedzaam (veel eiwit, suikers en antistoffen) en bevat alles wat de baby op dat moment nodig heeft. Colostrum is vaak wat geler van kleur dan rijpe moedermelk.

VOEDINGSSIGNALEN VAN UW BABY

Als uw baby smakgeluidjes maakt, op zijn vuistjes gaat zuigen of om zich heen gaat happen en zoeken, zijn dat signalen dat hij/zij wil drinken. Huilen is een laat signaal, probeer dat te voorkomen. Leg bij de eerste voedingssignalen de baby bij u en aan de borst.



AANLEGGEN

Wanneer de baby goed is aangelegd zal hij/zij voldoende kunnen drinken en het voorkomt problemen zoals tepelkoven. Een ontspannen houding aannemen is erg belangrijk om te kunnen voeden. De hand aan de kant van de borst waarmee u voedt ondersteunt deze borst. Leg 4 vingers aan de binnenkant van de borst en de duim aan de buitenkant (oksel). Houd genoeg ruimte voor tepel en tepelhof: de zogenaamde U-greep. De baby ondersteunt u met uw andere hand. Het lichaam van de baby ligt op uw onderarm en het hoofdje in het kommetje van uw hand.

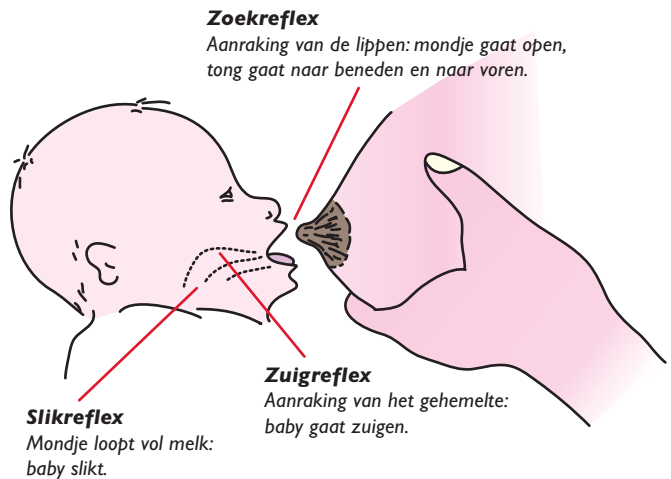
Of de baby ligt op de onderarm van de kant waarmee u voedt met zijn/haar hoofdje in uw elleboogsplooi, de hand onder de billetjes. De andere hand is nu vrij om de borst mee te ondersteunen en aan te geven. Het is vaak prettig om ter ondersteuning een kussen te gebruiken.

Door met uw tepel de lipjes van uw baby van boven naar beneden aan te raken zal het mondje wijd open gaan en de tong naar beneden. Let hierbij op dat de tepel naar het gehemelte van uw baby wijst, op dat moment trekt u de baby in een snelle beweging naar de borst. De tong en onderkaak liggen zo onder de tepelhof, de lipjes van de baby zijn naar buiten gekruld en het kinnetje ligt tegen de borst. Het neusje van de baby ligt tegen de borst waarbij de neusgaten vrij blijven voor de ademhaling. Op deze manier heeft uw baby een groot deel van de tepelhof in de mond en kan de borst leegdrinken door de borst met de kaakjes te masseren. De baby melkt op die manier de borst leeg.



Het vrijhouden van de neus van de baby door met een vinger in de borst te drukken is niet nodig en zelfs af te raden vanwege het risico van het afsluiten van de melkgangen en mogelijk vervormen van de tepel waardoor de baby zijn grip verliest en de tepel pijnlijk langs het gehemelte van de baby gaat schuren.

Het voeden hoort niet pijnlijk te zijn; dit is een teken dat de baby niet goed is aangelegd en kan duiden op een (beginnende) tepelkloof. Om beschadiging van de tepel te voorkomen is het aan te raden om de baby opnieuw aan te leggen.



Het optreden van de toeschietreflex wordt door sommige vrouwen ervaren als een prikkelend, lichtstekend gevoel in de borst dat snel wegtrekt.

Het drinken aan de borst kan naweeën veroorzaken; het hormoon dat verantwoordelijk is voor de toeschietreflex zorgt ook voor baarmoedercontracties. Dit wordt in de eerste dagen na de bevalling snel minder. Stress, pijn, onzekerheid en vermoeidheid hebben een negatieve invloed op het hormoon oxytocine.

VOEDINGS- HOUDINGEN

U kunt de baby in verschillende houdingen borstvoeding geven. U kunt zelf zoeken naar een houding die voor u en uw baby prettig aanvoelt. De belangrijkste principes zijn dat de baby met zijn/haar buikje naar u toe ligt, dat oor, schouder en heup bij uw baby op één lijn liggen en dat uw baby niet aan uw borst hangt. In welke houding u ook voedt, zorg dat u ontspannen bent en in een rustige omgeving verkeert. Hieronder volgen de basishoudingen waarop verschillende varianten mogelijk zijn.

Liggend voeden

Als u net bevallen bent of in bed voedt is het prettig als u dat in zijligging doet. Ga ontspannen liggen. Trek uw bovenste been iets op; leg eventueel een kussentje onder uw knie. Uw onderste arm legt u langs uw hoofd, eventueel voor of onder het kussen door. De baby ligt dan naast u op de zij, buik tegen buik. De neus ligt ter hoogte van de tepel en wanneer de baby zijn/haar mondje opendoet trekt u de baby naar u toe.

Zittend voeden

Zorg dat u goed rechtop en goed gesteund kan zitten. De baby ligt buik tegen buik. U ondersteunt uw baby en uw borst. Het kan prettig zijn om gebruik te maken van onze voedingskussens.





Rugby houding

Dit is ook een zittende voedingshouding waarbij de baby op een stevig kussen ligt.

U legt zijn/haar beentjes onder uw arm door, aan de kant van de borst waarmee u gaat voeden. Zorg dat de baby weer met zijn/haar buikje naar u toe ligt. U steunt zijn/haar hoofdje met uw hand. U heeft in deze houding goed zicht op wat de baby doet. Na een keizersnee is dit een veel gebruikte houding.

DE BABY VAN DE BORST NEMEN

Als u de voeding wilt beëindigen voordat de baby zelf heeft losgelaten, kunt u dat het beste doen door een vinger in het mondhoekje van uw baby te plaatsen. Vervolgens oefent u lichte druk uit op het onderkaakje van de baby, totdat het vacuüm verbroken is. Op deze manier wordt voorkomen dat er teveel trekkracht op de huid van de tepel komt, wat beschadiging kan geven.

KRIJGT MIJN BABY WEL GENOEG?

Om de productie van moedermelk goed op gang te brengen is het vooral de eerste dagen heel belangrijk om de baby zo vaak mogelijk aan te leggen. Bij voorkeur minimaal 7 tot 8 maal per 24 uur.

De baby krijgt genoeg:

- ⌘ wanneer hij/zij zo vaak en zo lang mag drinken als wenselijk;
- ⌘ wanneer hij/zij 6 natte luiers per dag heeft (de eerste dag 1, de volgende dag 2 etc.);
- ⌘ wanneer hij/zij de eerste zes weken minimaal 3 tot 5 maal per dag ontlasting heeft;
- ⌘ wanneer hij/zij een alerte indruk maakt;
- ⌘ wanneer hij/zij een tevreden indruk maakt;
- ⌘ wanneer hij/zij tussen de 10^e en de 14^e dag terug is op het geboortegewicht.

Dat baby's de eerste dagen na de geboorte afvallen is normaal. Dit mag maximaal 10% van het geboortegewicht bedragen. Pas als deze grens is bereikt zal bijvoeding noodzakelijk worden. Tot dan is voeden op verzoek voldoende.

BIJVOEDING

Er kunnen omstandigheden zijn waarin uw baby niet aan de borst kan drinken. Om uw baby op een verantwoorde manier voeding te geven heeft het Slotervaartziekenhuis gekozen voor **finger feeding**. Dit is een methode om te voorkomen dat de baby went aan een manier van voeden die niet lijkt op het drinken aan de borst. Het geven van een flesje kan uw baby verwarring geven. De verpleegkundige zal u uitleggen hoe finger feeding toegepast moet worden.

ONGEMAKKEN
EN PROBLEMEN

De problemen met borstvoeding die men in de eerste tijd na de bevalling nog wel kan tegenkomen zijn aanlegproblemen, pijnlijke tepels en stuwning.

Aanlegproblemen

Het kan soms gebeuren dat de baby na diverse pogingen nog steeds niet aan de borst wil of kan drinken.

Belangrijk is het om rustig te blijven en de baby zo vaak als hij/zij wakker is proberen aan te leggen. Zorg voor veel direct lichaamscontact (huid-op-huid) met uw baby.

De eerste 24 uur is het van belang dat er geprobeerd wordt om zovaak als mogelijk uw baby aan te leggen. Mocht het aanleggen binnen 12 uur niet gelukt zijn, dan zal u geadviseerd worden om te starten met afkolven. Wij gebruiken hiervoor een elektrisch afkolfapparaat. Dit is om de moedermelkproductie op gang te brengen en de baby van uw eigen melk te voorzien.

Vaak leert de baby later alsnog om aan de borst te drinken. Als het aanleggen niet lukt omdat de baby te slaperig is kan u tijdens de voeding zijn/haar handjes en voetjes masseren, halverwege de voeding een luier verschonen of wat vaker van borst wisselen tijdens de voeding.

Onrustige baby's kunnen juist gekalmeerd worden door te voeden in een rustige omgeving, de baby direct na wakker worden te voeden, de baby in een draagdoek te dragen, te wiegen, te masseren of in een doek te wikkelen.

Pijnlijke tepels

Pijnlijke tepels worden meestal veroorzaakt door verkeerd aanleggen. In de eerste dagen kan aanzuigen van de tepel een licht stekende pijn geven. Bij pijn zal de baby rustig opnieuw moeten worden aangelegd. Vraag advies aan de verpleegkundige.

Stuwing

Stuwing treedt meestal op na de 3^e of 4^e dag na de bevalling en is een natuurlijk proces wat na enkele dagen weer verdwijnt.

Wanneer de baby de eerste dagen vaak heeft gedronken en de melkproductie al goed op gang is zal de stuwing minder hevig zijn.

Advies bij milde stuwing is dan ook de baby vaak aan te leggen, het gebruik van warme kompressen voor de voeding (de warmte zal de melkkanaaltjes verwijden en de melkstroom verbeteren). Zorgvuldig aanleggen zal er voor zorgen dat de borsten goed soepel worden gedronken en eventueel kunt u de borsten tijdens het voeden zacht masseren om de melkkanaaltjes beter te legen.

VRAGEN? Wij hebben zoveel mogelijk alles over het opstarten van borstvoeding in deze folder samengevat. Als u nog vragen heeft of als u graag een gesprek met de lactatiekundige wil, kunt u altijd een verpleegkundige aanspreken voor het maken van een afspraak.

Als u zwanger bent raden wij u aan om de Borstvoeding Voorlichtingsavond, (samen met uw partner) te bezoeken. Deze avond is gratis en wordt één keer per maand in het Slotervaartziekenhuis gegeven.

Team van afdeling 6A/B
Slotervaartziekenhuis

Lactatiekundigen: Bea Mok & Monique Bijsmans
Aanwezig van maandag tot en met vrijdag



INFORMATIE

Voor alle verdere informatie verwijzen we u graag naar de volgende bronnen:

⌘ *Lactatiepoli van het Slotervaartziekenhuis*

Louwesweg 6

1066 EC Amsterdam

Telefoon: 020 - 512 51 18

⌘ *VBN (Vereniging Borstvoeding Natuurlijk)*

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

Informatietelefoon: 0343 - 57 66 26

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

⌘ *LLL (La Leche League)*

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

Telefonische hulpdienst: 0111 - 41 31 89

www.lalecheleague.nl

⌘ *Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundigen*

Postbus 5243

2701 GE Zoetermeer

www.nvlborstvoeding.nl

⌘ *Stichting Zorg voor Borstvoeding*

Postbus 2047

2930 AA Krimpen ald Lek

Telefoon 0180 - 5206 33

www.zvb.borstvoeding.nl

⌘ *www.borstvoeding.com*

⌘ *www.borstvoeding.nl*



Voedingskussen.

