

BORST VOEDING



- * **De beste voorbereiding**
- * **Aanleggen, houdingen, borstvoeding en werk**
- * **Met uniek kraamlogboek**

Mary Broekhuijsen
Stefan Kleintjes

Fotografie: Bonnita Postma

Spectrum

BORSTVOEDING

- **De beste voorbereiding**
- **Aanleggen, houdingen, borstvoeding en werk**
- **Met uniek kraamlogboek**

Mary Broekhuijsen
Stefan Kleintjes

Fotografie: Bonnita Postma

Met medewerking van:

Gonneke van Veldhuizen-Staas, lactatiekundige-ibclc
en docent aan de opleiding voor lactatiekunde in België
Erica Post, kinderarts en docent aan de opleiding lactatie-
kunde aan de Hogeschool Utrecht

Spectrum

Inhoud

Voorwoord	6
Inleiding	8
1. De keuze voor borstvoeding	11
2. Wat zegt de wetenschap over borstvoeding?	23
3. Hoe werkt de borst?	29
4. Voor je begint met borstvoeden	41
5. Het eerste contact	55
6. Je baby aanleggen	61
7. De eerste dagen; met kraamlogboek	77
8. Als je bevalt in het ziekenhuis	99
9. De eerste zes weken	107
10. Zorgen voor jezelf	122
11. Jij en je partner	132
12. Oplossingen bij eventuele problemen met de borstvoeding	141
13. De eerste zes maanden	168
14. Borstvoeding onder bijzondere omstandigheden	183
15. Het afkolven van moedermelk	202
16. Borstvoeding voor een meerling	217
17. Borstvoeding en een baan	222
18. Zes maanden: introductie vaste voeding	231
19. Hoe lang geef je borstvoeding?	241
20. De bescherming van borstvoeding	251
Bijlagen	258
Groeistandaarden (WHO)	258
Problemenschema	260
Moedermelk bewaren/opwarmen	262
Geraadpleegde bronnen	266
(literatuur, artikelen, onderzoeken en websites)	
Meer borstvoedingsinformatie	270
Register	273
Over de auteurs	280

Voorwoord

ALS KINDERARTS VRAAG IK ALTIJD naar de voeding die een pasgeboren baby gaat krijgen. Veel moeders zijn zeker van zichzelf en antwoorden dat ze 'gewoon' borstvoeding gaan geven. Maar er zijn ook aanstaande moeders die onzeker zijn. Ze willen borstvoeding geven maar weten nog niet zo goed of het wel lukken zal. Naast de vreugde van het krijgen van een kindje zijn er vaak al twijfels.

Twijfelen over allerlei veranderingen in het spannende nieuwe tijdperk na de geboorte is heel natuurlijk, begrijpelijk en op een bepaalde manier ook goed. Twijfels over borstvoeding kun je verminderen door op zoek te gaan naar de juiste informatie.

Het is ook bemoedigend om te weten dat de natuur haar zaakjes goed op orde heeft: bijna elke vrouw is namelijk in staat om haar kind te voeden met de meest geschikte voeding, dus met moedermelk. Alles valt of staat echter met een goede begeleiding vanaf de zwangerschap en de juiste borstvoedingsadviezen, aangepast aan de situatie en leeftijd van het kind.

Om deze reden ben ik ontzettend blij met dit boek over borstvoeding. Het manuscript heb ik gelezen door de ogen van een ervaren kinderarts en door die van een moeder met ruime borstvoedingservaring. Ik ben niet alleen onder de indruk van de soepele schrijfstijl waarin Mary en Stefan dit onderwerp hebben verwoord, maar ook van de systematiek en volledigheid van de informatie.

Het 'persoonlijke kraamlogboek' in hoofdstuk 7 is mijns inziens een gouden greep. Ik stel me voor dat een kraamvrouw hier elke dag even in leest om te weten wat die dag (en misschien ook al de volgende dag) kan brengen op het gebied van de borstvoeding. Het logboek geeft zo een prima houvast voor moeders (en vaders!) in de onwennige en uiterst belangrijke periode vlak na de bevalling. Dat 'De eerste dagen' worden gevolgd door 'De eerste weken' en 'De eerste maanden', zorgt ervoor dat dit boek een rode draad kan zijn gedurende een hele borstvoedingsperiode.



Het doet me ook plezier te zien hoe de uitgebreide wetenschappelijke kennis over borstvoeding op een heel begrijpelijke manier is verwoord zonder saai te worden. De heldere indeling en vele praktijkvoorbeelden nodigen uit tot steeds maar verder lezen. Ook professionals die in de breedste zin te maken hebben met borstvoeding kan ik dit boek daarom van harte aanbevelen.

Aan (aanstaande) moeders die dit boek ter hand nemen kan ik zeggen dat dit boek je op een prettige en duidelijke manier tot steun kan zijn om met veel meer zekerheid de borstvoedingsperiode tegemoet te treden.

Ik wens je heel veel leesplezier en een goede ervaring met borstvoeding toe!

Erica D.M. Post

Kinderarts te Utrecht

Docent aan de opleiding tot lactatiekundige van de Hogeschool Utrecht

Inleiding

HOE KOMT HET DAT ZOIETS NATUURLIJKS en vanzelfsprekends als borstvoeding geven zo onnodig ingewikkeld geworden is? Hoe komt het dat het onderwerp borstvoeding zo gevoelig ligt?

Bijna iedereen weet wel dat moedermelk de beste en enige meest volwaardige voeding voor baby's is. De meerderheid van alle moeders begint dus na de geboorte van haar kind met het geven van borstvoeding. Toch haakt de helft van deze moeders binnen een maand weer af. Stoppen met borstvoeding binnen die eerste maand is meestal niet vrijwillig. Veel vrouwen kampen met te veel tegenslag tijdens die eerste paar belangrijke weken. Dus: wat zou je kunnen doen om dat te voorkomen?

Bereid je voor! Vrouwen die zich goed voorbereid hebben en zich een goed beeld hebben gevormd van wat gaat komen, hebben een grotere kans op een succesvolle borstvoedingsperiode. Uiteraard speelt een goede begeleiding ook mee. De meeste vrouwen willen namelijk niet alleen beginnen met borstvoeding, ze willen er ook wat langer samen met hun kindje van genieten.

Het leerproces start met de geboorte van de baby en duurt een paar weken. En dat is nou precies die eerste periode waarin het bij veel moeders zo vaak mis gaat. Dit boek wil daar verandering in brengen. Dit complete borstvoedingsboek is geschreven voor moeders en hun partners en uiteraard ook voor alle zorgverleners die zich beroepsmatig met de zorg van moeders en baby's bezighouden.

Het is dé handleiding die jij als moeder nodig hebt. We raden je aan om met het lezen te beginnen voordat je kindje geboren wordt. Je baby wordt namelijk niet met een gebruiksaanwijzing geboren. Bovendien zit je vast vol met vragen: hoe leg ik hem goed aan de borst? Hoe weet ik of ik genoeg melk heb? Hoe vaak mag ik hem voeden en wanneer moet ik hem voeden? En ook: hoe blijf ik borstvoeding geven als ik weer wil gaan werken?

Ook als je baby te vroeg geboren wordt of wanneer je medicijnen moet slikken, kun je lezen wat je het beste kunt doen zodat je borstvoeding kunt blijven geven.

Geboorte en borstvoeding horen onlosmakelijk bij elkaar. Tijd, rust en ongestoord samenzijn direct na de bevalling zijn de belangrijkste eerste stappen op weg naar succes.

Dit en hoe het verder gaat lees je in dit boek. Mooie verhalen, de laatste wetenschappelijke en medische nieuwtjes en feiten, kritische kanttekeningen, handige weetjes, een praktisch kraamlogboek, leuke tips, informatieve schema's en illustraties.

Onze speciale dank gaat uit naar lactatiekundige Gonneke van Veldhuizen-Staas en kinderarts Erica Post, die ons met hun uitgebreide (internationale) kennis scherp hebben gehouden. En verder dank aan de moeders, die leuke trotse vader en de verloskundige die met hun eerlijke ervaringsverhalen hebben bijgedragen aan dit boek.

We wensen je veel (lees)plezier met vast en zeker heel veel mooie borstvoedingsmomenten.

*Mary Broekhuijsen,
borstvoedingsdeskundige
Stefan Kleintjes, kinderdiëtist*



Wat kan er dan aan de hand zijn geweest?

Om de melkproductie goed op gang te brengen, had Jeanett haar baby vaak en goed moeten aanleggen. Hier ligt de basis van haar probleem. Haar kraamverzorgster gebruikte al snel het tepelhoedje omdat Jeanett vlakke tepels had. Vaak is dat helemaal niet nodig en heeft het zelfs een averechts effect (zie ook hoofdstuk 4). Het gebruik van een tepelhoedje beïnvloedt de melkproductie bijna altijd negatief. De borsten worden niet goed geleegd en de melkproductie komt niet goed op gang of loopt zelfs terug.

Aan de kwaliteit van de melk van Jeanett kan het niet gelegen hebben. Hoewel men vaak beweert dat er in moedermelk onvoldoende voedingsstoffen zitten, mag je ervan uitgaan dat de kwaliteit van moedermelk, ook onder extreme omstandigheden, altijd perfect in de behoefte van je baby voorziet. De melkproductie is bij Jeanett dus nooit echt goed op gang gekomen door onvoldoende aanlegmomenten en het gebruik van het tepelhoedje. Haar zontje kreeg te weinig melk, zodat hij door gebrek aan energie veel sliep en daardoor onvoldoende groeide.

De wijkverpleegkundige in dit verhaal heeft deze situatie niet goed overzien en stelde kunstvoeding voor. Zij vertelde Jeanett dat ze onvoldoende voedingsstoffen had. Jeanett stopte daarom niet alleen met het geven van borstvoeding, maar besloot later om ook haar tweede kindje geen borstvoeding te geven.

Herkansing

Is het je de eerste keer niet gelukt borstvoeding te geven en ben je opnieuw zwanger? Wil je graag borstvoeding geven? Neem dan contact op met een vrijwilligster van een van de borstvoedingsorganisaties, bezoek een informatiebijeenkomst, ga naar een voorlichtingsavond van een lactatiekundige bij jou in de buurt, kijk eens goed op internet en lees dit boek al tijdens je zwangerschap.

Met de deskundigen kun je bespreken wat er de vorige keer niet goed gegaan is. Dit zal je vertrouwen geven en je helpen om deze keer succesvol borstvoeding te geven.

4. Voor je begint met borstvoeden

HOEVEL JE JE LICHAAMELIJK NIET HOEFT VOOR TE BEREIDEN op het geven van borstvoeding, is het wel zinnig om je tijdens je laatste zwangerschapsmaanden voor te bereiden op het thema borstvoeding. Door er alvast over te lezen kun je kleine ongemakken wellicht voor zijn, twijfels wegnemen en heb je een grotere kans op een prettige borstvoedingsperiode. Door vooraf bekend te raken met het geven van borstvoeding weet je straks alvast een beetje wat je kunt verwachten.

Bakerpraatjes

Bakerpraatjes, ook wel fabeltjes genoemd, lijken onuitroeibaar en vormen een plaag voor borstvoedende moeders. Sommige bakerpraatjes klinken verdacht geloofwaardig en maken je onzeker. Je kunt je het beste wapenen tegen bakerpraatjes en andere nonsens door jezelf ruim te informeren bij betrouwbare bronnen en personen die echt verstand van zaken hebben.

De toptien van bakerpraatjes:

- Er zitten onvoldoende voedingsstoffen in de moedermelk.
- De eerste dagen na de geboorte is er nog geen melk.
- De melkproductie wordt na een paar maanden minder en je melk is op.
- Je borsten worden lelijk als je borstvoeding hebt gegeven.
- Als je baby zes maanden is, moet je overstappen op opvolgmelk.
- Borstvoeding geven is vermoeiend.
- Ik kan geen borstvoeding geven want mijn moeder had ook geen borstvoeding.
- Als je medicijnen gebruikt, moet je stoppen met de borstvoeding.
- Als je borstvoeding geeft moet je heel voorzichtig zijn met wat je eet.
- Als je borsten niet vol aanvoelen, heb je onvoldoende melk.

Maartje

MIJN DOCHTER IS NOG MAAR NET GEBOREN. MIJN buik is weer rustig, het harde werken is voorbij. Ik voel me voldaan en ben trots. Ik heb het gedaan, op eigen kracht! Samen rusten we uit. Ik heb haar op mijn borst gelegd en eindelijk kan ik zien hoe mijn kleine meisje eruitziet. Ze heeft haar oogjes open en tast haar omgeving ermee af. Ze kijkt me aan. Mooie blauwe oogjes. Ik streel haar over haar rug, ik friemel met haar kleine kromme vingertjes. Ze rust uit en ligt op mijn borst. Gerke legt een warme doek over ons heen. Na een poosje begint ze met haar mondje te zoeken. Voorzichtig schuif ik haar wat dichterbij mijn borst, in de buurt van de tepel. Ze lijkt wat te proeven, ze ruikt en is wat verwonderd. Dan hapt ze en ze zuigt meteen krachtig. Ik laat haar drinken zolang ze wil. Als ze na vijftien minuten de borst loslaat, zijn haar oogjes dicht en slaapt ze tevreden.'

Het eerste aanleggen

Je baby wordt geboren met een groot aantal overlevingsinstincten. Deze instincten zijn het sterkst vlak na de geboorte. Door ongestoord huid-op-huidcontact onmiddellijk na de geboorte activeer je het natuurlijke gedrag van je pasgeboren baby. Onderzoek uit 1998 van Gomez Papi heeft aangetoond dat baby's die onmiddellijk na de geboorte vijftig minuten of langer ongestoord huid-op-huidcontact met hun moeder hadden, een grotere kans hebben om spontaan aan de borst te gaan drinken.

Het is ook heel goed te zien dat een baby in staat is om na een periode van rust zelf naar de borst te kruipen en op zoek te gaan naar de tepel. Je baby weet precies waar hij moet zijn. Hij kan al zien, ruiken, likken en proeven. Je tepel en tepelhof zijn tijdens je zwangerschap donkerder gekleurd en dat is handig voor je baby. Hij herkent ook de geur van de tepel en tepelhof, want die lijkt precies op die van het vruchtwater.

Je baby is in staat zichzelf aan te leggen en feilloos te drinken zonder dat jij daar iets voor hoeft te doen. Het is daarbij belangrijk dat de baby niet geforceerd en nergens toe gedwongen wordt. Je kunt het best niet ingrijpen maar hem in alle rust en in zijn eigen tempo het initiatief laten nemen. Dit ongestoord zélf aanleggen is belangrijk en draagt bij aan een succesvolle



Aangeboren reflexen

Je baby kan al zuigen vanaf de vierentwintigste zwangerschapsweek. De zoekreflex ontstaat rond de achtentwintigste week en de aanleg voor het gecoördineerd zuigen, slikken en ademen vindt plaats tussen de achtentwintigste en zevenendertigste week.

Waarom is goed aanleggen zo belangrijk?

Goed aanleggen voorkomt problemen zoals pijnlijke of beschadigde tepels. Baby's die niet goed zijn aangelegd, kunnen de borst niet goed leegdrinken waardoor onvoldoende nieuwe melk wordt gemaakt. Je baby is dan niet alleen ontevreden na een voeding, maar ook je productie loopt terug. De voedingen verlopen erg onrustig als je baby niet goed is aangelegd en soms duren ze erg lang, langer dan een half uur per borst. Vooral pasgeboren baby's die niet goed aangelegd zijn, verliezen soms interesse in de borst en vallen, om zichzelf te beschermen, in slaap. Ook problemen zoals stuwing, verstopte melkkanaaltjes of borstontstekingen kunnen het gevolg zijn van niet goed aanleggen.



Je persoonlijke kraamlogboek

IN DIT KRAAMLOGBOEK van dag één tot en met dag zeven beschrijven we per dag de belangrijke thema's die spelen, zoals slaappatronen, aanleggen, melkproductie, plas- en poepluiers, rust en stuwing. Elke dag heeft tevens een eigen invulschema waarin je je persoonlijke aantekeningen maakt. Hieronder vind je een voorbeeld van de zesde dag.

Voorbeeldfiguur van dag 6

Omcirkel elke keer het tijdstip als je baby aan de borst legt, ook al is het maar kort.

Stel vast of je aan het eind van de dag je voedingsdoelen hebt gehaald, die in de rechterkolom staan.

Omcirkel elke keer als je een volle luier hebt verschoond en controleer of het aantal klopt met de doelen van die dag.

Dag 6		6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	6 tot 8 frequente cluster- voedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting meestendachtig kleur: geflg		vol / vol / vol / vol						1 of meer

De eerste dag: de eerste 24 uur na de geboorte

Dag 1	(de eerste 24 uur)							Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	6 tot 8 frequente cluster- voedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting: meconium kleur: donker	vol / vol						1 of meer	

Kennismaking

De eerste twee uur na de geboorte zal je baby wakker en alert zijn. Je zult zien dat hij erg om zich heen kijkt en zijn oogjes wijd open heeft. Dit is het fantastische moment waarop hij met zijn ouders kennismakt!

Eerste voeding direct na de bevalling

Ongestoord en direct huid-op-huidcontact activeert het natuurlijke gedrag van je baby. Zijn zuigreflex is op dit moment bijzonder sterk en dit is het juiste moment om je baby voor de eerste keer aan de borst te leggen. Als je gebruik maakt van deze intense aangeboren reflexen, leert de baby hoe hij goed moet zuigen. Dit maakt het leren drinken uit de borst gemakkelijker.

Placenta

Door het zuigen aan de borst trekt de baarmoeder samen en komt de placenta snel los. Het bloedverlies wordt beperkt.

Slapen en aanleggen

De eerste twee wakkere uren worden gevolgd door een lange, diepe slaap afgewisseld met korte periodes van lichte slaap. Als je baby licht slaapt, neem hem dan lekker bij je aan de borst. Hij zal dan een beetje drinken en weer verder slapen. Dit is ook een mooie periode voor jou om zelf uit te rusten na de bevalling. Als je baby bij je is (rooming-in), zul je geen hongersignalen missen en kun je hem zo vaak aanleggen als hij wil. Hoe vaker, hoe beter!

Hoeveel borsten?

Leg je baby aan je borst en laat hem drinken tot hij daarmee klaar is. Je baby laat de borst zelf los als die leeg is of als je baby voldoende heeft gedronken. Als hij meer wil, geef je hem je andere borst ook.

Afwisselen

Als je één borst per keer geeft, wissel dan de borsten af zodat beide gelijk gestimuleerd worden.

Colostrum

Het colostrum, dat in kleine hoeveelheden wordt geproduceerd, bevat grote hoeveelheden antistoffen. Daardoor wordt je baby tegen ziektes beschermd. Je baby drinkt kleine hoeveelheden colostrum per voeding. Op de eerste dag is dat ongeveer 7 tot 14 cc per voeding. Zijn maagje is erg klein en juist die kleine, frequente voedingen zijn belangrijk voor hem.

Darmflora

Het colostrum legt een beschermend laagje in de darmen van je baby. Bovendien bevordert vroeg aanleggen een optimale kolonisatie van je baby's darmflora. Dit is belangrijk voor de vorming van vitamine K en een vlotte spijsvertering.

Wil je na de geboorte van je baby borstvoeding gaan geven? Dit nieuwe handboek biedt je alle informatie die je nodig hebt voor een succesvolle start en een bijzondere borstvoedingstijd.

Borstvoeding bevat heldere uitleg over de beste voorbereiding, goed aanleggen, de eerste dagen en eerste weken, afkolven, de betrokkenheid van de vader en verantwoorde voeding voor moeder en kind.

Dit is hét boek als je op zoek bent naar objectieve, praktische, betrouwbare en eigentijdse informatie over borstvoeding. Het bevat de laatste wetenschappelijke inzichten. Omdat het is geschreven door Nederlandse auteurs, staat de informatie dicht bij de dagelijkse Nederlandse praktijk. De vele foto's en kleurrijke lay-out maken het boek toegankelijk, overzichtelijk en prettig leesbaar.

Uniek kraamlogboek om je te begeleiden in de eerste periode

Overzichtelijke indeling voor de eerste dagen, de eerste weken, de eerste maanden

Handige tips over afkolven, bewaren en opwarmen van moedermelk en het voorkomen en oplossen van eventuele problemen

Over de auteurs

Mary Broekhuijsen, zelf moeder van drie kinderen, begeleidt al jaren borstvoedende moeders. Eerder schreef zij *Alles over borstvoeding*.

Kinderdiëtist **Stefan Kleintjes** is winnaar van de Borstvoedingsprijs 2006.

Hij beheert de site www.borstvoeding.com en is auteur van *Eten voor de kleintjes; van borst tot boterham*.

Bonnita Postma fotografeert voor boeken en tijdschriften. Haar eigentijdse foto's zijn onder andere te vinden in *Zwanger, Weer fit na je bevalling* en *Je baby*.

NUR 851



9 789027 466211