

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

WHO en Unicef

- BFHI label
 - Borstvoeding promoten
- Exclusief borstvoeding (6m)
 - Geen supplementen



Tien vuistregels

Voor het welslagen van borstvoeding
opgesteld door WHO en UNICEF

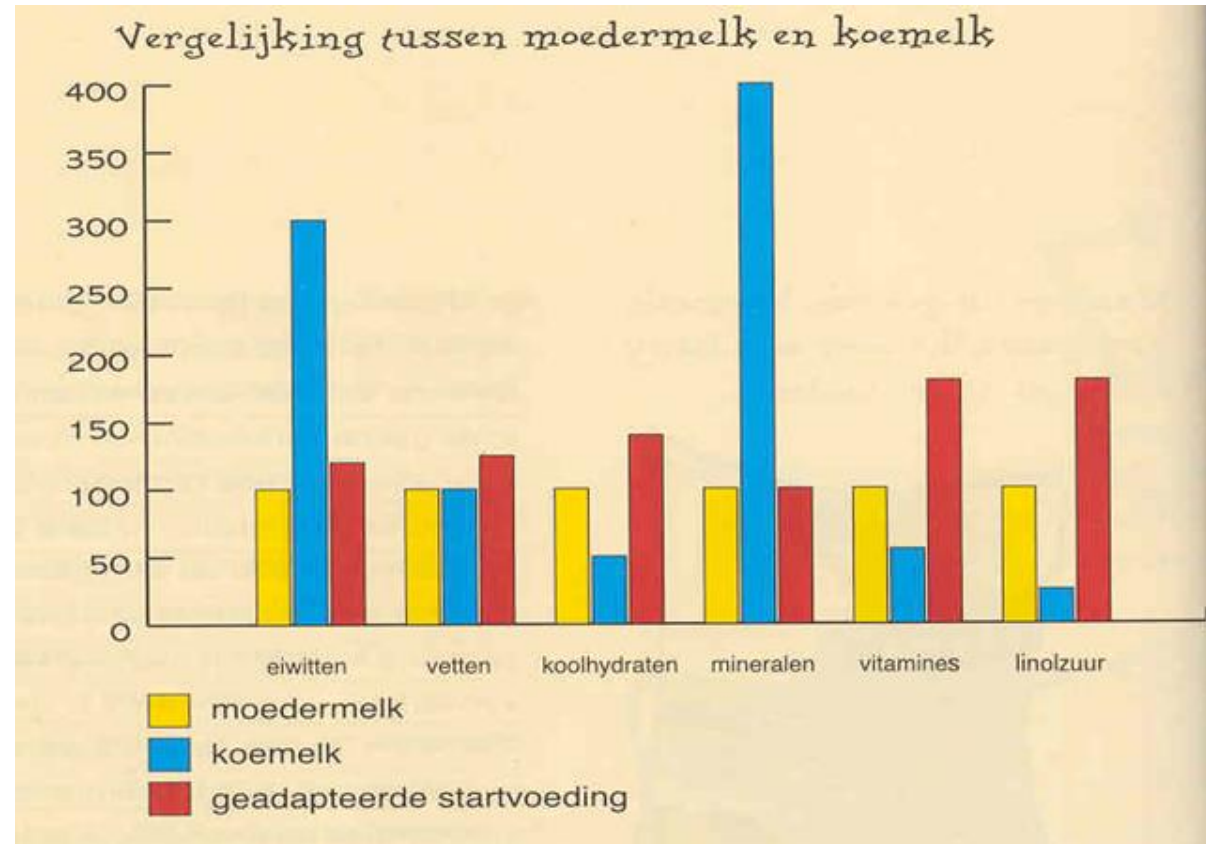
Instellingen voor moeder- en kindzorg die het BFHI-label hebben respecteren volgende vuistregels:

- Een goed borstvoedingsbeleid
- Deskundige begeleiding
- Voorlichting aan aanstaande ouders
- De eerste borstvoeding kort na de bevalling
- Goed aanleggen en zonodig kolven
- In principe geen bijvoeding
- Moeder en kind bij elkaar
- Borstvoeding op verzoek
- Geen speen of fopspeen
- Samenwerking met borstvoedingsgroepen

De kracht van moedermelk

Unieke samenstelling

Voordelen



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 voelen, stress verminderen, bloeddruk verlagend en pijngrens verhogend
- Gratis / altijd beschikbaar
- ...

Invloed van borstvoeding op de gezondheid van de baby

- Antistoffen
- Moeder-kind binding
- Helpt bij het voorkomen van allergieën -> meest “hypoallergeen”
- Zeer goed en licht verteerbaar
- Beschermen darmwand en verbeteren darmflora
- ...

Hoe werkt borstvoeding

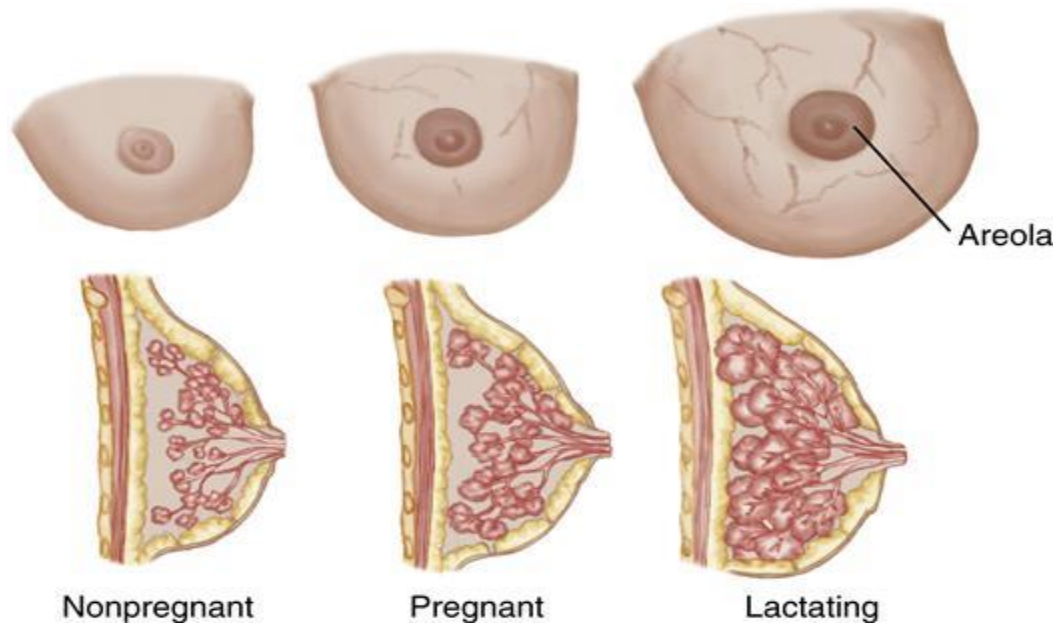
Lichamelijke veranderingen

Borstvoedingshormonen

Aanlegfrequentie

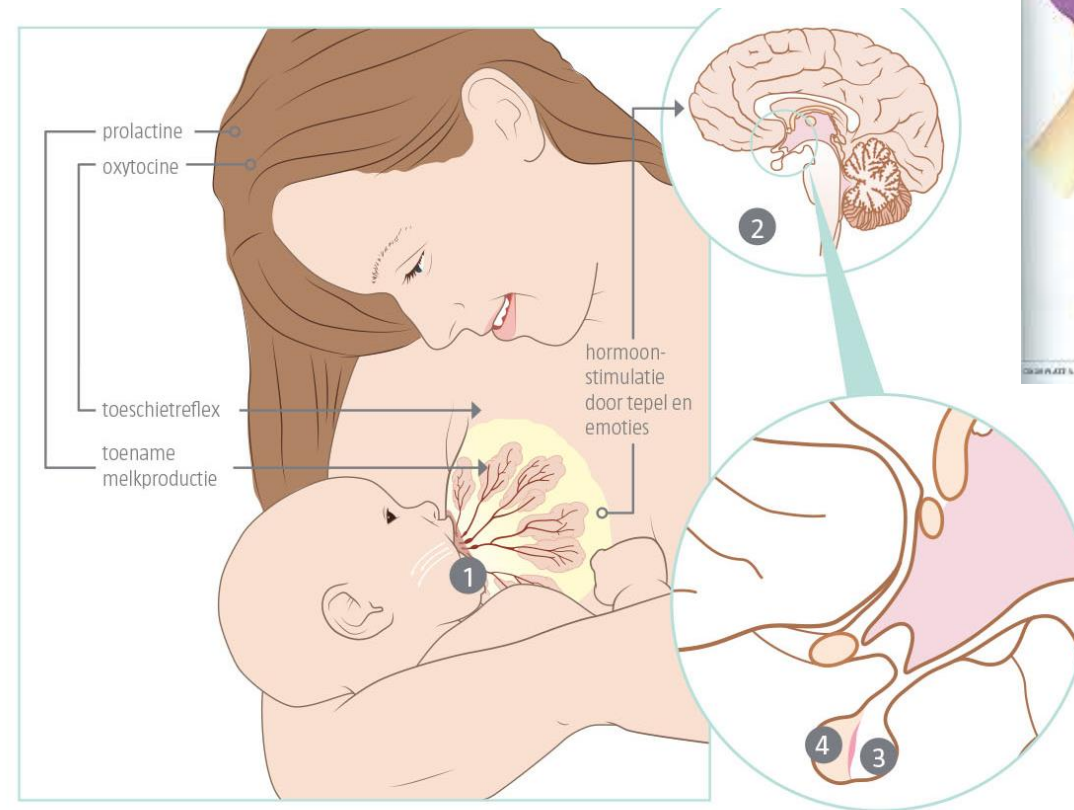
Stuwing

Lichamelijke veranderingen

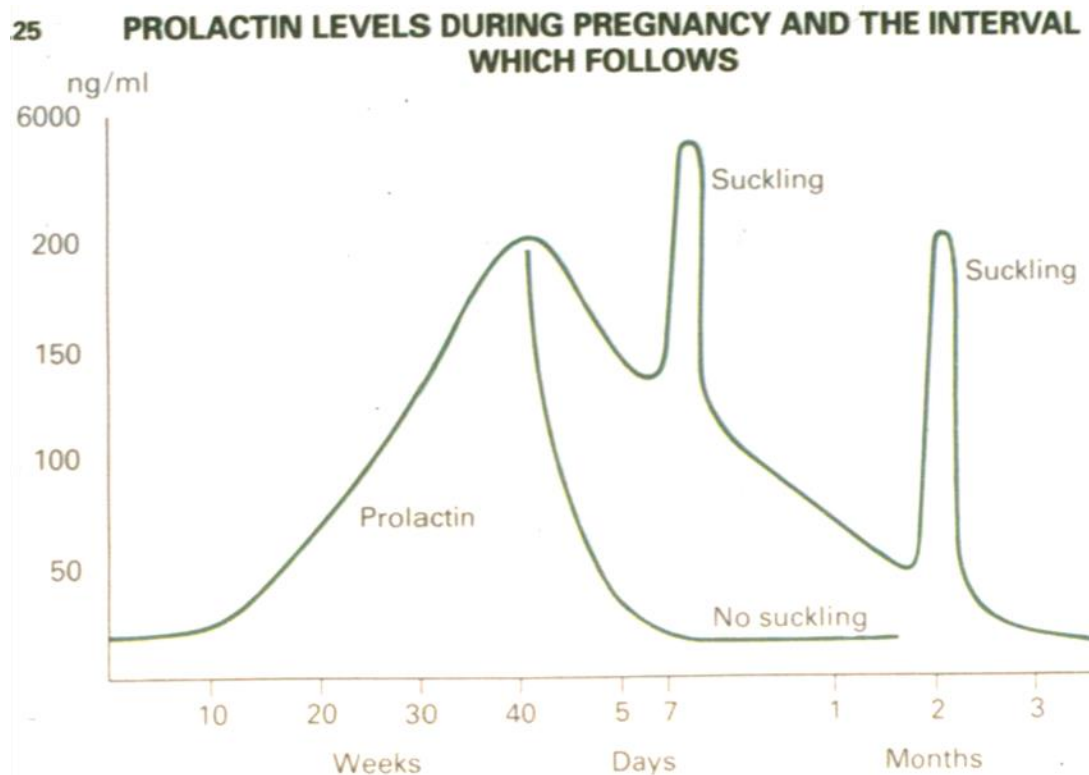


2 borstvoedingshormonen:

- Oxytocine (toeschietreflex)
- Prolactine (melkproductiereflex)



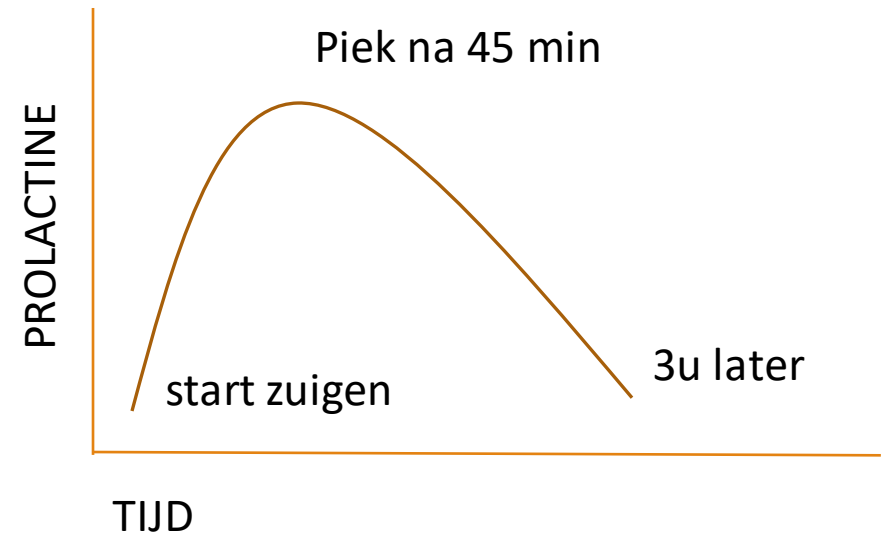
→ Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk je aanmaakt!



- 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

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 eerste dagen (gemiddeld de eerste 3 dagen na de geboorte):

- Frequentie is **8 tot 12x op 24u**
- Je melkaanmaak is afhankelijk van het aantal keer aanleggen. **Hoe meer dat je aanlegt, hoe meer melk** je zal aanmaken
- Het is belangrijk dat je de 2 kanten aanlegt. **Wissel frequent van kant** (zo om de 10-15minuten) tot je baby genoeg heeft.

Aanlegfrequentie

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

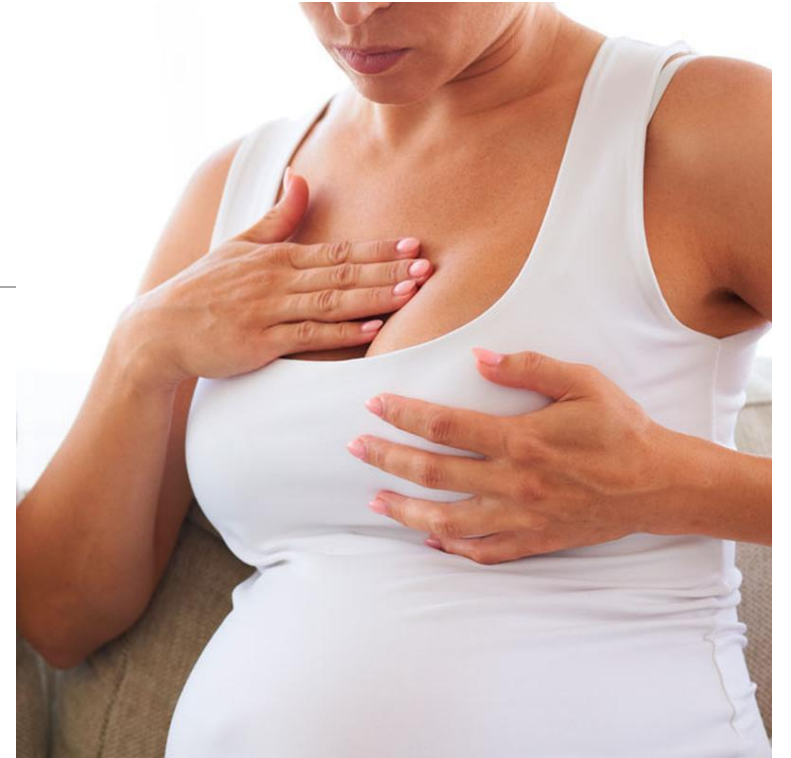
De 2^{de} fase (meestal vanaf de 3^{de} dag na de geboorte)

- Frequentie is ongeveer **8 keer op 24u**
- 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 3^{de} dag na de geboorte van je kindje)

Wat kan je doen?

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



Leren borstvoeden

Hongersignalen

Houdingen

Goed aanleggen

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 –kloven



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



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

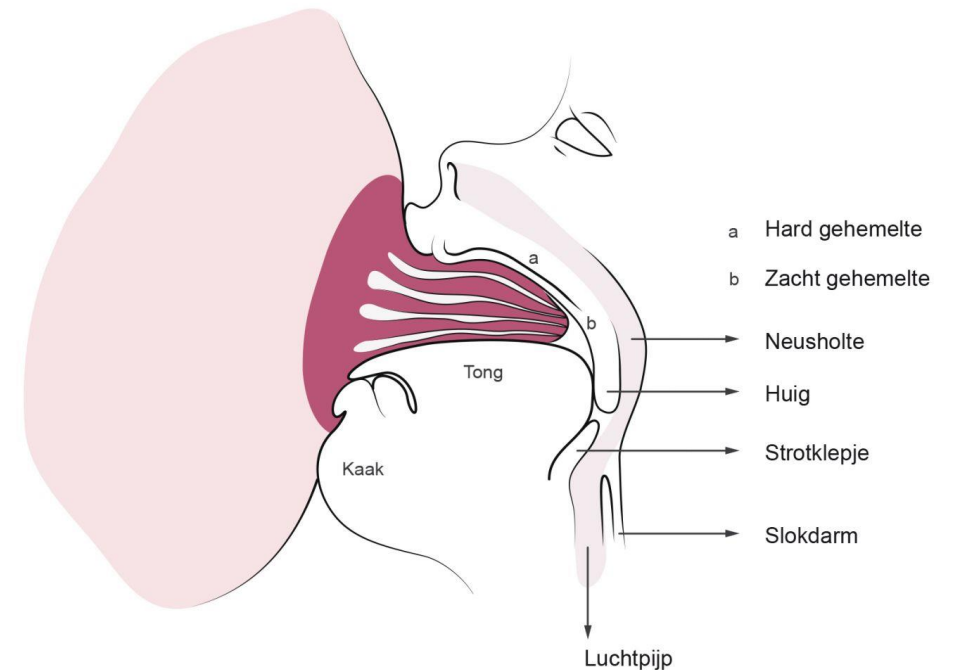


Raak de bovenlip van je baby met de tepel aan, zodat hij het mondje breed openmaakt.



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

-
- 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.

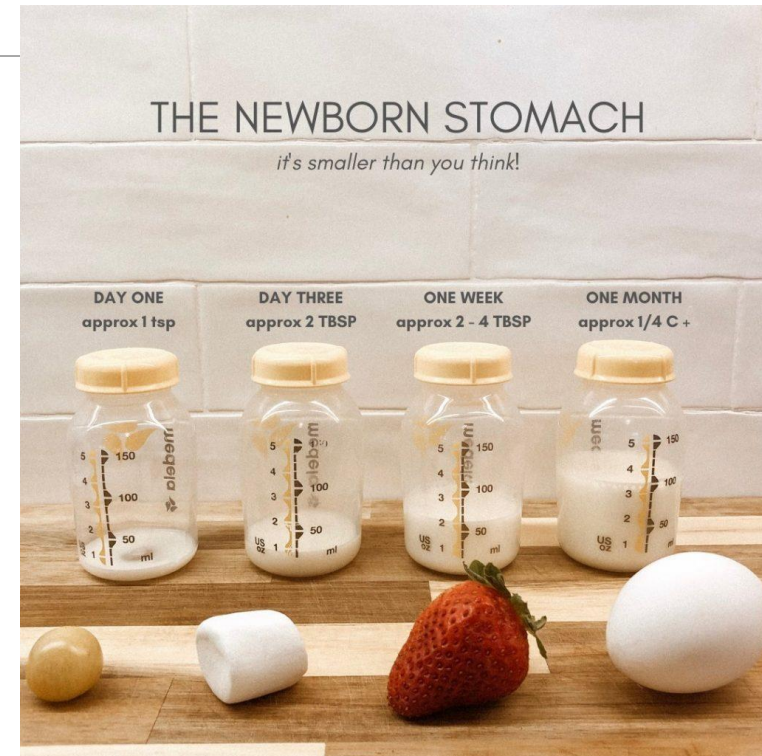


Filmpje



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



Wanneer je kindje een **goede gewichtsevolutie** heeft

!! MAAR !!

Je baby zal de eerste dagen gewicht verliezen, dit 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

Borstontsteking

Afkolven

Borstvoeding bij keizersnede

Borstvoeding bij vroeggeboorte

Leefgewoontes

Voeding

Werk



Tepelkloven

! Laat je helpen! Blijvende pijn = vaak door niet goed aanleggen

Lanoline zalf 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
- Indien na 24u 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
- Simpeler en natuurlijker
- bij verlaten ZH na geboorte; gekende handeling
- <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>





STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4

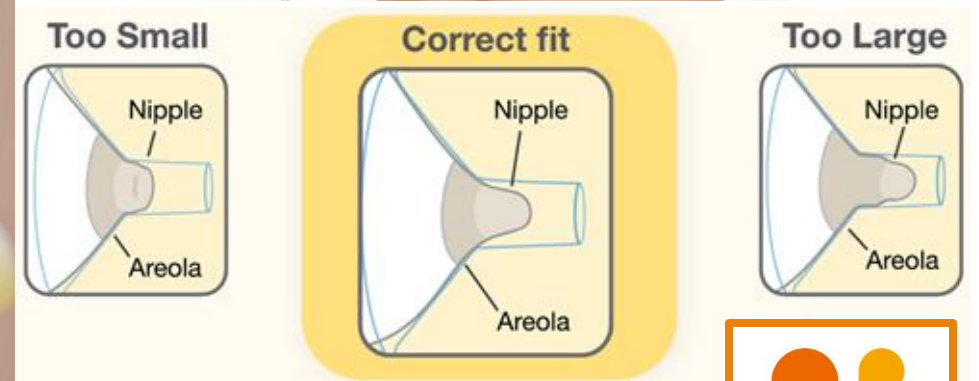
Stap 1: duim en vingers staan tegenover elkaar aan weerszijde van de tepel naast het tepelhof

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

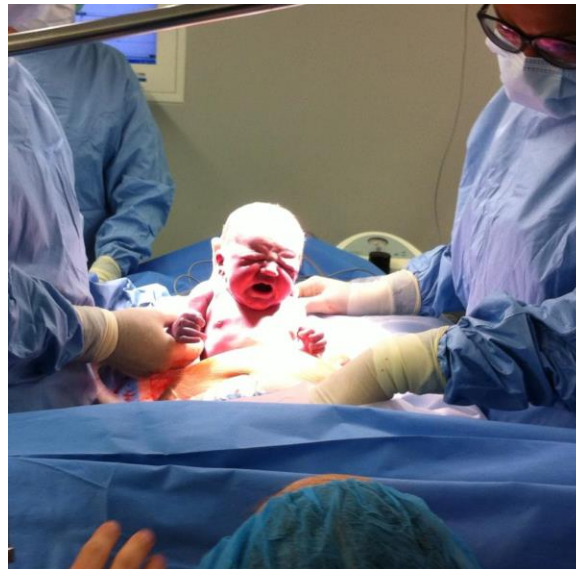
Machinaal kolven

Melkproductie stimuleren en/of behouden



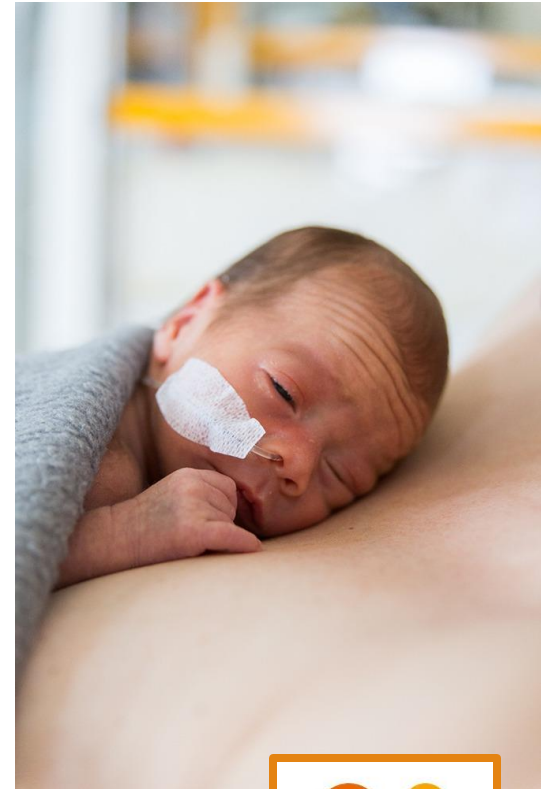
Borstvoeding bij keizersnede

- Even goed mogelijk als bij een vaginale bevalling!
- Skin-to-Skin contact op recovery
- 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. Hierbij hebben we kolfmateriaal om dit voorlopig te vervangen.
- Moedermelk is extra waardevol bij prematuurtjes.



Borstvoeding en leefgewoontes

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

Borstvoeding en voeding

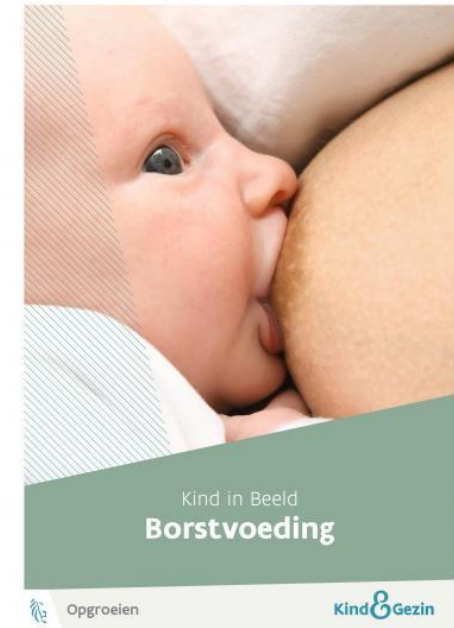
- 500kcal extra per dag ongeacht de eetgewoontes van de moeder
- Een evenwichtige gevarieerde voeding + extra Vitamine D, foliumzuur & jodium (vb. Omnibionta Pronatal + DHA)
- Drink voldoende (Min. 1,5l vocht per dag of afhankelijk van kleur urine)
- Roken, alcohol en medicatie vermijden

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 stuwing.

Hoe kan je dit oplossen?

Je hebt nu ook koorts, wat kan je doen?

Dank u



Vragen?

Mail: materniteit@azstlucas.be

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

- 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]. Oudersvanu. 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](#)