



## > ABC van de borstvoeding



### Als vanzelfsprekend borstvoeding...

- Het is wat de natuur voorzien heeft als vervolg op je zwangerschap en bevalling.
- Iedere vrouw heeft het aangeboren vermogen om borstvoeding te geven en de vaardigheid kan geleerd worden, oefening baart kunst!
- De borstvoedingshormonen geven je moeder-kind binding een extra stootje in de rug en doen je baarmoeder beter samentrekken.
- Je moedermelk heeft een ideale samenstelling die aangepast is aan de specifieke behoeften van jouw kindje.
- Antistoffen en andere stoffen in je moedermelk beschermen je baby het beste tegen ziekten.
- Als je lang borstvoeding geeft biedt dat bijkomende voordelen voor jezelf, zoals minder kans op bepaalde vormen van kanker, en voor je kindje zoals minder kans op allergie.



### Beginnen met borstvoeding...

- Een uur ononderbroken huid-op-huid contact onmiddellijk na de geboorte stimuleert de voedingsreflexen bij je baby en zo de eerste borstvoeding. Je wordt hierbij reeds op de verlosafdeling geholpen.
- Huid-op-huid contact brengt je baby ook tot rust en houdt hem warm waardoor hij minder energie verbruikt, daarenboven stimuleert het ook de moeder-kind binding.
- Bij een geplande keizersnede kunnen moeder-baby-partner samen blijven en wordt in de ontwaakzaal gestart met huidcontact.

### Chemie van het aanleggen...

- Een goede aanlegtechniek is van cruciaal belang voor het succes van je borstvoeding en helpt tepelkloven te voorkomen. Wij helpen je graag met professioneel advies en praktische tips!



- Zoek een voor jou comfortabele borstvoedingshouding die je helpt om je baby zelf correct te leren aanleggen.



Beste ouders, wij vragen graag jullie mening over onze inspanningen om borstvoeding te ondersteunen. Willen jullie onderstaande vragenlijst ingevuld terugbezorgen voor jullie vertrek? Met oprechte dank! Het team van de materniteit.

- Is dit je eerste baby?  
 Ja / neen, specificeer .....
- Hoe ben je bevallen?  
 Vaginaal  
 Keizersnede met epidurale verdoving  
 Keizersnede met algemene verdoving
- Hoe werd je op de hoogte gebracht van het borstvoedingsbeleid van AZ Sint Lucas?  
 prenatale consultatie door vroedvrouw  
 infosessie borstvoeding  
 infobeurs voor aanstaande ouders  
 folder 'Sint Lucas, een hart voor borstvoeding'  
 deze flyer  
 andere, specificeer .....
- Had je onmiddellijk na de geboorte een uur ononderbroken huidcontact met je baby?  
 Ja / neen
- Indien je niet onmiddellijk huidcontact had of het huidcontact onderbroken werd, is de reden hiervoor je bekend?  
 Ja/ neen, specificeer .....
- Werd je tijdens het huidcontact na de geboorte gewezen op de hongersignalen van je baby (zoekreflex, op knuistjes zuigen...)?  
 Ja / neen
- Werd je hulp aangeboden voor de eerste borstvoeding na de geboorte?  
 Ja / neen
- Werd je hulp aangeboden voor de volgende borstvoeding binnen de 6u na de geboorte?  
 Ja / neen

## Drinken aan de borst op vraag van je baby...

- Is een basisprincipe om gedurende de ganse borstvoedingsperiode voor ogen te houden.
- De eerste dagen na de geboorte kan je bovendien best reageren op vroege hongersignalen van je baby zoals wakker worden, rondkijken, zuigen op het vuistje... Wenen is een laat hongersignaal en kan de beginnende borstvoeding bemoeilijken.
- Onthoud dat hoe meer je de baby aan de borst legt hoe groter het melkaanbod zal worden. Hierbij is de frequentie van aanleggen belangrijker dan de duur. Minimaal 8 maal aanleggen de eerste dagen, stimuleert de borstvoedingshormonen optimaal.

## Enkel borstvoeding...

- Iedereen is het erover eens dat uitsluitend borstvoeding de beste voeding is voor een pasgeborene tot de leeftijd van 6 maanden. Pas nadien heeft je baby aanvullende voeding nodig maar blijft borstvoeding waardevol.
- Bijvoeding verstoort de typische bescherming die borstvoeding biedt tegen ziekten, daarnaast kan ze ook je melkproductie en je zelfvertrouwen doen afnemen.
- Gedurende je ziekenhuisverblijf zal daarom geen bijvoeding worden gegeven aan je baby tenzij op medische indicatie.

## Fopspenen en spenen vermijden...

- Uit onderzoek is gebleken dat fopspeengebruik de voedingsfrequentie en zo ook de melkproductie negatief beïnvloedt en dat er de eerste weken beter mee kan gewacht worden tot de borstvoeding goed loopt.
- Een speen kan in de beginfase het aan de borst krijgen van je baby bemoeilijken. Voor eventuele bijvoeding zal daarom naargelang de situatie gebruik gemaakt worden van een lepeltje, spuitje of cup.

## Gans de tijd samen, dag en nacht...

- Wanneer moeder en kind dag en nacht bij elkaar zijn reageert de moeder beter op vroege hongersignalen van haar baby en is ze geneigd hem meer aan te leggen.

## Hulp bij borstvoeding als je naar huis gaat...

Eenmaal thuis kan je met je vragen terecht bij verschillende instanties, je vindt ze terug in de folder "Ondersteuning na het kraamverblijf"

## Indien niet rechtstreeks kan aangelegd worden...

- Afolven kan de melkproductie in stand houden als je baby niet aan de borst kan.
- Naargelang de situatie zal geopteerd worden voor manueel of machinaal kolven.
- De techniek van manueel kolven is heel eenvoudig, je krijgt hem aangeleerd tijdens het kraamverblijf en staat beschreven op de steekkaart "manueel kolven".



- Welk van onderstaand advies pas je toe bij het aannemen van je borstvoedingshouding?
  - Ik lig of zit ontspannen / gefocust
  - Mijn baby ligt niet / ligt wel, met zijn buikje tegen mijn buik
  - Ik ondersteun het hoofdje / de hals en het lijfje, van mijn baby
  - Ik breng mijn baby naar de borst / de borst naar mijn baby
- Waaraan weet je dat je baby de borst goed in de mond neemt?
  - Het kinnetje drukt / drukt niet in de borst
  - Het neusje drukt / drukt niet in de borst
  - Het tepelhof is minder / meer zichtbaar boven de bovenlip van mijn baby
  - Mijn baby maakt zuigbewegingen / zuig-slikbewegingen
  - De lipjes zijn naar binnen / naar buiten gekruld
- Werd je geleerd om manueel te kolven?
  - Neen, ik werd wel/ niet doorverwezen naar een derde
  - Ja, ik kreeg: een demonstratie / de steekkaart manueel kolven
- Welk advies kreeg je over hoe vaak en hoe lang je baby gevoed moet worden?
  - Voeden op vraag van de baby zonder beperking in tijd of frequentie op voorwaarde dat mijn baby goed aanligt
  - Voeden volgens tijdschema (bvb 10min. per borst, om de 3u)
  - Andere .....
- Heeft je baby uitsluitend moedermelk gekregen sinds de geboorte?
  - Ja
  - Neen, specificeer de reden .....
- Heeft je baby gedurende je verblijf een fopspeen en/of speen gekregen?
  - Neen
  - Ja, en de nadelen ervan werden toegelicht / niet toegelicht
- Heb je je baby sinds de geboorte continu bij je op de kamer gehad?
  - Ja
  - Neen, specificeer de reden .....
- Kreeg je informatie over waar en hoe je als borstvoedende moeder hulp kan vinden wanneer je terug thuis bent?
  - Neen
  - Ja, ik kreeg mondelinge uitleg / de folder 'ondersteuning na het kraamverblijf'