



Lees  
meer

## Bijpraten over borstvoeding

**Uit onderzoek is gebleken dat borstvoeding de beste voeding voor baby's is. Moedermelk bevat antistoffen tegen ziekten en allergieën, kunstvoeding niet. Borstgevoede baby's hebben minder last van infecties, allergieën, astmatische klachten, darmproblemen en zijn beduidend minder vaak ziek. Kunstvoeding is gemaakt op basis van koemelk waarvoor kinderen allergisch kunnen zijn.**

### Een goede start

Borstvoeding beschermt ook tegen ziekten die pas op latere leeftijd ontstaan, zoals suikerziekte. De beschermende werking van borstvoeding geldt al voor de voeding die de eerste dagen uit de borsten komt, het colostrum. Dit bevat veel antistoffen tegen ziektekiemen. Daarnaast heeft het een laxerende werking waardoor de ontlasting snel op gang komt. Het snel lozen van de eerste ontlasting helpt voorkomen dat afvalstoffen zich ophopen in het bloed van de baby en verkleint zo de kans op geelzucht.

Kinderartsen adviseren minstens een halfjaar alleen borstvoeding te geven en pas daarna geleidelijk te beginnen met andere voedingsmiddelen zoals groente- en fruithapjes. Voor de moeder is het geven van borstvoeding goed voor het herstel van haar lichaam na de zwangerschap en baring. Het verkleint ook de kans op borst- en eierstokkanker en botontkalking op latere leeftijd. Kortom: borstvoeding is een goede start voor jou en je baby.

### Vorbereiding en verzorging

Tijdens de zwangerschap worden je borsten vaak al voller en groter. Er is meer bloed- en vochttoevoer, melkklieren zwellen op bereiden zich voor. De tepel en tepelhof kunnen groter, donkerder en gevoeliger worden. Ook kunnen op je tepels kleine witte talgkliertjes komen. Talg houdt de tepel soepel en geeft een geur af die je baby herkent.

Je hoeft zelf niets te doen om je borsten voor te

bereiden op borstvoeding. Gebruik geen zeep of crème voor tepel en tepelhof. Je hoeft je tepels ook niet te harden met bijvoorbeeld een ruwe handdoek, dit geeft beschadiging. Pijnlijke tepels of tepelkloven voorkom je door een juiste houding tijdens het voeden. Zonlicht vermindert de kans op tepelkloven. Heb je vlakke of ingetrokken tepels dan kun je vanaf de vijfde maand overdag regelmatig tepelvormers in je bh dragen. Hierdoor komt de tepel straks makkelijker naar buiten als de baby eraan zuigt. Ook kun je (t/m de 30e week) gebruik maken van een niplette, een soort minikolfje. Sommige vrouwen verliezen al vocht uit de tepel tijdens de zwangerschap. Dit zegt niets over het slagen van de borstvoeding, net zoals de grootte van de borsten niets zegt.

### Beginnerstips

Was voor elke voeding goed je handen. Gebruik alleen water om je borsten schoon te maken. Laat na de voeding je borsten aan de lucht drogen. Veeg druppeltjes moedermelk niet weg, deze hebben een beschermende functie voor je tepels.

### Werking van de borst

Het klierweefsel in de borst zorgt voor de melkproductie. De melk gaat via de melkkanalen naar de voorraadholten direct achter de tepel. Dit is de voormelk: voor de baby een dorstlesser en motivatie om door te drinken. Het grootste deel van de voeding (de achtermelk) komt terwijl de baby drinkt. Deze melk zorgt voor verzadiging en groei.

### Hormonen

Hormonen, reflexen en zenuwen spelen een belangrijke rol bij de productie en het toeschieten van de melk. Zuigt je baby aan je borst dan worden zenuwen in de tepel geprikkeld, het teken voor je hersenen om hormonen aan te maken die de melkaanmaak regelen. Hoe vaker je baby drinkt, hoe meer de hormonen opspelen en hoe eerder de voeding op gang komt.

Een ander hormoon zorgt voor het toeschietreflex:

Lees  
meer

## Bijpraten over borstvoeding

het laat de spiertjes rond de melkproducerende samentrekken waardoor de melk naar de uitgangen van de tepel wordt gestuwd. Het toeschietreflex kan een prikkelend, soms pijnlijk, gevoel in de borst geven.

Het toeschietreflex kan door emoties worden beïnvloed. Positief door soms alleen al het denken aan je kind. Negatief door spanningen of pijn. Het is van belang dat je na de bevalling voldoende rust neemt en verzorging krijgt.

### Je kindje aanleggen

Leg je baby liefst binnen een uur na de geboorte aan. Het zuigreflex is dan optimaal en heeft je baby de borst eenmaal goed gepakt, dan is er al veel gewonnen. Je kunt de eerste dagen zeer vaak voeden, wel tien keer per etmaal. Zo komt de voeding snel op gang en krijgt je baby het voedzame colostrum binnen.

### Niet bijvoeden

Je baby heeft genoeg reserves om de eerste dagen van weinig voeding te overbruggen. Bijvoeden is dus niet nodig en werkt juist averecht: je borsten worden minder gestimuleerd om de voeding op gang te laten komen, je baby zuigt anders aan je borst dan aan een flessenspeen, waardoor de baby de zuigtechniek van de borst kan verliezen. Is bijvoeding wel nodig dan hoor je dat van ons.

### Hoeveel drinken?

Misschien ben je bang dat je onvoldoende voeding hebt of vind je dat je kindje veel huilt, waardoor je twijfelt over borstvoeding. Gelukkig kunnen wij dit goed nagaan: we kijken naar het aantal voedingen, de duur van de voedingen, het aantal plasluiers, de kleur van de ontlasting, het gewicht en de algehele conditie van de baby.

### Stuwing

De tweede of derde dag krijg je stuwing: je borsten worden opgezet en hard en lopen vol met voeding. Dit is soms pijnlijk maar toch is het deze dagen belangrijk dat je baby veel aan de borst blijft drinken. Na een paar dagen worden de borsten weer soepeler. Warm water en massage kan het nare gevoel verlichten.

### Hoe vaak voeden?

Je baby geeft zelf aan wanneer hij wil drinken. Hij zal op zijn vingers of handen gaan zuigen, een zoekbeweging maken met zijn mondje of gaan huilen. Voed op verzoek, niet volgens de klok! Leg je kindje aan zodra het drinksignalen afgeeft. Pasgeborenen hebben de eerste dagen 8-12 voedingen nodig. Na ongeveer 2-3 weken zal dit 6-8 voedingen zijn. Je moet de baby zolang laten drinken als voor hem of haar nodig is. Stop je te snel dan krijgt je kindje alleen de voormelk krijgt en niet de vette verzadigende achtermelk. Zolang je baby ritmisch zuigt en slikt is de honger nog niet gestild. Voedingstijden van een uur of langer wijzen erop dat er iets niet goed is. Laat eerst één borst goed leegdrinken. Is je baby nog niet verzadigd, geef hem dan de tweede als toetje.

### Manier van aanleggen

Vraag bij de eerste keren aanleggen om hulp en uitleg over hoe het moet. Als de baby namelijk goed ligt is er weinig kans dat de tepel stuk gaat en komt de voeding sneller op gang.

Zorg dat je ontspannen zit of ligt en strijk met je tepel over de lipjes van je baby. Je baby zal zijn mondje opensperren en gaan zoeken. Trek je kind naar je toe, hij zal toehappen. Je tepel en (een deel van je) tepelhof moeten in het mondje zijn. Kinnetje vlak tegen je borst, onderlipje naar buiten gekruld. Je tepel raakt het zachte gehemelte van je baby waardoor hij zal gaan zuigen. Met de kaakjes worden de melkreservoirs geleegd. Druk je borst niet weg om het neusje vrij te maken, je drukt zo de melkkanalen dicht. Je baby laat vanzelf los als hij niet voldoende lucht krijgt. Als je hem van je borst wilt halen, verbreek dan eerst het vacuüm om tepelkloven te voorkomen. Breng je pink in de mondhoek van je baby en druk het onderkaakje naar beneden.

### Eetpatroon tijdens de borstvoeding

Borstvoeding neemt veel energie. Ondanks dat je lichaam tijdens de zwangerschap een extra voorraadje vet heeft aangelegd is het met het oog op de borstvoeding belangrijk net zo gezond en gevarieerd te eten als tijdens je zwangerschap. Drink minstens twee liter vocht per dag. Lijnen? Niet doen! Geef je borstvoeding dan val je sowieso makkelijker af.

Lees  
meer

## Bijpraten over borstvoeding

Drink tijdens de borstvoeding geen alcohol, het komt rechtstreeks in de borstvoeding terecht. Wil je toch eens een glaasje drinken, doe dit dan direct na het geven van de borstvoeding. Ook roken wordt afgeraden. Raadpleeg bij medicijngebruik altijd je huisarts of apotheek.

### Kolven

Kolven houdt je borstvoeding op gang. Handig als je een dagje weg gaat of weer aan het werk gaat en iemand de voeding van je overneemt. Maar ook als je kindje in de couveuse ligt en bijvoeding nodig heeft, is kolven gebruikelijk. Net als met alles kan het even duren voordat je handigheid krijgt in het kolven, neem dus de tijd om te wennen.

### Manier van kolven

Kolven doe je het best op het tijdstip dat je je baby anders aan de borst zou leggen. Wil je baby niet aan de borst of komt de melkproductie slecht op gang, kolf dan om de drie uren. Dat kan met een handkolf of een elektrische kolf. Gebruik je het weinig, dan volstaat een handkolf die je kunt kopen of huren bij de thuiszorgwinkel.

### Gekolfde melk bewaren

Verse moedermelk kun je veilig bewaren op de volgende manieren:

- buiten de koeling: 4 uur
- in de koelkast: 3 dagen (max 4 °C)
- in het vriesvak van de koelkast: 3 maanden
- in de diepvries: 6 maanden

Bewaar de voeding per portie en schrijf de datum en tijd waarop je dit hebt gekolfd op de verpakking. Doe nooit restjes borstvoeding bij elkaar.

### Ingevroren moedermelk ontdooien

Haal je de voeding uit de diepvries ontdooi deze dan in de koelkast. Wil je snel ontdooien, hou de verpakking onder koud stromend water wat je langzamerhand steeds warmer maakt. Eenmaal ontdooide moedermelk kun je niet opnieuw invriezen en dient binnen 24 uur te worden gebruikt. In warm water ontdooide melk moet je meteen gebruiken. Eenmaal ontdooide moedermelk kun je het best in warm water of een flessenwarmer opwarmen en niet rechtstreeks op het vuur. De meeste baby's zijn tevreden met melk op kamertemperatuur. Hoe hoger de temperatuur bij het opwarmen, des te meer ver-

lies van waardevolle antistoffen en voedingsstoffen. Je kunt ook eventueel afgekolfde moedermelk opwarmen in de magnetron. Het is dan wel heel belangrijk, voor een gelijkmatige verwarming, de melk halverwege het opwarmen te mengen en dit nogmaals te doen als de melk op temperatuur is.

### Regeldagen

Soms heeft je baby meer nodig dan je borsten aan melk maken, bijvoorbeeld bij een groeisput. Hij geeft eerder aan dat hij weer voeding wil en kan de hele dag huilerig en ontevreden zijn. Voed je baby naar behoefte zodat na een of twee dagen je melkproductie weer afgestemd is op de nieuwe voedingsbehoefte. Dit noemen we regeldagen, ze komen het meest voor rond de tiende dag, zesde week en derde maand.

### Borstvoeding en werk

Als je na je zwangerschapsverlof weer gaat werken, dan is kolven de manier om je baby en jezelf nog wat langer te laten profiteren van de voordelen van borstvoeding. Begin alvast met oefenen als je baby 4-6 weken oud is. Geef dan ook al de afgekolfde moedermelk per fles. Sommige kinderen hebben erg moeite om te wennen aan drinken uit een fles. Het is ook handig om alvast een voorraad in de vriezer te hebben alvorens je gaat werken. Volgens de Nederlandse wet mag je de eerste negen maanden een kwart van je werktijd gebruiken voor het geven van borstvoeding of om te kolven. Deze tijd staat los van je pauzes. Je werkgever moet zorgen voor goede voorzieningen om te kolven en een plek waar je de afgekolfde melk koel kunt bewaren. Zie je het niet zitten om te kolven op je werk, hou dan de ochtend- en avondvoeding tijdelijk in stand. Je kunt dan toch nog tweemaal daags je baby je eigen melk geven.

### Borstvoeding afbouwen

Neem de tijd voor het afbouwen. Stop je van de ene op de andere dag dan heb je grote kans op een borstontsteking. Moet je door omstandigheden ineens stoppen, dan moet je afkolven. Laat eerst die voeding vervallen, waarbij je baby het minst drinkt. Niet meer dan één voeding per twee of drie dagen. Hou de ochtend en avondvoeding het langst in stand.

Lees  
meer

## Bijpraten over borstvoeding

### Problemen rondom borstvoeding

Om te weten wat de problemen zijn, is het handig eerst te weten wat normaal is. Daarna zie je een korte opsomming van de meest voorkomende problemen.

#### Normaal

- De baby drinkt minstens 7 à 8 maal per etmaal
- Laat één borst goed leegdrinken en de tweede als toetje
- Je baby slikt ritmisch/klokt tijdens de voeding
- Controleer je borsten elke dag op harde plekken en masseer deze weg
- Je baby neemt pauzes tijdens drinken
- Laat je tepels aan de lucht drogen en veeg de laatste druppels niet weg
- Je baby is rond 2 weken terug op het geboortegewicht
- Je baby groeit de eerste maanden 100 à 200 g per week
- Als de voeding goed op gang is, heeft je baby minstens 6 plasluiers per dag
- Je baby heeft mosterdgele ontlasting van 1 tot 6 keer per dag tot 1 keer per week
- Je baby is alert en tevreden

#### Stuwung

##### Symptomen

- Tweede tot vijfde dag na de bevalling
- Harde, pijnlijke borsten
- Iets verhoging kan (tot 38 ° kan)
- Je tepel kan afgevlakt zijn door de spanning waardoor je baby de tepel moeilijk kan pakken

##### Tips

- Doe warme schone doeken/washanden op je borsten
- Na de borstvoeding met 'legere' borsten is koelen prettig
- Leg gekneusde koolbladeren op je borsten
- Masseer je borsten tijdens de voeding en onder de douche
- Kolf vóór de voeding de ergste spanning van de borsten af met de hand of kolf

### Te weinig melk

#### Symptomen

- Te weinig natte luiers
- Je baby is niet tevreden
- Je baby komt niet aan of valt zelfs af
- Je baby heeft harde, donkergekleurde ontlasting

#### Tips

- Leg je baby vaker aan
- Maak je nog slaperige baby wakker en prikkel / stimuleer je baby goed
- Neem rust
- Eet en drink goed
- Geef beide borsten per voeding
- Kolf na
- Voed je baby op verzoek en niet volgens vast tijdschema

### Pijnlijke tepels / tepelkloven

#### Symptomen

- Pijn tijdens het voeden
- Wondje of blaar op de tepel
- Je baby spuugt bloederig

#### Tips

- Is na een minuut voeden de tepel nog pijnlijk, verbreek dan het vacuüm leg opnieuw aan
- Leg goed aan: de tepel en tepelhof moet in het mondje zitten
- Verander af en toe jouw en je baby's houding tijdens het voeden
- Begin met het voeden aan de minst pijnlijke kant
- Voed vaker en korter, je baby is dan minder hongerig en drinkt rustiger
- Laat de melk toeschieten voordat je je baby aanlegt
- Hou je tepels droog: verschoon de zoogkompressen regelmatig en laat je tepels na het voeden aan de lucht drogen
- Smeer een druppel moedermelk over de tepel
- Smeer Bepanthen zalf op de tepel (geen andere crèmes)

Lees  
meer

## Bijpraten over borstvoeding

### (Dreigende) Borstontsteking

#### *Symptomen*

- Rode, harde, pijnlijke plek op de borst of je hele borst is pijnlijk
- Pijn tijdens het voeden aan de borst met de ontsteking
- Koorts: 38 °C of hoger
- Griepig gevoel

#### *Tips*

- Vermijd afknelling van de borst: druk niet met je vinger de borst in tijdens het voeden en draag geen strakke kleding en/of bh
- Was je handen voor je gaat voeden
- Voed de pijnlijke borst als eerste en voed deze vaak
- Masseer de borst tijdens het voeden of onder de douche
- Zorg voor warmte op de borst voor en na het voeden
- Rust en drink veel
- Kolf de borst na of kolf de borst een keer goed leeg
- Bij blijvende koorts of koorts van 39 °C of hoger is antibiotica nodig
- Je kunt ook een klassiek homeopaat raad plegen

Meer info vind je op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl), [www.minszw.nl](http://www.minszw.nl), [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) en op [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl).

Verloskundepraktijk Dochter&Zn  
Sixmastraat 44  
Leeuwarden

#### **Telefoonnummers:**

(058) 213 53 33 (praktijk)  
(0622) 90 91 64 (dienstdoende verloskundige)  
(0900) 15 15 (doktersdienst)