

# Borstvoeding

De natuurlijke start

# Inhoud overzicht infosessie

1. Waarom borstvoeding?
2. Tien vuistregels
3. De kracht van moedermelk
4. Hoe werkt borstvoeding?
5. Leren borstvoeden
6. Hoe weet ik dat mijn baby goed gedronken heeft?
7. Speciale situaties

*“Breastfeeding is the normal way of providing young infants with the nutrients they need for healthy growth and development. Virtually all mothers can breastfeed, provided they have accurate information, and the support of their family, the health care system and society at large.”*

*Cfr. World Health Organisation*

# Waarom borstvoeding?

# Waarom borstvoeding?

- BFHI-label
  - Borstvoeding promoten
- Exclusief borstvoeding (6 maanden)
  - Geen supplementen (uitzondering: vitamine D en K)



# 10 vuistregels

# 10 vuistregels voor het welslagen van borstvoeding opgesteld door WHO en UNICEF

Instellingen voor moeder- en kindzorg die het BFHI-label hebben, respecteren volgende vuistregels:

1. Een goed borstvoedingsbeleid
2. Deskundige begeleiding
3. Voorlichting aan aanstaande ouders
4. 1 uur ononderbroken huidcontact en de eerste borstvoeding kort na de bevalling
5. Goed aanleggen en zo nodig kolven
6. In principe geen bijvoeding
7. Moeder en kind bij elkaar
8. Borstvoeding op verzoek
9. Geen speen of fopspeen
10. Samenwerking met borstvoedingsgroepen

# Huid-op-huidcontact

Skin-to-skin gedurende MINIMUM 1 uur na geboorte:

- brengt mama en baby tot rust
- houdt de baby warm
- vervroegt de 1<sup>ste</sup> borstvoeding
- bevordert moeder kind binding

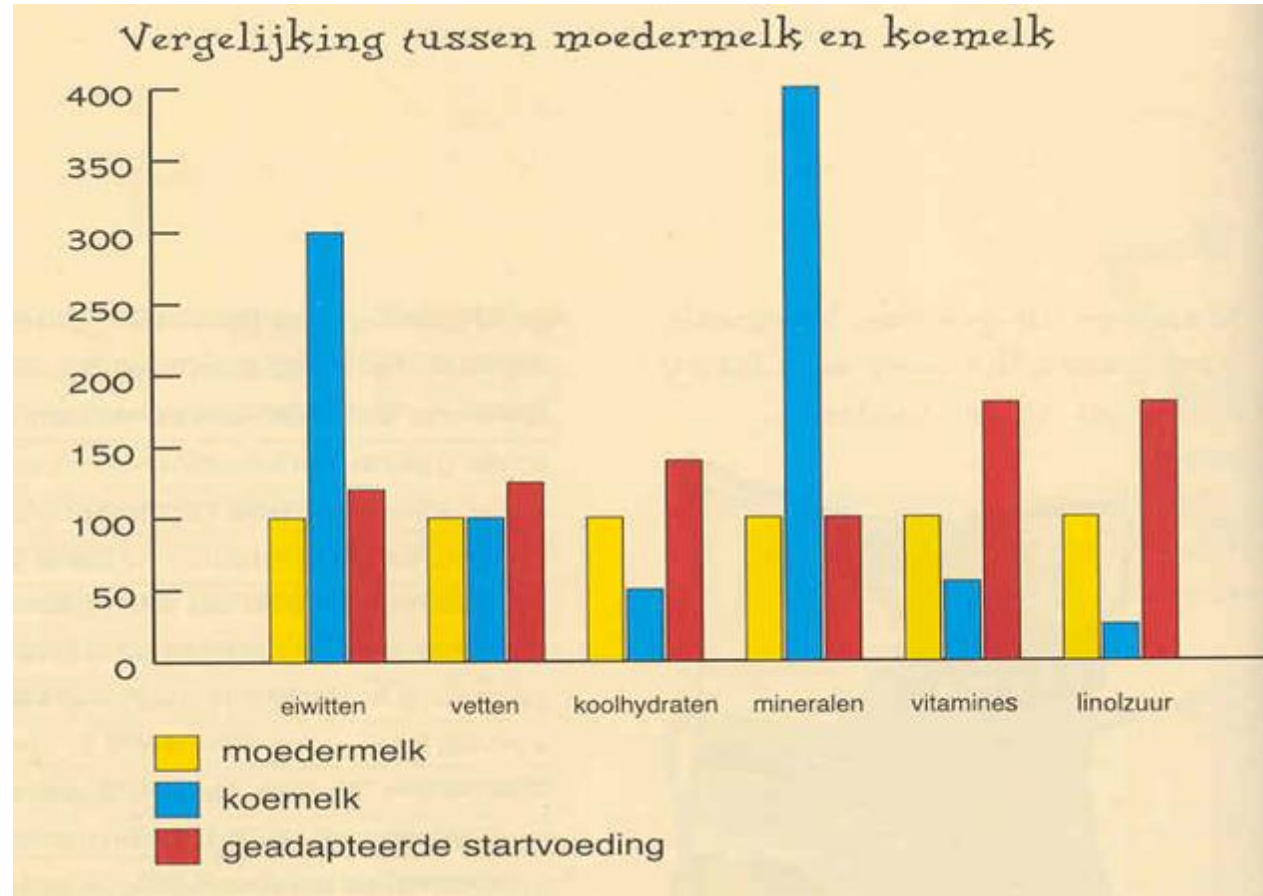
Niet alleen bij geboorte! Skin-to-skin stimuleert aanmaak oxytocine

**LET OP: VEILIG** huid-op-huidcontact!



# De kracht van moedermelk

# De kracht van moedermelk



# Unieke samenstelling

- Suikers: voeding voor de hersenen
- Eiwitten: afweerfunctie
- Vetten: ontwikkeling hersenen en gezichtsvermogen
- Laag mineraalgehalte: minder belastend voor de nieren

**Licht verteerbaar** door speciale samenstelling van de eiwitten

# Aangepast aan je baby

## Colostrum

- Oranje-gele kleur
- Vol antistoffen
- Kleine hoeveelheden, aangepast aan het maagje van jouw baby

## Rijpe moedermelk

- Wittere kleur
- Vol antistoffen
- Grotere hoeveelheden, maagje groeit



# Invloed van borstvoeding op de gezondheid van de mama

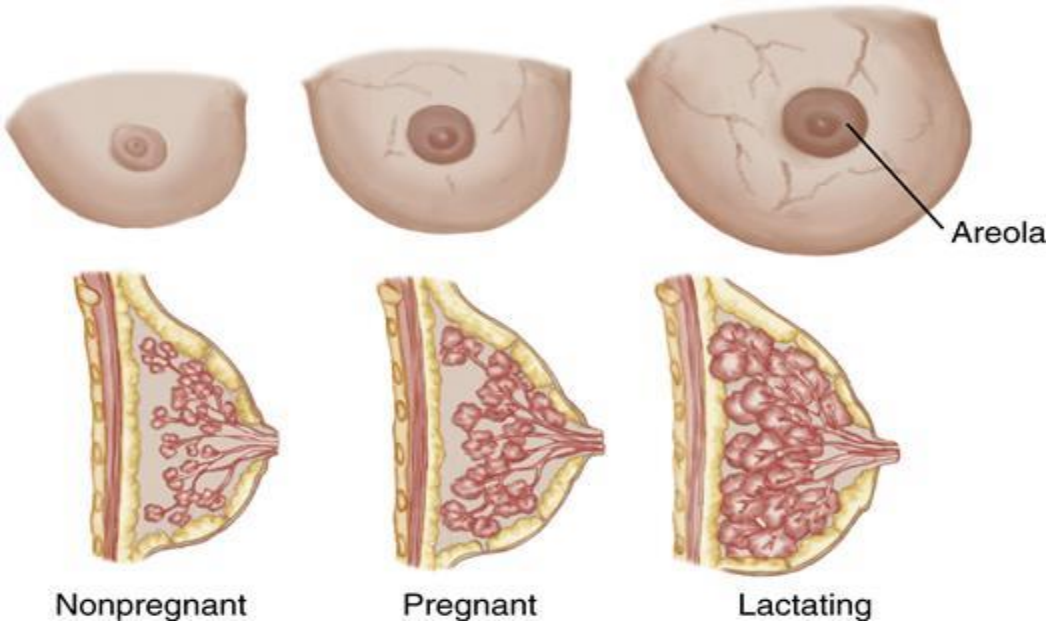
- Minder bloedverlies
- Minder risico op diabetes type 2
- Minder risico op borst-, eierstok- en baarmoederkanker
- Oxytocine: anti-depressief, kalm gevoel, stress verminderend, bloeddruk verlagend en pijngrens verhogend
- Gratis, altijd beschikbaar
- ...

# Invloed van borstvoeding op de gezondheid van de baby

- Antistoffen
- Moeder en kind-binding
- Helpt bij het voorkomen van allergieën -> meest ‘hypoallergeen’”
- Zeer goed en licht verteerbaar
- Beschermt darmwand en verbetert darmflora
- ...

# Hoe werkt borstvoeding?

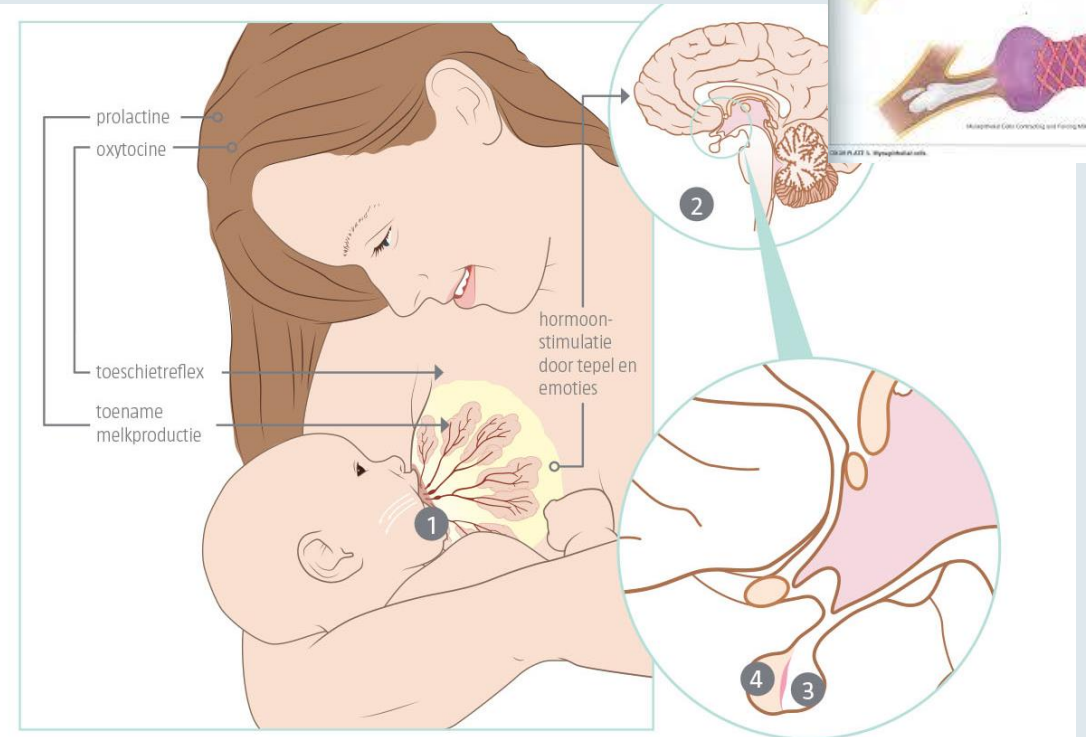
# Lichamelijke veranderingen



## 2 borstvoedingshormonen

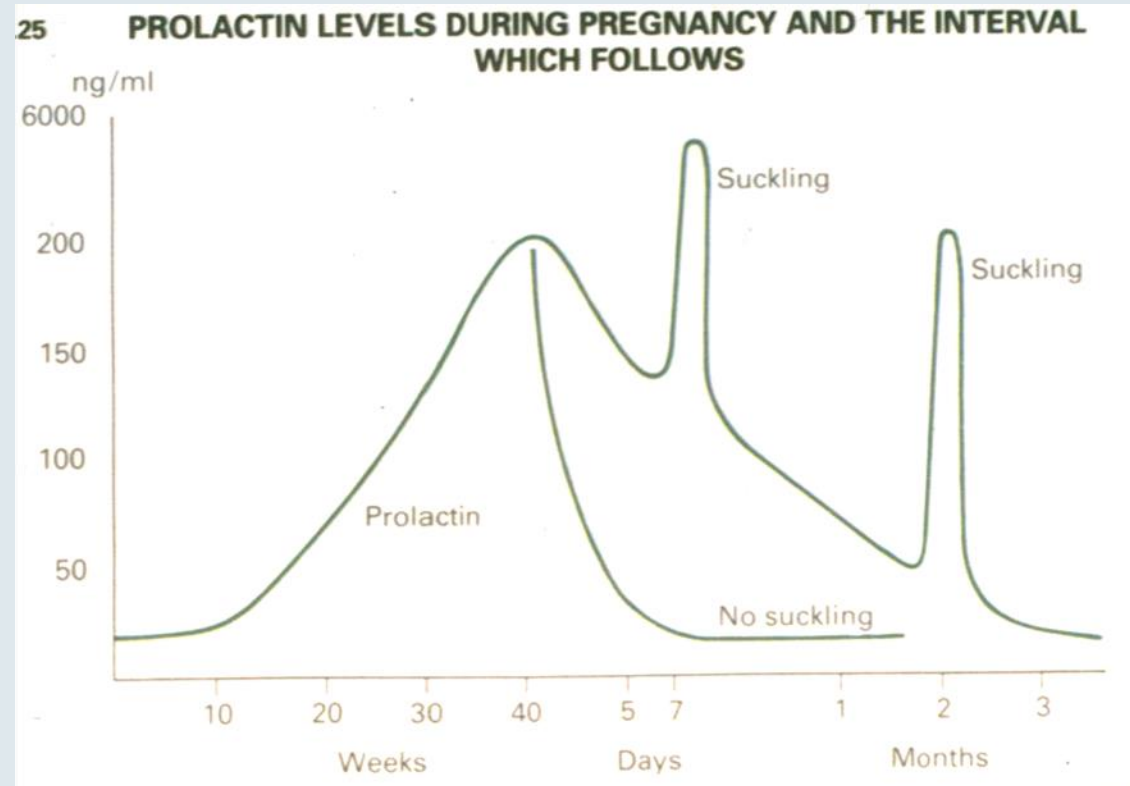
- Oxytocine (toeschietreflex)
- Prolactine (melkproductiereflex)

→ Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk je aanmaakt!



## Prolactine

- Piek op het moment van de geboorte
- Na 7 dagen zakt de waarde
- Bij het zuigen of kolven is er een stijging van het hormoon prolactine



# Prolactine

Het hormoon dat melk aanmaakt, heeft een bepaalde waarde in je bloed. Hoe hoger, hoe meer melk aanmaak.

## CONCLUSIE?

Het is belangrijk om je baby frequent aan te leggen om een goede melk aanmaak te onderhouden. Gemiddeld heb je tussen de 8 a 12 voedingen per 24u.



# Aanlegfrequentie

Er is een verschil in de ontwikkeling van je melkproductie...

**De tweede fase** (meestal vanaf de derde dag na de geboorte):

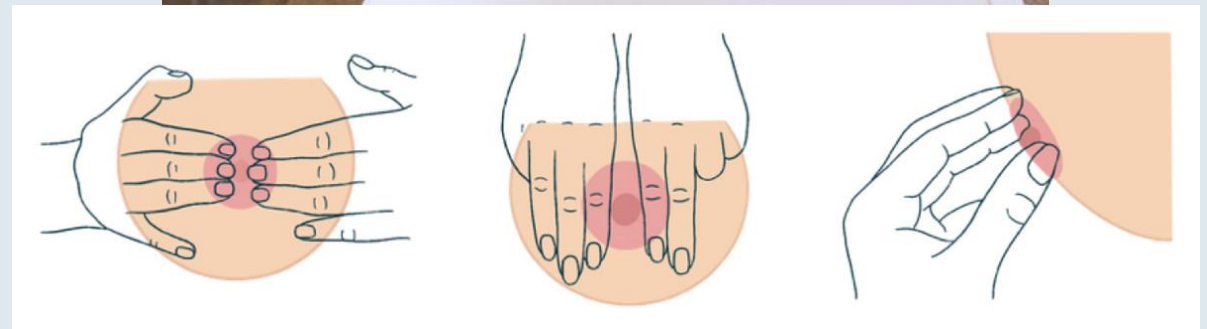
- Frequentie is ongeveer **8 keer op 24 uur**.
- Je krijgt **stuwing**, de melkaanmaak is op volle toeren. Je borsten voelen hard, warm aan.
- Je laat de eerste kant goed soepel drinken, en biedt dan de andere kant aan. Sommige baby's hebben voldoende met 1 kant, anderen niet!

## Stuwing

Meestal derde dag na de geboorte van je kind.

### Wat kan je doen?

- Compressie tijdens voeding
- Ene borst zo leeg mogelijk laten drinken, erna eventueel andere kant
- Koude kompres of ijs na de voeding als comfort
- Goede ondersteunende BH
- Vederlichte lymfedrainage of reverse pressure
- Techniek



# Leren borstvoeden

# Leren borstvoeden

Wij zijn zoogdieren en primaten.

Dat wil zeggen dat we gemaakt zijn om onze baby's te voeden maar niet dat we het automatisch kunnen...

... we moeten dus leren borstvoeden

Zie filmpje:

[Orangutan learns to breastfeed by watching zookeeper breastfeed her son \(youtube.com\)](#)

# Aangeboren voedingsreflexen



zoeken



happen



zuigen

## Hongersignalen

Voeden op basis van vroege hongersignalen

→ Meer voedingsmomenten

Bij late hongersignalen

→ Moeilijker aanleggen

Geen spenen!

### HUNGER CUES FOR FEEDING

Learn your baby's cues, feed when hungry

**Early Cues: I'm hungry, time to feed me**

- Stirring, licking lips
- Mouth opening
- Turning head  
Seeking/rooting

**Mid Cues: I'm really hungry, feed me now**

- Stretching
- Hand to mouth
- Increasing movement

**Late Cues: Calm me, then feed me**

- Lots of movement
- Crying and may turn red

**Calm crying baby before feeding**  
Cuddling, skin-to-skin on chest.  
Talking, stroking.  
**Feed me!**



# Houdingen

- Comfortabele houding
- Borstvoedingskussen
- Skin-to-skin!
  - Oxytocine
  - Vervroegt (eerste) voeding
  - Warmtebehoud



Klassieke bakerhouding

Doorgeschoven bakerhouding



Rugbyhouding

Borstvoeding geven in liggende houding

Buikligging

# En zelfs...



## Goed aanleggen

Waarom is dit zo belangrijk?

- Goede melktransfer
  - Vermijden borstontsteking
  - Hormonale stimulatie
- Vermijden van tepelpijn en tepelkloven



1 Houd de borst in C-vorm. Plaats vinger en duim achter de tepel.



2 De tepel wijst naar het neusje toe. Het hoofdje is iets naar achter gebogen. Kin en onderlip raken de borst aan.



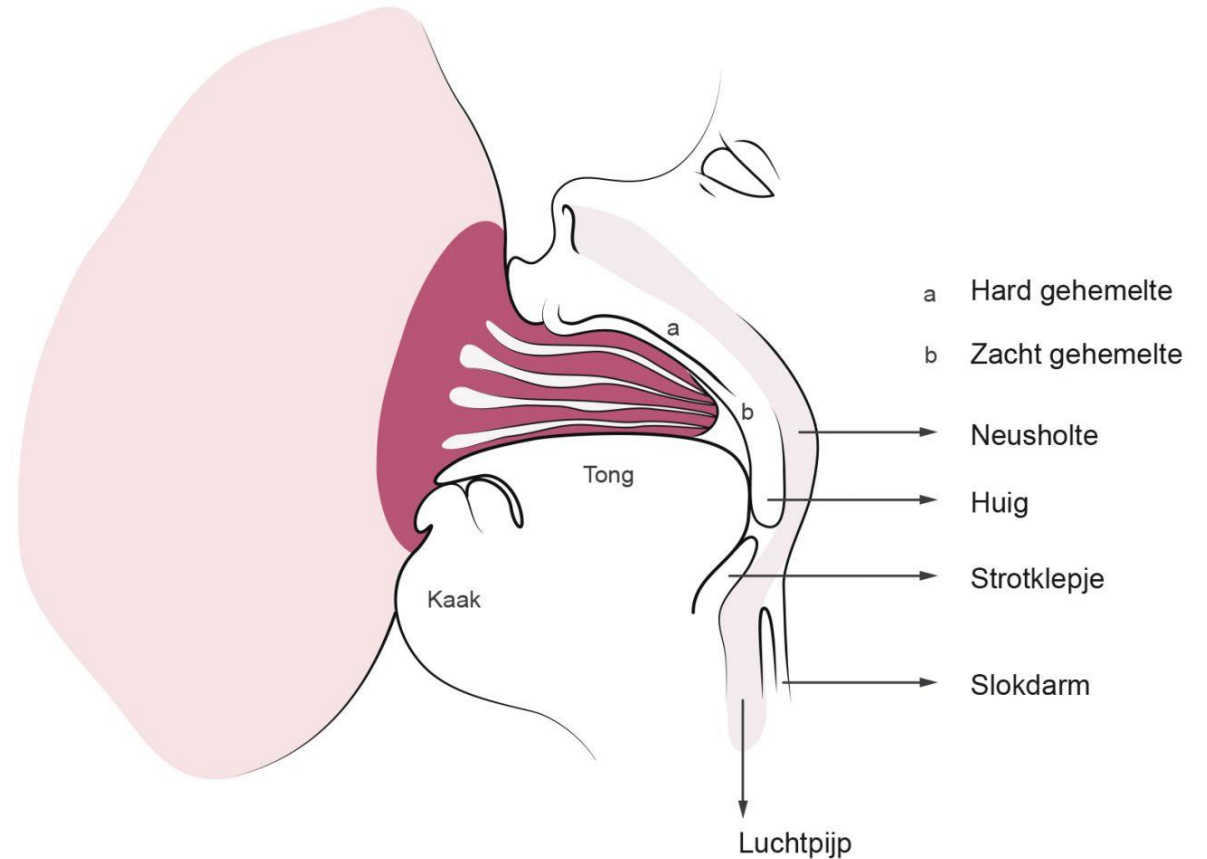
3 Raak de bovenlip van je baby met de tepel aan, zodat hij het mondje breed openmaakt.



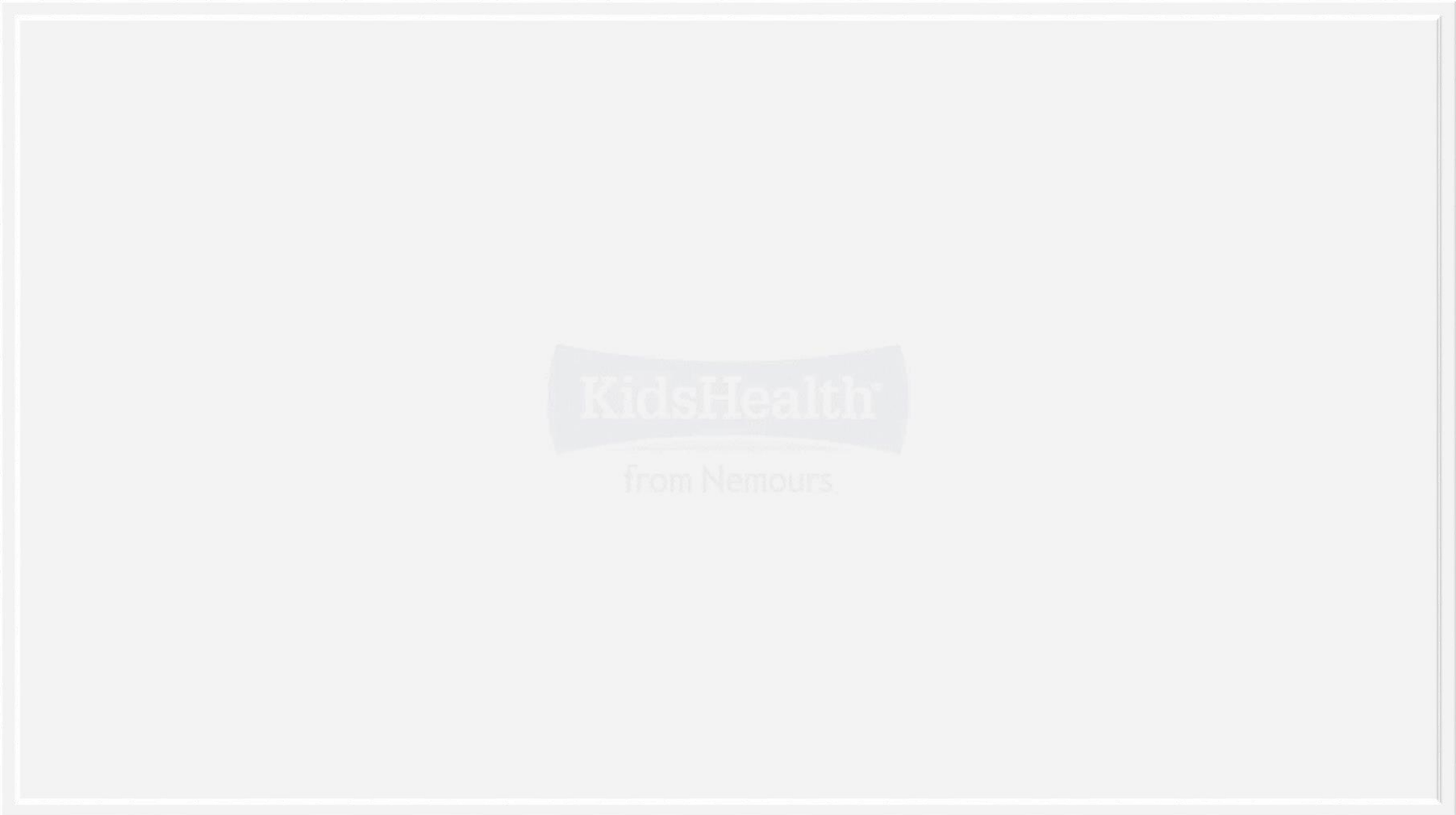
4 Breng je baby met breed geopend mondje snel maar zacht naar de borst toe. Onder- en bovenlip zijn naar buiten getuit.

## Goed aanleggen

- Je baby ligt met de kin in je borst, het neusje is vrij.
- De lipjes zijn naar buiten gekruld.
- Je baby heeft niet enkel de tepel in het mondje, maar ook een deel van het tepelhof.
- Meer van het onderste deel van je tepelhof, dan van het bovenste deel.



# Filmpje



**Hoe weet ik dat mijn baby goed gedronken heeft?**

# Wanneer je kindje hoorbaar geslikt heeft

- De eerste dagen is je melkvolume niet zoveel, je baby heeft dan ook niet zoveel nodig.
- Naarmate de baby ouder wordt, neemt het volume toe en ook het slikken!
- De eerste dagen is het belangrijk om frequent kleine hoeveelheden te drinken



# Wanneer je kindje voldoende plas- en stoelgangluiers heeft

- Dag 1: minstens 1 plasluier
- Dag 2-5: het aantal stijgt dagelijks (dag 2 = 2, dag 3 = 3, ...)
- Vanaf dag 5-6: 6 tot 8 (of meer) natte luiers per dag (uitzicht: kleurloos tot lichtgeel)
- Evolutie stoelgang



# Wanneer je kindje een goede gewichtsevolutie heeft

- Je baby zal de eerste dagen gewicht verliezen. Dat is normaal.
  - Maximum 10 % van het geboortegewicht
  - Pas vanaf dag 3-4-5 beginnen bijkomen in gewicht
  - Na 2 tot 3 weken terug op geboortegewicht



# Speciale situaties

# Tepelkloven

Laat je helpen!

Blijvende pijn = vaak door niet goed aanleggen

- Lanolinezalf helpt bij kloven
- Tepelhoedjes bieden geen oplossing
- Bloed in moedermelk is onschadelijk voor de baby



# Borstontsteking

Abnormaal! Contacteer  
vroedvrouw/lactatiekundige

- Meestal door onvoldoende borstlediging
- Duidelijke ontstekingsverschijnselen  
(Rood-Zwelling-Warmte-Pijn)
- en vaak koorts

- Behandelen door fysiologische borstlediging
- Ijs, ibuprofen en vederlichte massage
- Als na 24 uur klachten niet verminderen: start antibiotica



# Afkolven

- Baby kan niet rechtstreeks aanliggen (opname neo)
- Baby zuigt oppervlakkig en zwak (verkeerde zuigtechniek)
- Baby zuigt onvoldoende frequent (slaperig)

## Manueel kolven

- Betere lediging: meer melk!
- Er gaat niets verloren
- Simpel en natuurlijker
- Bij verlaten ziekenhuis na geboorte; gekende handeling



<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>



STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4

Stap 1: duim en vingers staan tegenover elkaar aan weerszijde van de tepel naast het tepelhof

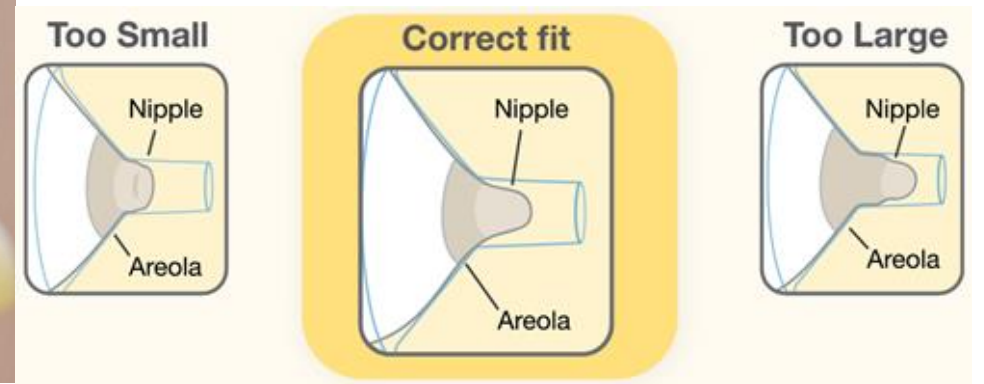
Stap 2: duim en vingers duwen de huid over de onderliggende weefsels in de richting van de borstkas (vingers wrijven niet over de huid)

Stap 3: duim en wijsvinger worden naar elkaar toegeduwd en duwen over de melkkanalen in de richting van de tepel

# Prenataal kolven

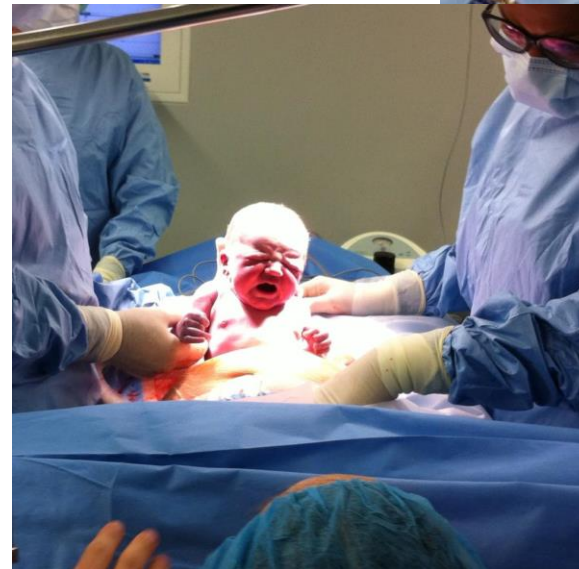
- Starten rond 37 weken
- Bij zwangerschapsdiabetes starten week 35-36 (tenzij medische tegenindicatie)
- 3 keer per dag gedurende 5-10 minuten
- Heel normaal als er in het begin niets is!
- Melk opvangen op lepeltje, vervolgens optrekken in spuitje en correct labelen
- In diepvries bewaren
- Eventueel meebrengen op dienst (bewaren in diepvries op neonatologie)
- Bij vragen: contacteer je zelfstandige vroedvrouw
- Heel goede site/goed instructiefilmpje: [Prenataal kolven - Mamma Minds \(mamma-minds.nl\)](https://www.mamma-minds.nl)

# Machinaal kolven: melkproductie stimuleren en/of behouden



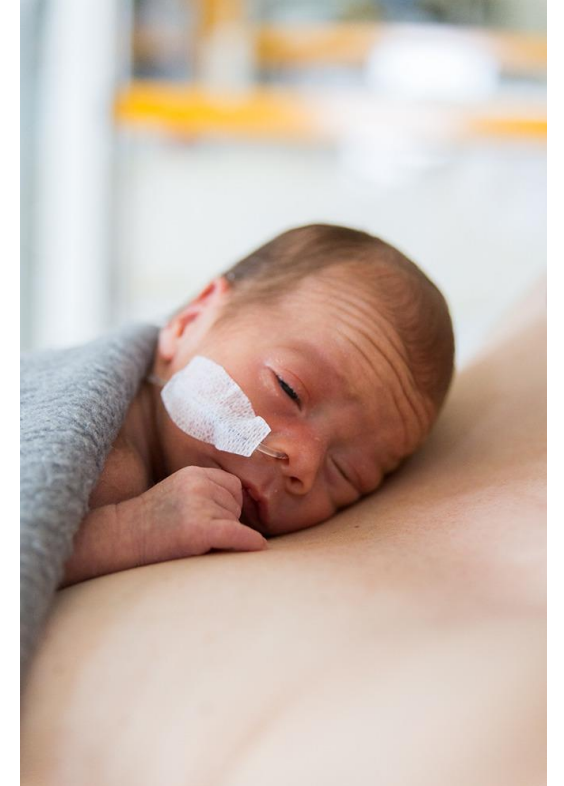
# Borstvoeding bij keizersnede

- Even goed mogelijk als bij een vaginale bevalling!
- Skin-to-skin contact
- Goede pijnstilling, pijn geeft een negatieve invloed op je borstvoeding
- Aangepaste houding



# Borstvoeding bij vroeggeboorte

- Zo snel mogelijk aanleggen of kolven, het systeem is hetzelfde als gewoonlijk
- Soms kan het zijn dat je baby nog niet in staat is om rechtstreeks bij jou te drinken → kolven
- Moedermelk is extra waardevol bij prematuren



# Borstvoeding en leefgewoontes

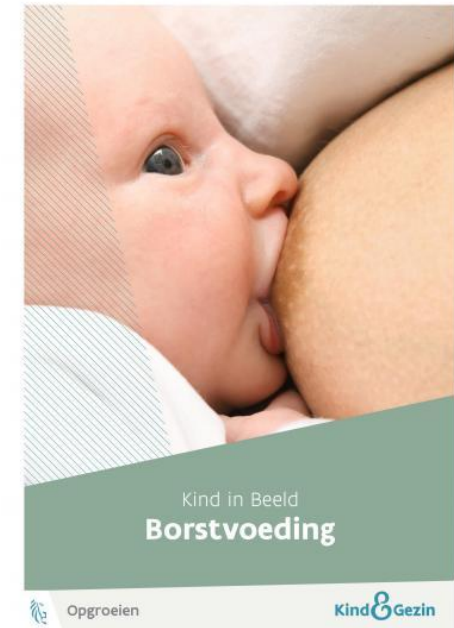
- Rust voldoende
- Voorkom stress = **WERKT de borstvoedingshormonen TEGEN**

# Borstvoeding en voeding

- **500kcal extra per dag** ongeacht de eetgewoontes van de moeder
- **Een evenwichtige gevarieerde voeding** + extra Vitamine D, foliumzuur & jodium (vb. Omnibionta Pronatal + DHA)
- **Drink voldoende** (min. 1,5l vocht per dag of afhankelijk van kleur urine)
- **Roken, alcohol en medicatie vermijden**

# Borstvoeding en werk

- Moederschapsrust
- Borstvoedingsverlof
- Borstvoedingspauzes
- Ouderschapsrust
- Tijdskrediet
- Onbetaald Verlof



FOD brochure: Wegwijs in werk en ouderschap  
Infosessie Kind en Gezin

# CASUS 1

Je bent gisteren bevallen, vandaag is je baby slaperig en wordt heel moeilijk wakker voor de voeding,

Wat doe je best?

## CASUS 2

Je bent vier dagen geleden bevallen, je hebt hele volle harde borsten en stuwning.

- Hoe kan je dit oplossen?
- Je hebt nu ook koorts, wat kan je doen?

# Vragen?

**Mail:** [materniteit@azstlucas.be](mailto:materniteit@azstlucas.be)

**Website:** [AZ Sint-Lucas Gent | Informatieavonden voor aanstaande ouders \(azstlucas.be\)](https://www.azsintlucas.be)

**Instagram:** [vreewijzekleintjes](https://www.instagram.com/vreewijzekleintjes)



- Middendorp, M. (2021). *BORSTVOEDING, VAN COLOSTRUM TOT TEPELKLOOFJES* [Foto]. Oudersenzo. Geraadpleegd op 3 augustus 2022, van [Borstvoeding, van colostrum tot tepelkloofjes - Oudersenzo](#)
- Kunen, M. (2012). *Kindergeneeskunde* [Foto]. Maartjekunen. Geraadpleegd op 3 augustus 2022, van [Kindergeneeskunde - Medical Visuals \(maartjekunen.nl\)](#)
- Pad, J. (2018). *Hunger Cues* [Foto]. Noodlesoup. Geraadpleegd op 3 augustus 2022, van [Baby Hunger Cues | Tear Pad Available with Detailed Images \(noodlesoup.com\)](#)
- Ardo. (2021). *Afkolven* [brochure]. ARDO medical.
- Mansfield, L. (2020). *The newborn stomach: it's smaller than you think!* [Foto]. Catanddogma. Geraadpleegd op 3 augustus 2022, van [The Newborn Stomach: It's Smaller Than You Think! - Cat & Dogma \(catanddogma.com\)](#)
- Bulsing, C. (2022). *Stuwing* [Foto]. OudersvanNu. Geraadpleegd op 3 augustus 2022, van [Stuwing, wat kun je ertegen doen? | Ouders van Nu](#)
- (2022). *Hand Expressing* [Foto]. Realbabymilk. Geraadpleegd op 3 augustus 2022, van [Hand Expressing 03 - Real Baby Milk](#)
- Reverse pressure softening (2026) [Afbeelding]. The Lactation Collection. Geraadpleegd op 27 februari 2026, <https://thelactationcollection.com/wp-content/uploads/2026/01/reverse-pressure-softening.jpg>