

A close-up, warm-toned photograph of a newborn baby nursing from a mother. The baby is wrapped in a pink knitted blanket and is latched onto the mother's breast. The mother's face is blurred in the background, and her shoulder is in the foreground, creating a sense of intimacy and focus on the nursing act.

Borstvoedings magazine

Inhoud

Borstvoeding is heel natuurlijk, al gaat het niet altijd vanzelf. Voor veel kersverse moeders is het een vaardigheid die ze moeten leren. Het vertrouwen in je eigen vrouwelijke intuïtie wordt groter door goede voorbereiding en begeleiding. Al onze kraamverzorgenden zijn opgeleid en bijgeschoold om jou te helpen bij het voeden van je baby. Hier lees je alle basisinformatie over borstvoeding, want een goed begin is het halve werk.

Voorwoord	03
Waarom borstvoeding	04
Hoe moedermelk gemaakt wordt	06
Zo geef je de borst	08
Vijf voedingshoudingen	11
Het ritme te pakken	13
Baby's gedijen vrijwel altijd uitstekend op borstvoeding	15
Kolven, een hoofdstuk apart	17
Vraag en aanbod	20

DOWNLOAD GRATIS DE KRAAMZORG APP

Met de Kraamzorg App heb je alle info over borstvoeding en de kraamtijd bij de hand, ook heb je toegang tot exclusieve instructievideo's.

[App Store](#)[Google Play](#)

Voorwoord

Met het uitbrengen van dit online magazine over borstvoeding gaat er voor mij een wens in vervulling. Mijn drie kinderen heb ik allemaal borstvoeding gegeven. Een ervaring die ik elke moeder gun. Om succesvol borstvoeding te kunnen geven, is basisinformatie over borstvoeding enorm belangrijk, vandaar dit magazine.

Het zelf kunnen voeden van mijn kinderen heb ik als een heel mooie ervaring beleefd. De unieke ervaring van een kleine baby die op zoek gaat naar jouw tepel en vervolgens gretig en tevreden drinkt. De blik in de ogen van jouw kind dat tijdens het voeden vol vertrouwen naar je opkijkt en in die blik eigenlijk de vraag stelt of je hem altijd wilt beschermen en er altijd voor hem wilt zijn. Als ze weer wat ouder zijn, komen de eerste plagerijtjes... hij laat stiekem los tijdens het drinken en gaat naar je liggen lachen, terwijl ondertussen de voeding in je kleren loopt. Al die mooie tussen mooie momenten gun ik elke moeder. En wat groeit je zelfvertrouwen als moeder wanneer je ziet hoe goed jullie kind het doet op je voeding. Jouw lichaam maakt het speciaal voor jouw kind!

Tot slot nog een advies van een ervaren voedende moeder: vergeet de tijd! Tienduizenden jaren geleden gaven vrouwen al borstvoeding en hadden ze geen klok aan de muur hangen. Dus laat je bij het geven van borstvoeding niet de klok leiden. Kijk niet of het alweer tijd is om te voeden en check ook niet hoe lang hij al drinkt. Jouw kind geeft zelf aan wanneer hij of zij wil drinken en geeft zelf ook aan of het voldoende heeft gedronken (je kind laat je tepel los). En mocht je dan toch iets willen checken, tel dan de natte luiers; zes natte luiers in 24 uur en je kind groeit! Durf te vertrouwen op de signalen van je kind, op de signalen van je lichaam en op je moederlijke intuïtie.

Liefs Zus

Zus Berger is van origine kraamverzorgende, ze richtte in 2006 KraamZus op.



Waarom borstvoeding

De natuur heeft het prachtig geregeld. Moedermelk bevat alle noodzakelijke voedings- en afweerstoffen die je baby nodig heeft voor een gezonde groei en ontwikkeling. Bovendien is het meteen beschikbaar, op maat gedoseerd en precies op temperatuur. En borstvoeding is nog gratis en hygiënisch ook. Dus waarom zou je eigenlijk geen borstvoeding geven?

tekst AMBER BOOMSMA – fotografie IMKA WESTERHUIS

WEERBAARHEID

Wij beschouwen borstvoeding als de beste start. Want het geven van de borst biedt je kind gezonde voeding, maar ook bescherming tegen ziekten en allergieën. Dat baby's het fijn en veilig vinden om bij hun moeder aan de borst te drinken, is ook een belangrijk voordeel.

Het gevoel van vertrouwen en verbondenheid geeft je kindje een hogere weerbaarheid tegen stress mee. De hormonen die je lijf produceert bij borstvoeding, geven ook jou rust en helpen een sterke band met je kindje te ontwikkelen. Praktische voordelen zijn er ook: je baarmoeder herstelt zich sneller, je komt gemakkelijker op je oude gewicht en je bent sneller weer in conditie. Een ander praktisch voordeel is: borstvoeding is helemaal gratis! Zelfs als je de lactatiekundige inschakelt en haar consulten niet vergoed worden door je zorgverzekeraar, is dat nog altijd goedkoper dan de kunstvoeding die je anders zou moeten kopen.

“Baby’s vinden het fijn en veilig om bij hun moeder aan de borst te drinken”





Zelfs op de toekomst heeft borstvoeding een positief effect. Kinderen die borstvoeding hebben gehad, blijken op volwassen leeftijd minder vaak last te hebben van overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk. En moeders die lange tijd borstvoeding hebben gegeven, zijn beter beschermd tegen bepaalde vormen van kanker en botontkalking.

SUCCESSFACTOREN

Veel vrouwen gingen je al voor met het geven van borstvoeding. Wat de succesfactoren zijn? Vertrouw op je vrouwelijke intuïtie en vraag steun van je partner. Creëer samen een ontspannen sfeer en gun jezelf en je baby de eerste tijd momenten om te oefenen. Geef niet te snel op als het even tegen zit, want uit onderzoek blijkt dat maar liefst 98% van de vrouwen lichamelijk in staat is om borstvoeding te geven. Bovendien is er de eerste week een kraamzus om je te begeleiden.

Een goede voorbereiding is het halve werk, dus lees en praat al tijdens de zwangerschap over borstvoeding. Mocht het ondanks alle inspanningen niet goed lukken, dan kan je kraamzus je verwijzen naar een lactatiekundige. Het is bekend dat goede begeleiding en steun in de omgeving enorm helpen om succesvol de borst te geven.

KLEURRIJK

Moedermelk lijkt niet op kunstvoeding en kan verschillende kleuren hebben, zoals wit, gelig, oranje, rozig, blauw, groen, bruinachtig of waterig. De kleur kan variëren door de samenstelling van de melk of door wat je hebt gegeten en gedronken. Dit is meestal heel normaal en heeft geen invloed op de kwaliteit of voedingswaarde van de moedermelk.

Hoe moedermelk gemaakt wordt

Door een ingenieus proces is de samenstelling van moedermelk perfect afgestemd op de behoeften van jouw baby, zodat de eerste behoeften 6 maanden geen ander voedsel nodig is. Ook daarna blijft moedermelk in combinatie met vast voedsel nog lange tijd de belangrijkste voedingsbron.

tekst AMBER BOOMSMA – fotografie IMKA WESTERHUIS

Al voor de bevalling produceren je borsten zogenoemd colostrum, dat is melk met extra veel eiwitten en afweerstoffen die helpen bij de opbouw van het immuunsysteem. Aansluitend bij de ontwikkeling van je kindje verandert de samenstelling van de melk. Ongeveer twee weken na de bevalling produceert je eigen ‘fabriekje’ rijpe moedermelk vol unieke voedingsstoffen.

Bijzonder is dat de samenstelling van de melk verandert tijdens het drinken. Eerst krijgt je baby lichte, waterige melk om de dorst te lessen en geleidelijk wordt de melk steeds vetter om zo ook de honger te stillen. Als je kindje de borst goed leeg drinkt, raakt het verzadigd en valt het vaak in slaap.

EET EN DRINK BEWUST

De productie van moedermelk vraagt extra energie, daarom is het belangrijk om goed en gevarieerd te eten en voldoende te drinken als je borstvoeding geeft. Wat je eet, heeft ook invloed op de smaak van de melk. Zo maakt de baby alvast kennis met je eetgewoonten.

In principe kun je alles eten, hooguit kan de baby krampjes krijgen. Vaak is dat van producten waar ook je eigen darmen gevoelig op reageren, eet en



drink daarom zo bewust mogelijk. Het drinken van één of twee kopjes koffie per dag kan geen kwaad, maar van teveel cafeïne kan de baby onrustig worden en minder goed slapen.

“Wat je eet, heeft ook invloed op de smaak van de melk”

NICOTINE EN ALCOHOL

Ook nicotine en alcohol komen terecht in moedermelk, dus om negatieve effecten te voorkomen, kun je die middelen beter laten staan.

Als stoppen met roken niet lukt, beperk dan het aantal sigaretten zo veel mogelijk en rook niet in huis, zeker niet in het bijzijn van je baby.

Heb je iets te vieren en wil je een klein glaasje alcohol drinken, doe dat dan meteen na een voeding, zodat de alcohol uit je systeem is als de baby weer komt. Maar neem je liever geen risico's, drink dan geen alcohol.

GROOT OF KLEIN

Vrijwel alle borsten kunnen voldoende melk maken om een baby te voeden. De 'bouwstoffen' komen uit het bloed en de melk wordt gemaakt door melkklieren.

Twee hormonen sturen de melkproductie aan: prolactine zorgt voor de aanmaak van melk uit het bloed en oxytocine zorgt dat de melk naar de tepel wordt gestuwd; dat heet de toeschietreflex. Als je baby uit je borst drinkt, krijgen je hersenen het sein om deze hormonen aan te maken.



CO-SLEEPING

Je kunt je baby in een co-sleeper (of aanschuifbedje) bij jullie op de kamer laten slapen.

Dit bedje zet je tegen je eigen bed aan. De co-sleeper kan aan één kant open waardoor je je baby zo bij je kunt nemen, erg handig als je borstvoeding geeft.

Kijk op veiligheid.nl aan welke voorwaarden een co-sleeper moet voldoen.

Zo geef je de borst

Je pasgeboren baby wordt na de geboorte – nog ongewassen en zonder kleren – op je blote buik gelegd. Het huid-op-huid-contact prikkelt de eerste reflexen, zodat je baby instinctief zoekt naar jouw tepel. Je baby onthoudt die eerste poging goed en in de oefendagen daarna ontstaat een patroon waarin aanleggen en drinken steeds beter gaan, terwijl ook de melkproductie goed op gang komt. Neem vooral je tijd, want aanleggen is een vaardigheid die enige oefening vraagt. Ook veel baby's moeten leren om goed aan te happen.

tekst AMBER BOOMSMA – fotografie IMKA WESTERHUIS

AANLEGGEN

Om een goed evenwicht tussen vraag en aanbod op te bouwen, is het belangrijk om je baby de eerste dagen vaak bij je te laten drinken: minimaal zo'n acht tot twaalf keer of meer per dag. Het aanleggen vraagt aandacht. Alleen als dat goed gebeurt, krijgt je kindje voeding binnen en worden jouw borsten optimaal gestimuleerd om melk te maken.

Je kraamzus helpt bij het aanleggen. Zorg dat je zelf ontspannen zit of ligt en ondersteun je baby, eventueel met behulp van kussens. Het is belangrijk dat het hoofdje en lijfje in één rechte lijn zijn en dat je kindje met de buik tegen jou aan ligt, zodat het niet hoeft te draaien bij het happen. Een mooi uitgangspunt is: de borst moet niet naar de baby, maar de baby moet naar de borst. Dus geef je kindje zelf de kans.

“Zorg dat het hoofdje vrij kan bewegen en duw er niet tegenaan, dan gaat je baby tegenstribbelen”



Je kunt de hapreflex stimuleren door met je tepel langs de lippen van je baby te strijken. Pas als het mondje wijd open is en de tong een beetje uitsteekt, krijgt de baby bij het toehappen voldoende borst in de mond om te kunnen drinken. Zorg dat de baby naar boven hapt en niet naar beneden door de tepel tussen de bovenlip en de neus te houden. Je kunt de borst een beetje voorvormen naar de vorm van het mondje, zodat het aanhappen makkelijker gaat.

Gaat het bij het aanhappen mis, dan krijg je pijnlijke tepels. Gaat het goed, dan ligt je baby met neus en kinnetje tegen je borst en zijn de lipjes naar buiten gekruld. Het neusje heeft zo voldoende ruimte om te ademen, trek eventueel deilletjes dichtertegen je aan. Zorg dat het hoofdje vrij kan bewegen en duw er niet tegenaan, dan gaat je baby tegenstribbelen.

TEPELKLOVEN

Pijnlijke tepels en kloven zijn heel vervelend, maar gelukkig goed te voorkomen door vanaf het eerste begin de baby goed aan te leggen. Vaak duidt pijn erop dat de baby de tepelhof niet goed in het mondje heeft. Je kraamzus kan laten zien hoe je baby de borst het beste kan toehappen. Kloven genezen snel als de baby goed aanhapt.

DRINKEN

Eerst maakt je baby snelle zuigbewegingen om de toeschietreflex

op te wekken. Zodra de melk stroomt, zuigt je kindje met diepe teugen en hoor je het slikken. Korte pauzes zijn prima. Pas als de pauzes langer worden, het zuigritme verandert en de kaak niet meer helemaal beweegt, laat de baby zelf los. Je kunt het vacuüm verbreken door voorzichtig je pink in de mondhoek van je kindje te duwen. Voordat je de andere borst geeft, is het goed om de luier te verschonen en te proberen een boertje te laten doen, want daar wordt de baby weer goed wakker van.

De voedingsduur verschilt per baby en moment van de dag; tien tot veertig minuten is normaal. Het is belangrijk dat bij elke voeding ten minste één borst goed wordt leeg gedronken, want de meest verzadigende melk komt aan het eind.

De tweede borst wordt vaak niet leeggedronken, daarom begin je de volgende voeding met die laatste borst. Op de derde tot vierde dag na de bevalling kun je last krijgen van stuwings: je melkproductie draait dan op volle toeren en daardoor zijn je borsten extra gevuld. Dat kan pijnlijk aanvoelen, maar door ze regelmatig goed leeg te laten drinken door je baby en zachtjes te masseren, verdwijnt de stuwings binnen één of twee dagen. Je borsten zijn dan gewend geraakt aan hun nieuwe taak.

Als je vanaf het begin goed en vaak aanlegt, kan het zelfs zijn dat je helemaal geen last krijgt van stuwings.



BORSTVOEDING STIMULEREN

Bij een keizersnede of wanneer je baby direct na de geboorte onderzocht moet worden, kun je het aanhappen stimuleren door je baby weer op je borst te leggen voor dat belangrijke huid-op-huid-contact.

Een ontspannen moment waarbij je je baby lekker warm houdt met je eigen lijf. Ook later in de kraamweek en zelfs later tijdens de gehele borstvoedingsperiode, kun je huid-op-huidcontact gebruiken om de borstvoeding te stimuleren.

Borstvoeding na een keizersnee kan prima. Alleen kan het wat langer duren voordat de productie van moedermelk op gang komt, omdat het lichaam zich moet herstellen van de operatie. Bovendien gelden door de buikwond houdingsbeperkingen en kunnen ook emoties en pijn in de weg zitten.

Goede begeleiding is in die periode extra fijn. Het is raadzaam om snel te beginnen met (na-)kolven ook al zuigt de baby al goed, zodat de melkproductie goed op zuigt gang komt.



HOUDINGEN

Neem tijd en ruimte om je favoriete houdingen te ontdekken. Want als jij en je baby prettig zitten of liggen, is het geven van borstvoeding een fijn en rustmoment. Je kunt liggend voeden – vooral 's nachts praktisch of als je nog niet zo mobiel bent – en er zijn verschillende manieren waarop je zittend kunt voeden. Onze kraamzussen kunnen je deze houdingen uitleggen en aanleren.

Bekijk de video over verschillende voedingshoudingen.

Voedingshoudingen

Vijf voedingshoudingen

Borstvoeding geven kun je op verschillende manieren doen.

In de kraamweek zal je kraamzus je verschillende houdingen uitleggen. Een voedingskussen is een hulpmiddel dat het geven van borstvoeding makkelijker kan maken, maar dat is heel persoonlijk.

Neem de tijd om jullie favoriete houdingen te ontdekken. Zo voeden echt een ontspannen moment!

1. MADONNAHOUDING

De madonnahouding is een zittende houding, favoriet bij veel moeders. Je baby ligt met het buikje tegen je aan en wordt ondersteund door de arm aan dezelfde kant als de borst die gegeven wordt. Dus linkerarm bij linkerborst en rechterarm bij rechterborst. Het hoofdje van je baby ligt op je onderarm, in het holletje van je elleboog.



2. LIGGEND VOEDEN

Zorg dat je zelf lekker op je zij ligt en ondersteun je hoofd met één of twee kussens. Het buikje van je baby ligt tegen jouw buik. Het hoofdje leg je in het holletje van je arm. Je kunt zo de onderste borst geven. Als je wat meer naar voren buigt, kan je met steun van de knie ook de bovenste borst geven.

3. RUGBYHOUDING

Ook wel bakerhouding genoemd. In deze zittende houding ligt je baby ook met zijn buikje naar je toe, maar nu met de beentjes onder je arm door of naast je. Het hoofdje ligt in je hand en met je arm steun je het lijfje van je baby. Deze houding is prettig na een keizersnee.



4. DOORGESCHOVEN HOUDING

Deze houding wordt ook wel de Engelse houding genoemd. Bij deze zittende houding sla je de buitenste arm om je baby, het hoofdje ondersteun je met je hand. Als je de rechterborst geeft ondersteun je je baby met de linkerarm. Als je de linkerborst geeft ondersteun je je baby met de rechterarm.

5. BIOLOGICAL NURTURING

Biological nurturing, ook wel 'instinctief voeden' of 'natuurlijk voeden' genoemd, is een nieuwe kijk op de manier van voeden. Door ontspannen achterover te leunen (zodat je half ligt) heb je je handen vrij en kan je je baby lekker koesteren of begeleiden. Deze voedingshouding is sowieso comfortabel, maar extra fijn net na de bevalling!



Het ritme te pakken

Na de opstartperiode – die bij de één kort en bij de anderde wat langer duurt – ontstaat er meestal een ritme in de borstvoeding. De hoeveelheid voedingen varieert per kind; de ene baby heeft genoeg aan zes keer per dag, de andere drinkt graag zeven of acht keer uit de borst. Of soms zelfs nog vaker. Het is allemaal normaal. De kunst is om te (leren) luisteren naar de behoeften van je kind en samen een goed voedingsritme te vinden. Probeer niet teveel op de klok te letten.

tekst AMBER BOOMSMA – fotografie IMKA WESTERHUIS

HAMSTEREN

Nachtvoeding is bij jonge baby's heel gewoon. Geforceerd proberen te stoppen lukt vaak niet en brengt vooral onrust. Bovendien helpt 's nachts voeden tegen lekkende borsten en slapen jij en je kind vaak snel weer in door het hormoon oxytocine.

Het fenomeen 'clusteren' helpt baby's op een natuurlijke manier om langere perioden door te slapen. Je kindje hamstert dan als het ware melk, door aan het einde van de dag meermalen om de borst te vragen en steeds kleine beetjes te drinken. Soms wel elk uur. Dat is intensief voor jou, maar het kan eraan bijdragen dat je kindje straks wat langer doorslaapt. Doorslapen is vier uur achter elkaar slapen, uitslapen is zes uur achter elkaar. Clusteren kan al in de kraamweek plaatsvinden.

*'Een tevreden
en alerte
baby is
een prima
graadmeter
voor gezonde
groei'*

GROEICURVE

Baby's vallen na de geboorte eerst af, maar vanaf de vierde dag gaan ze groeien en zijn meestal binnen een paar weken na de bevalling weer op hun geboortegewicht. De eerste twee maanden komen ze per week zo'n 150 tot 200 gram aan. Van de vierde tot de zesde maand zakt de groei wat terug naar 80 tot 150 gram per week en van de zesde tot de twaalfde maand komt er ongeveer 50 tot 100 gram per maand bij.

Het zijn gemiddelde cijfers, dus laat je niet van de wijs brengen als het gewicht van je baby afwijkt. Een tevreden en alerte baby is een prima graadmeter voor gezonde groei. Houd er ook rekening mee dat de groeicurve bij kunstvoeding anders is dan bij borstvoeding. Vooral minder hard groeien rond de vierde maand is heel normaal bij borstgevoede kinderen. Vertrouw erop dat je borstvoeding aansluit bij de ontwikkeling van je kind.

AFBOUWEN

Moedermelk blijft een gezonde voedingsbron en kan nog lange tijd worden gecombineerd met vaste voeding. De baby gaat dan vanzelf minder uit de borst drinken, waardoor de melkproductie langzaam terugloopt. Toch kan het vertrouwde contact van het voedingsmoment nog

een hele tijd waardevol zijn voor zowel jou als je kindje. Het is prima om de borstvoeding op z'n beloop te laten tot dat je kind het voor gezien houdt; dat is een mooie natuurlijke manier om ermee te stoppen. Kies je er zelf op enig moment voor om ermee te stoppen, dan is het verstandig om de borstvoeding geleidelijk af te bouwen. Laat eerst één voeding wegvallen. Als na een paar dagen op dat tijdstip je borsten weer soepel aanvoelen, kun je een volgende voeding schrappen. Zo neemt de melkproductie geleidelijk af.

ANTICONCEPTIE

Het geven van borstvoeding verhoogt het gehalte van het hormoon prolactine in het bloed, waardoor de

menstruatie lange tijd onregelmatig is of zelfs wegblijft. De kans om zwanger te worden is dan (veel) kleiner, maar blijft aanwezig. Wil je geen risico lopen, dan is het verstandig om anticonceptie te gebruiken. Niet elke vorm van anticonceptie gaat goed samen met borstvoeding; vooral bepaalde pilsoorten hebben een sterk effect – zoals teruglopen van de melkproductie – en kunnen daardoor leiden tot borstweigering bij je baby. Het spiraaltje, de prikpil, Implanon, het condoom of een pessarium in combinatie met zaaddodende middelen zijn prima alternatieven. Wil je toch een anticonceptiepil gaan slikken, neem dan de minipil en laat je dan goed voorlichten.

HAPJES ERBIJ

Het eerste half jaar van zijn leven heeft een baby niets anders nodig dan moedermelk. Je lichaam past de samenstelling en hoeveelheid melk automatisch aan bij de leeftijd van je kindje.

Bijvoeding is daarom de eerste zes maanden niet nodig. De Gezondheidsraad adviseert wel om de eerste drie maanden dagelijks 150 microgram vitamine K te geven en daarnaast (tot het vierde jaar) 10 microgramte microgramvitamine D voor stevige botten en tanden.

Pas rond een half jaar zijn de darmen zover gerijpt dat je kindje andere voedingsmiddelen kan verwerken. Bovendien brengen baby's op die leeftijd bijna alles naar hun mond en krijgen ze aandacht voor hoe anderen eten en drinken. Een goed moment om de borstvoeding te gaan combineren met fruit en groente.



Baby's gedijen vrijwel altijd uitstekend op borstvoeding

Soms doen zich – tijdelijk – wat klachten voor die aandacht vragen. Zo zijn darmkrampjes een heel normaal verschijnsel, omdat het maag-darmkanaal de eerste vier maanden nog in ontwikkeling is. Je kunt het buikje van je baby dan zachtjes masseren of er een warme doek op leggen. Na anderhalf tot vier maanden zijn de maag en darmen van je kindje eraan gewend om zelf voedsel te verteren en de krampjes over. Soms geven baby's na een voeding wat melk terug, dat komt vaak mee bij het boertje. Dat hoort er gewoon bij, want het maagje sluit nog niet goed. Laat de voeding daarom rustig zakken door je baby een poosje rechtop tegen je aan te houden. Alleen als je baby heel veel spuugt of als de voeding er met een flinke boog weer uit komt, is het raadzaam om te overleggen met je kraamzus, lactatiekundige of huisarts.

Het kan gebeuren dat een baby na de geboorte te moe is en de zuigtechniek niet goed onder de knie krijgt. Door

het bloot op de borst te leggen, kun je het aanhappen stimuleren. Als je kindje niet in de eerste twaalf tot vierentwintig uur aan de borst drinkt, is het belangrijk om zo snel mogelijk te beginnen met kolven. Zo krijgt je baby toch moedermelk – via een lepeltje of kopje – en komt de melkproductie bij jou op gang, zodat je kindje op een later moment alsnog aan de borst kan drinken.

Na een tijd krijg je meestal een ritme in de borstvoeding. Een dipje hoort er soms bij, maar heb je een serieuze tegenslag – bijvoorbeeld ernstige stuwing, verstopt melkkanaal of borstontsteking – doe dan een beroep op de ondersteuning van deskundigen. Als je kraamzus er nog is, kan zij je adviseren of doorverwijzen naar een lactatiekundige. Doen zich in een later stadium problemen voor, dan kun je contact opnemen met een lactatiekundige, vrijwilligsters van de borstvoedingsorganisaties of het consultatiebureau.



TIP

Schakel ook zoveel mogelijk mantelzorg in om jezelf te ontlasten, helemaal als er andere kinderen zijn. Gelukkig zijn de meeste moeilijkheden overkomelijk, zodat je na de momenten van ongemak alsnog fluitend borstvoeding kunt geven.

Spruw komt slechts bij vier procent van de zuigelingen voor, maar trek meteen aan de bel als je symptomen herkent. Spruw is een vervelende schimmelinfectie, waar zowel moeder als kind vatbaar voor zijn en elkaar mee kunnen besmetten. Symptomen bij de baby zijn: witte aanslag of vlekjes in het mondje die je niet kunt wegvegen,

klakkende geluiden tijdens het voeden, luieruitslag, met tegenzin drinken of het weigeren van de borst. Bij jezelf kun je de schimmelinfectie herkennen aan plotselinge pijnlijke tepels, kloven die niet genezen, een branderig gevoel of een rozerode, glanzende en/of schilferige tepelhof. Ook een stekende pijn (diep) in de borst tijdens of na het voeden kan duiden op de schimmelinfectie.

Als je baby meer weerstand krijgt (zo rond de drie maanden) kan de schimmelinfectie vanzelf oplossen, maar vaak geneest een spruwinfectie alleen met medicijnen. Wees bij spruw ook extra hygiënisch.

STUWING?

Gebruik gekneusde witte koolbladeren!

WERKWIJZE

- Spoel de buitenste bladeren van de kool af en leg ze tussen 2 schone theedoeken.
- Kneus het blad door het tussen de doeken wat plat te maken (het sap komt dan vrij).
- Leg het blad rond je borst in je bh, dat koelt heerlijk af...



LACTATIEKUNDIG ADVIES

Bij vragen rondom borstvoeding kan je in eerste instantie één van de contactpersonen bellen van La leche league. Voor serieuze problemen kun je terecht bij een lactatiekundige. Afhankelijk van je zorgverzekeraar worden deze kosten vergoed, bekijk daarvoor je zorgverzekeringsspolis.

De lactatiekundige weet alles op het gebied van borstvoeding. Je kunt haar inschakelen als je extra ondersteuning nodig hebt bij het geven van borstvoeding. We werken samen met verschillende lactatiekundigen. Een overzicht vind je op de site van Nederlands Vereniging van Lactatiekundigen.

Een vergoedingenoverzicht vind je op [ZorgWijzer.nl](https://www.zorgwijzer.nl)

nvlborstvoeding.nl

Kolven, een hoofdstuk apart

Het intieme contact met je baby maakt het geven van borstvoeding speciaal. Daarom voelt kolven voor veel moeders als een vervelend werkje. Gelukkig dient het een goed doel en geeft een voorraadjie moedermelk in koelkast en vriezer jou de vrijheid om eens zonder kindje op pad te gaan. Bovendien kun je dankzij kolven borstvoeding blijven geven als je weer gaat werken. In Nederland wordt het geven van moedermelk gestimuleerd, daarom is het wettelijk mogelijk gemaakt om te kolven op het werk of tussendoor je kind te voeden.

tekst AMBER BOOMSMA – fotografie IMKA WESTERHUIS



twee voedingen in kolven. Geef je baby het beetje afgekolfde melk in een flesje. Een mooie kans voor je partner om te ervaren hoe het is om jullie kindje te voeden.

Net als bij het geven van de borst is de toeschietreflex nodig om te kunnen kolven. Het is daarom belangrijk om het hormoon te stimuleren dat ervoor zorgt dat de melk naar buiten komt. Dat begint met een ontspannen houding op een rustige plek. Thuis kan het helpen om, wanneer je aan de éne borst gaat afkolven, je de baby aan de andere borst laat drinken. Zo wek je de toeschietreflex al op. Maar soms is denken aan de baby of hem horen huilen al genoeg.

OEFENEN

Soms maak je in de kraamtijd al kennis met het kolven, bijvoorbeeld als blijkt dat de baby nog niet goed aan de borst kan drinken. Maar in de meeste gevallen begin je – wegens mogelijke zuigverwarring – pas na vier tot zes weken met oefenen. Het kolven is voor jezelf even wennen en ook voor je baby betekent het verandering: leren drinken uit een flesje.

Na vier weken kun je beginnen met één borst af te kolven of een keer tussen

KOLFSESSIES

Blijf je volledig moedermelk geven als je weer aan het werk gaat, dan kolf je op werkdagen net zo vaak als je baby op thuisdagen de borst krijgt. Ben je bijvoorbeeld gewend aan zes voedingen per dag en geef je de ochtend-, avond- en nachtvoeding zelf, dan is twee tot drie keer kolven genoeg. Het fijnste is te kolven op de tijden dat je anders de baby zou voeden, maar maak er geen probleem van als het anders loopt. En kolf gerust een keer extra als een kolfsessie niet zoveel melk oplevert als je nodig hebt.

De hoeveelheid die je baby drinkt, hangt af van het gewicht, het aantal voedingen en de samenstelling van de gekolfde melk. Het gemiddelde is 150 ml per dag per kilo lichaamsgewicht, dus een baby van vijf kilo drinkt dan zo'n 750 ml per dag, verdeeld over de

voedingen. Houd niet te strak vast aan deze richtlijn, want de samenstelling en hoeveelheid moedermelk verschilt per keer en het kan zo zijn dat een baby meer of minder aan ml's nodig heeft door deze andere samenstelling.

MET DE HAND KOLVEN

Bekijk de video waarin wordt uitgelegd hoe je met de hand kunt kolven.

Met de hand kolven

HOUDBAARHEID

Op kamertemperatuur is afgekolfd moedermelk (afgesloten) maximaal tien uren houdbaar. Heb je de melk op een later tijdstip nodig, dan is het belangrijk om het in de koelkast te zetten (max. 4°C) om de kostbare voedingsstoffen zo vers mogelijk te bewaren. Altijd achterin, want in de koelkastdeur of voorin zijn de temperatuurschommelingen te groot. Als je weet dat de melk niet binnen drie dagen wordt gebruikt, vries het dan na het afkoelen meteen in en zet de datum en hoeveelheid erop. Bewaar de melk in schone kunststof of plastic flesjes of in speciale kolfzakjes. Kleine porties zijn handig om later zo nauwkeurig mogelijk te pakken wat je nodig hebt; bovendien ontdooien die relatief gemakkelijk.

Bevroren melk kun je voor gebruik het beste langzaam laten ontdooien in de koelkast en daarna verwarmen in een flessenwarmer. Ontdooien kan ook onder de stromende de kraan, door die langzaam van koud naar warm te draaien, of au bain-marie. Zorg ervoor dat het water waarmee je de melk verwarmt niet boven

de 40°C komt, dan gaan er meer kostbare stoffen verloren dan nodig. Moedermelk mag je niet ontdooien in de magnetron. Ook verwarmen in de magnetron is af te raden, omdat de voedingsstoffen dan verloren gaan en er door de onregelmatige verwarming zogenoemde 'hot spots' in het flesje kunnen ontstaan. Is de melk eenmaal op kamertemperatuur, gebruik het dan zo snel mogelijk. Het kan zijn dat het vet in de melk komt bovendrijven als het even staat, dat mengt zich weer door zachtjes te schudden.

Verse moedermelk bewaren

- kamertemperatuur (20° C)
 - ▶ 6-10 uur
- koelkast (max 4° C)
 - ▶ max 72 uur (3 dagen)

Moedermelk in de vriezer bewaren

- vriesvak koelkast ▶ tot 2 weken
- diepvriezer constant max. -18°C
 - ▶ tot 6 maanden

Ontdooide moedermelk bewaren

- koelkast ▶ tot 24 uur
- kamertemperatuur
 - ▶ zo snel mogelijk gebruiken

BUFFER

Vlak voordat je weer gaat werken, is het handig om een kleine buffer aan te leggen in de vriezer. Mocht het kolven op het werk tegenvallen, dan is er toch voldoende moedermelk beschikbaar. In de oefenperiode kun je de afgekolfde melk invriezen, nadat het is afgekoeld in de koelkast. Vergeet niet de datum en de hoeveelheid te vermelden. Gaat je baby naar het kinderdagverblijf, dan is het handig om ook daar een noodflesje in de vriezer te leggen. Dat geeft rust als je de baby een keer later dan gepland komt ophalen of meer honger heeft dan verwacht.

KOLVEN BIJ DE BAAS

Weer gaan werken betekent altijd verandering. Of je nu volledig borstvoeding blijft geven, gaat combineren met kunstvoeding of wilt stoppen. In Nederland wordt het geven van moedermelk gestimuleerd, daarom is het wettelijk mogelijk gemaakt om te kolven op het werk of tussendoor je kind te voeden.

De eerste negen maanden na de bevalling mag je je werk onderbreken om (betaald) borstvoeding te geven of te kolven. Je mag zo lang en zo vaak kolven als nodig is tot maximaal een kwart van de werktijd. Je werkgever moet daarvoor een geschikte ruimte beschikbaar stellen.

Op ruimteomtekolven.nl vind je alle informatie over rechten en plichten. In het boekje 'Borst en Baan' vind je handige info over het combineren van borstvoeding met een baan. Het is goed om al tijdens je zwangerschap met je baas en collega's te bespreken

hoe jij de voeding wilt regelen en hoe je dat het beste kunt combineren met je werk.

Je kunt er ook voor kiezen alleen bij de ochtend-, avond- en nachtvoeding de borst te blijven geven en overdag over stappen op kunstvoeding. In dat geval kun je twee weken voor je eerste werkdag beginnen de dagvoedingen af te bouwen. Eerst vervang je één borstvoeding door een fles, steeds op hetzelfde tijdstip. Zodra je na enkele dagen geen stuwings- of overvol gevoel meer in je borsten hebt, kun je de volgende voeding afbouwen. Je gaat door totdat je het aantal gewenste voedingen hebt vervangen door de fles. Bij de voedingen in de ochtend, avond en nacht kun je dan de borst blijven geven zolang je dat prettig vindt. Denk er wel om dat de combinatie borstvoeding en kunstvoeding kan zorgen voor een verder teruglopende melkproductie. Stap je helemaal over op kunstvoeding, dan bouw je alle voedingen aan de borst af.

BORSTVERZORGING

Het is voldoende om je borst één keer per dag met schoon water te wassen. Gebruik geen zeep, want dat maakt de huid kwetsbaar. Krijg je last van lekkende borsten, draagt dan borstcompressen in je beha en verschoon ze regelmatig. Het is een fabeltje dat borsten gaan hangen als je borstvoeding geeft. De vorm verandert door de zwangerschap en doordat je ouder wordt.

Vraag en aanbod

Het mooie van borstvoeding is dat vraag en aanbod feilloos op elkaar aansluiten. Hoe vaker je kindje aan de borst drinkt, hoe meer melk er wordt gemaakt. Elke baby heeft een eigen behoefte en drinkpatroon. Als moeder leer je de voedingssignalen steeds beter herkennen, zoals sabbelgeluiden, op de handjes zuigen of steeds het hoofdje draaien, op zoek naar de borst. Wacht liever niet tot de baby hard huilt.

Om ook 's nachts goed te kunnen inspelen op de behoeften van je kindje, kun je het zeker de eerste zes weken – liefst een half jaar of nog wat langer – bij je op de kamer leggen. Je mag erop vertrouwen dat je babyJ voldoende voeding krijgt. Het is dan ook niet nodig om van tevoren kunstvoeding in huis te hebben. Handige ijkpunten zijn: elke dag vijf tot zes plasluiers en een paar poepluiers. Na een aantal weken

wordt dit variabel en kan er zelfs een week tussen de poepluiersv zitten.

Spuitleuiers zijn normaal. Ook de tevredenheid van je kindje en het zachter aanvoelen van je borsten na een voeding zijn een teken dat er voldoende wordt gedronken. Borstvoeding geven gebeurt op verzoek, daarom is het normaal dat elke dag anders verloopt. Soms wil je baby opeens één of een paar dagen vaker drinken, zodat de melkproductie toeneemt. Dat worden 'regeldagen' genoemd, omdat je kindje daarmee zelf aangeeft behoefte te hebben aan meer. Die veranderingen vinden meestal plaats rond dag tien, week zes en de derde maand, maar soms ook zomaar tussendoor. Door de ontwikkeling van je baby is voedingsritme een proces dat in beweging blijft.

ZUIGBEHOEFTE

Zelfs al hebben ze genoeg gegeten, baby's hebben een sterke zuigbehoefte en kunnen beginnen met het sabbelen aan duim of vingers.

Je kunt ervoor kiezen je kindje dan af en toe een speen te geven, want dat is gemakkelijker af te leren dan duimen.

Doe het wel met mate, want als je baby de speen te vaak en te lang krijgt, is het lastiger de voedings-behoefte te herkennen en gaat je kindje minder aan de borst drinken, waardoor de melkproductie terugloopt.

Baby Friendly Nederland adviseert daarom om pas na 4 weken met een speentje te beginnen.



VERTROUWEN

Wij hebben in dit online magazine de basiskennis en adviezen van experts verwerkt en je belangrijke informatie, tips en adviezen gegeven. We hopen dat je het magazine met veel plezier gelezen hebt en er waardevolle informatie voor je bij zit.

Tijdens de kraamweek helpen onze kraamverzorgenden jou zo goed mogelijk bij het voeden van je baby. Door regelmatige bijscholing en training beschikken zij over alle

kundigheid én handige hulpmiddelen. Jij en kindje doen samen de rest, uiteraard met praktische én mentale ondersteuning van jullie kraamzus. Zodat het geven van borstvoeding alle kans van slagen heeft.

Borstvoeding heeft grote kans van slagen als je op eigen vrouwelijke intuïtie vertrouwt en steun krijgt van je partner. Creëer een ontspannen sfeer en gun jezelf en je baby de tijd om te oefenen. Heel veel succes!

EXTRA INFORMATIE

Ook op internet is er volop informatie te vinden over borstvoeding:

www.lalecheleague.nl

La Leche League is nu een internationaal erkende autoriteit op het gebied van borstvoeding. Moeders, vaders, artsen, verpleegkundigen en andere zorgverleners doen een beroep op de ervaringsdeskundigheid van LLL. La Leche League heeft ook een adviserende stem bij UNICEF en de WHO. De kern blijft het contact van moeder tot moeder. De uitwisseling van informatie en ondersteuning kan een moeder het vertrouwen geven dat ze nodig heeft om haar kind borstvoeding te geven.

www.gewoonborstvoeding.nl

wil (aanstaande) ouders duidelijke informatie geven over borstvoeding. Het zelf voeden van je kindje moet een plezierige ervaring zijn voor moeder en baby, en dat lukt vaak het beste als je goed bent voorbereid. Via deze website willen we de kennis over borstvoeding doorgeven en willen we de beste producten voor het geven van borstvoeding leveren. Een goede voorbereiding is het halve werk, en dat is zeker bij het geven van borstvoeding van belang. Wanneer de start van het geven van borstvoeding soepel verloopt, zal je met veel meer plezier kunnen voeden.

www.borstvoeding.com

heeft als doel om informatie over borstvoeding gratis en toegankelijk te maken. Zowel ervaringsverhalen als wetenschappelijke meningen kunnen waardevol zijn in adviezen over borstvoeding. Niets moet, alles mag. Kies welke adviezen bij jou en je baby passen.

www.moedermelknetwerk.nl

is er voor begeleiding bij borstvoeding, donormelk en kolven. Ze geven info over donormoedermelk (melk van een andere moeder) voor situaties waarin je je baby niet zelf kunt voeden terwijl je toch wilt dat je baby moedermelk krijgt.

RICHTLIJNEN VOOR BORSTVOEDINGRICHT

De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) en Unicef hebben tien richtlijnen voor borstvoeding opgesteld. Van KraamZus mag je het volgende verwachten ten aanzien van borstvoeding:

- KraamZus geeft je tijdens de zwangerschap informatie over de verschillen tussen borstvoeding en flesvoeding. Zo kun je samen met je partner je keuze maken. Je krijgt ook informatie over borstvoedingsorganisaties.
- Meteen na de geboorte ligt je baby met zijn of haar blote lijfje lekker tegen je aan. We zorgen voor rust, zodat jullie als ouders alle tijd hebben om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar.
- Je pasgeboren baby voelt je warme huid en gaat vaak al op zoek naar de borst. Die eerste slokjes zijn van groot belang.
- Je baby mag dag en nacht bij je blijven en we geven uitleg en ondersteuning, zodat jullie allebei wennen aan borstvoeding geven en nemen. Praktisch alle vrouwen kunnen gaandeweg meer dan genoeg moedermelk produceren.
- De baby mag drinken naar behoefte en dat is de eerste weken heel vaak. De borstvoeding komt daardoor goed op gang. Want hoe vaker je voedt, hoe meer melk je geeft. Voed ook lang genoeg. Bijvoeding is haast nooit nodig.
- We leggen uit welke houding prettig is om te voeden en hoe de baby goed aan de borst drinkt. Pijn hoort er niet bij. Het is een teken dat je hulp nodig hebt om met plezier de borst te geven. Vraag dus om advies.
- Soms heeft een baby bijzondere zorg nodig en kunnen jullie tijdelijk niet bij elkaar zijn. We helpen dan met afkolven.
- Jonge baby's kunnen in de war raken door een fopspeen. Ze drinken dan niet zo goed meer aan de borst. Of ze krijgen minder vaak borstvoeding, omdat je de voedingssignalen mist. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen en ook nog geen flesje te geven.
- Na afloop van de kraamtijd kun je voor de begeleiding bij borstvoeding terecht bij het consultatiebureau. We geven je ook informatie over borstvoedingsorganisaties. Daar zijn vrouwen actief die zelf hun kinderen gevoed hebben en na een extra training allerlei vragen kunnen beantwoorden.
- Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen makkelijk en plezierig. Met UNICEF en WHO raden we je aan om de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven. Daarna heeft je baby ook ander voedsel nodig. Je kunt borstvoeding blijven geven zo lang als jij en je baby willen.

COLOFON

Hoofredactie
Zus Berger,
Wybrich Bakker
en Lizzie
Molenkamp

Redactie
Richt Kooistra,
Merel Brons en
Amber Boomsma

Vormgeving
Laura Tiek

Fotografie
Imka Westerhuis,
Frank Ruiter,
Ina Hoekstra en
iStockphoto

**Verder
werkte mee**
Janneke en Tarek
Laarif-Brakels,
zoontje Stef en
grote broer Noah,
Marit Meure en
dochtertje Luna,
Sieuwke Haakma,
kraamzussen
Mytral Kleefstra,
Kelly van der Grift
en Quinty Noor.

*© Niets uit deze
uitgave mag
verveelvoudigd
worden zonder
schriftelijke
toestemming
van KraamZus.
KraamZus spant
zich in voor een
zo zorgvuldig
mogelijke
weergave van
de gegevens in
dit magazine.
Mochten er
desondanks
onjuistheden in
de gegevens
voorkomen
of mocht de
informatie niet
meer actueel zijn,
dan aanvaarden
noch KraamZus,
noch de makers
van dit online
magazine enige
aansprakelijkheid
voor de eventuele
gevolgen en/of
schade hierdoor.*