



# Borstvoeding

Deze folder is gebaseerd op de '10 vuistregels voor het welslagen van borstvoeding' van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en UNICEF.

## Voordelen van borstvoeding

Tijdens je zwangerschap is het fijn om al een keuze te maken over hoe je je kind wilt gaan voeden. Op deze manier kun je je goed voorbereiden.

Hieronder staan enkele voordelen van het geven van borstvoeding:

- Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding voor een baby. De melk is precies aangepast aan je kindje wat betreft samenstelling en temperatuur. De eerste voeding die je kindje binnen krijgt, is dikke, gelige melk, welke rijk is aan antistoffen en licht verteerbaar is.
- Indien er een allergie in de familie voorkomt, is de kans bij het geven van borstvoeding dat de baby ook een allergie ontwikkelt mogelijk kleiner. Verder zijn er aanwijzingen dat borstvoeding beschermend werkt tegen sommige infectieziekten.
- Borstvoeding is goedkoper dan andere vormen van zuigelingen voeding en je hebt het altijd bij je.
- Specifieke voordelen voor de moeder zijn het extra samentrekken van de baarmoeder. Het geven van borstvoeding kan mogelijk de kans op verschillende vormen van kanker in vrouwelijke geslachtsorganen verminderen.

Wanneer je voor borstvoeding kiest is het belangrijk dat je er volledig achter staat. De eerste dagen gaan niet altijd vanzelf omdat de voeding op gang moet komen en je het aanleggen nog moet leren.

Het is verstandig je aan te melden voor een voorlichtingsavond of borstvoedingscursus.

Zo ben je nog beter voorbereid om borstvoeding te gaan geven zodra je kindje geboren is.



## Gevoelige en lekkende borsten in de zwangerschap

In het begin van de zwangerschap kun je veel last hebben van gevoelige borsten. Dit komt omdat de zwangerschapshormonen in je lichaam de melkkanaaltjes in je borsten laten groeien. Soms kun je gedurende de zwangerschap (rond de 20 weken al) melkdruppels uit je borsten verliezen.

## Start van de borstvoeding direct na de geboorte

We leggen de baby zo snel mogelijk na de geboorte aan, in ieder geval binnen 1 uur na de geboorte. Hierbij is huid-op-huid contact direct na de geboorte van belang voor de hechting tussen moeder en kind. Om de melkproductie goed op gang te laten komen, is het advies om de baby ongeveer elke 3 uur aan te leggen. Telkens aan beide borsten ongeveer 10 minuten per borst.

De voorkeur wordt gegeven aan voeden op vraag. Dit kan soms betekenen dat er 8 tot 12 keer per dag wordt gevoed. Het is niet erg als het aanleggen niet iedere keer lukt. De baby heeft tijdens de zwangerschap vetreserves opgebouwd voor de eerste dagen na de geboorte.

Het is belangrijk dat je goed weet hoe je de baby goed aan de borst moet leggen om kloofjes zoveel mogelijk te voorkomen.

## Aandachtspunten bij het aanleggen

- Zorg voor een rustige omgeving.
- Was je handen.
- Vraag aanwijzingen hoe je zelf je baby aan kunt leggen.

Stap 1 Zoek een prettige houding waarbij al je spieren ontspannen kunnen zijn.

Stap 2 De eerste dagen kun je de baby half slapend aanleggen. Probeer na enkele dagen om de baby eerst wakker te maken

voor het aanleggen. Als de baby huilt probeer hem dan eerst te troosten voor het aanleggen.

- 
- Stap 3 Keer de baby met het gezicht naar je toe en het neusje ter hoogte van de tepel. Oortjes, schouders en heupjes liggen op één lijn.
- 
- Stap 4 Vraag indien nodig hulp bij het ondersteunen van de borst.
- 
- Stap 5 Wacht met het aanleggen van de baby totdat deze zelf voedingssignalen geeft; zoek- en smakgeluidjes en/of met tongetje langs de lipjes gaat. Laat de baby zelf zijn mondje wagenwijd open doen, eventueel na stimuleren van jou door met de tepel over het bovenlipje te strelen.
- 
- Stap 6 Let op dat de baby de hele tepel en zoveel mogelijk van de tepelhof binnenkrijgt. Indien het neusje lijkt te verdwijnen in de borst, kun je de heupjes van de baby dicht naar je buik toe brengen.
- 
- Stap 7 Borstvoeding geven mag, afgezien van de eerste dagen, geen pijn doen.
- 
- Stap 8 Na het snelle, ritmische zuigen om de toeschietreflex op te wekken, gaat de baby over in een rustiger tempo van ademen-zuigen-slikken met kleine pauzes. Laat de baby drinken tot hij de borst zelf loslaat. Na een boertje of een knuffel kun je de andere borst nog aanbieden, maar het is belangrijk dat één borst goed leeggedronken wordt. Zo krijgt de baby ook de vetste melk binnen en is de kans op verstoppingen van de melkklieren veel kleiner.

---

## De eerste weken

De eerste dagen kan het zijn dat de baby vrijwel geen honger heeft. Hij slaapt veel en zal ook als hij in een lichte slaap is aan de borst gelegd moeten worden. Op de derde of vierde dag begint de stuwings, je voedt dan je baby bij hongersignalen, dat is ongeveer om de 3 uur.

De daaropvolgende dagen wordt de baby ook ongeveer om 3 uur gevoed, met 's nachts mogelijk een langere periode, die echter niet langer dan 5 tot 6 uur mag duren. Voeden op vraag heeft de eerste dagen, maar zeker ook de periode hierna, de voorkeur. Het is belangrijk in te gaan op de voedingssignalen die de baby geeft.

De hoeveelheid borstvoeding is afhankelijk van de vraag ernaar, het is een systeem van vraag en aanbod. Vuile luiers, temperatuur, gedrag en gewicht van de baby worden goed in de gaten gehouden. Zo kunnen we zien of de baby voldoende voeding krijgt. Als dat niet zo is dan kan er extra begeleiding worden gegeven.

Om te zien of de baby voldoende drinkt, kun je letten op;

- De baby ziet er tevreden en ontspannen uit aan het einde van de voeding.
- Het aantal plasluiers van de baby; de eerste 2 tot 3 dagen zijn het 2 à 3 natte luiers, maar als de melkproductie goed op gang is, zullen het 6 tot 8 plasluiers per dag zijn.
- De ontlasting van de baby zal bij borstvoeding zacht blijven (lijkt op diarree) met een kleur die kan variëren van lichtgroen tot mosterdgeel.
- Na 4 tot 6 weken kan de ontlasting minder vaak gaan komen, is dan dikker en heeft een groter volume. Sommige baby's hebben dan maar eens in de paar dagen ontlasting.
- De baby is alert.
- De baby drinkt totdat hij voldaan is; soms is dat na 1 borst, maar dat kan ook pas zijn na het krijgen van 2 borsten.
- Na ongeveer 10 dagen is er meestal een ritme gekomen van ongeveer 6 tot 8 voedingen per dag.

Er kunnen na een paar weken 'regeldagen' ontstaan. Regeldagen zijn dagen waarop de baby vaker wil drinken omdat hij/zij is gegroeid. Ook kan de productie bij de moeder teruggelopen zijn. Door vaker om voeding te vragen, stimuleert de baby het aanbod.

## Rooming-in

Rooming-in wil zeggen dat moeder en kind de hele dag samenblijven in een kamer. Dit bevordert de hechting tussen moeder en baby. Je leert zo ook de voedingssignalen van je baby te herkennen. Hierdoor kan de baby rustig aangelegd kan worden voordat hij huilend om voeding vraagt. De baby heeft ook 's nachts voeding nodig in de eerste 8 tot 12 weken.

Het beste slaapt je baby de eerste 6 maanden, na het voeden in zijn eigen bed slaapt i.v.m. het risico op wiegendood. Ook is het belangrijk dat de slaapkamer rookvrij is en een goede temperatuur heeft.

---

## Kolven

Indien de baby 12 tot 24 uur na de geboorte nog niet goed heeft gedronken aan de borst, start dan met kolven om de circa 3 uur. Hierdoor wordt de melkproductie gestimuleerd. Geef vervolgens de afgekolfde moedermelk aan de baby.

Er bestaan verschillende manieren om te kolven:

- kolven met de hand.
- afkolven met de handkolf.
- afkolven met de elektrische kolf.

### Bewaartermijn moedermelk

Kamertemperatuur	Colostrum (eerste voeding): 12-24 uur Verse borstvoeding: 6-10 uur Ontdooide borstvoeding: binnen 4 uur
------------------	---

Koelbox 15°C	Verse borstvoeding: 24 uur
--------------	----------------------------

Koelkast 4°C	Verse borstvoeding: 48 uur tot max. 5 dagen Ontdooide borstvoeding: 24 uur
--------------	---

Vriesvak koelkast	Verse borstvoeding: 2 weken
-------------------	-----------------------------

Diepvries -18°C	Verse borstvoeding: 3-4 maanden
-----------------	---------------------------------

Vrieskist	Verse borstvoeding: 6 maanden
-----------	-------------------------------

Het ontdooien van de moedermelk gebeurt bij voorkeur in de koelkast of onder stromend water. Eenmaal ontdooide voeding mag niet opnieuw ingevroren worden. Bij verwarming van de melk (beker/flessenwarmer) mag de temperatuur niet boven de 50 °C komen, want dan gaan voedings- en afweerstoffen verloren.

### **Bijvoeding alleen op medische indicatie**

De gezonde voldragen baby heeft in principe niets anders nodig dan moedermelk.

Het advies is om hier alleen van af te wijken wanneer er zich een medische indicatie voordoet. Bij voorkeur is de extra voeding dan ook afgekolfde borstvoeding.

Als er bijvoeding moet worden gegeven, wordt er aangeraden dit op de volgende manieren te doen:

- Fingerfeeding met behulp van een voedingsspuitje.
- Cupfeeding met behulp van een cupje of lepeltje.

---

## **Verschillende voedingshoudingen**

Het uitleggen van de verschillende voedingshoudingen is niet gemakkelijk op papier.

Vandaar dat het zeer zinvol is om als je een goede start met borstvoeding wilt maken een goede cursus te gaan volgen.

---

## **Ingetrokken en/of platte tepels**

Ingetrokken of platte tepels maken het aanleggen lastig, maar niet onmogelijk. De baby moet tenslotte de borst pakken en niet alleen de tepel.

### **Enkele adviezen die hierbij kunnen helpen zijn**

- Voor het voeden wat voeding uit de tepel drukken.
- Voor de voeding met de kolf de tepel naar buiten kolven.

- Bij aanhoudende aanlegproblemen kan een tepelhoedje een oplossing bieden.

## Pijnlijke tepels en tepelkloven

De eerste dagen heeft praktisch elke moeder wel last van gevoelige tepels. Dit komt door het uittrekken van het spierweefsel en de druk op de melkkanaaltjes die nog niet gevuld zijn met melk.

### Later in het kraambed kunnen de volgende oorzaken van toepassing zijn

- Stuwings.
- Grote zuigkracht van de baby.
- Huidziekten, bijvoorbeeld infectie door bacteriën, schimmel, eczeem etc.
- Te korte tongriem bij de baby.
- Verkeerd gebruik van een borstkolf of een slecht apparaat.
- Beëindiging van de voeding zonder eerst het vacuüm te verbreken.

Je kunt de baby van de borst halen door je pink in de mondhoek van de baby te brengen. Zo wordt het vacuüm verbroken.

### Adviezen om de pijnlijke tepels te verzachten en de tepelkloven te verminderen zijn

- Verdeel een druppel moedermelk over de tepel en laat dit aan de lucht drogen.
- Bij pijnsignalen, de baby van de borst halen en opnieuw aanleggen.
- Begin met het voeden aan de minst pijnlijke kant en zodra de toeschietreflex werkt, de baby aan de pijnlijke kant aanleggen.
- Wanneer de pijn ondraaglijk wordt, is het goed om enige dagen te kolven en de baby de afgekolfde melk te geven.
- Vaker en korter aanleggen zal minder pijn doen omdat de baby dan minder hongerig is.
- In verschillende houdingen aanleggen, ontlast de pijnlijke kant van de tepel.



- Tepelbeschermers dragen in de BH om wrijving te voorkomen en voor pijnverlichting.
- Goede huidverzorging
- Tepelzalf
- Bij aanhoudende klachten is het verstandig om contact op te nemen met een lactatiekundige.

---

## Verstopt melkkanaaltje en borstontsteking (mastitis)

Een borstontsteking (mastitis) is een ontsteking in de borst. Een borstontsteking wordt veroorzaakt door bacteriën. Verstopt(e) melkkanaaltje(s) zijn wat anders. Bij een verstopt melkkanaaltje heb je een pijnlijke, gezwollen harde plek in de borst en is de huid rood verkleurd. Meestal bestaat bij een verstopt melkkanaaltje geen koorts. Beiden situaties kunnen pijnlijk zijn en daarom is het soms lastig om een hardnekkig verstopt melkkanaaltje te onderscheiden van een borstontsteking.

Verstopte melkkanaaltjes verdwijnen bijna altijd spontaan binnen 24 tot 48 uur nadat ze zijn opgetreden, zonder enige behandeling. Tijdens de periode van verstopping kan de baby wat onrustiger zijn als hij/zij aan deze borst is aangelegd, omdat de melktoevoer langzamer is dan gewoonlijk. Waarschijnlijk komt dit doordat de druk van de harde plek andere melkkanaaltjes vernauwd.

Symptomen bij een (dreigende) borstontsteking zijn: rode, harde en gevoelige plekken in de borst, griepgevoel en verhoogde temperatuur. Een borstontsteking kan komen door stuwings, verstopte melkgangen, te veel melk, tepelkloven of stress en vermoeidheid.

Bij een borstontsteking is het in eerste instantie aan te raden om niet direct te starten met antibiotica. Het starten met antibiotica wordt aangeraden wanneer na 24 uur de klachten niet zijn afgenomen of wanneer de klachten toenemen.

## Wanneer je een borstontsteking of verstopt melkkanaaltje hebt worden de volgende tips gegeven

- Leg je baby vaak aan, vooral aan de ontstoken kant.
- Laat altijd je borsten goed leegdrinken.
- Kolf na, bij voorkeur elektrisch.
- Neem rust, of je nu wel of geen koorts hebt; kruip in bed en meld je ziek.
- Neem een koortsremmer. Paracetamol kan gebruikt worden. Ibuprofen werkt ook ontstekingsremmend.
- Gebruik warme kompressen een half uurtje voor en tijdens de voeding om de doorstroming te stimuleren.
- Merk je na 24 uur geen verbetering neem dan contact op met een hulpverlener.

## Borstvoeding als moeder en kind gescheiden zijn

Als je moet worden opgenomen of als je kindje naar het ziekenhuis moet, dan worden moeder en kind zo veel mogelijk samen opgenomen.

## Borstvoeding en een baan

In de wet staat dat er voor de werkende moeder bepaalde rechten zijn.

*'Als de werkneemster tenminste 3 uur per dag arbeid verricht, heeft zij er recht op om voor het geven van borstvoeding  $\frac{1}{4}$  van de totale arbeidstijd per dag te gebruiken (4 uur werken is recht op 1 uur borstvoeding geven).'*

Voor het kolven geldt bovendien dat de onderbreking in ieder geval per keer tenminste een half uur moet bedragen. Daarnaast worden de onderbrekingen beschouwd als werktijd. De mogelijkheden die hieruit voortvloeien zijn:

- De baby wordt bij de moeder gebracht voor de voedingen.
- Afkolven op het werk en de baby onder werktijd moedermelk geven.

- Afkolgen op het werk om de productie goed op gang te houden en de baby krijgt onder werktijd voeding per fles. Het is verstandig vooraf een aantal keer per week te oefenen met het voeden uit de fles.

---

## Borstvoeding tijdens de Ramadan

Vrouwen die borstvoeding geven zijn tijdelijk vrijgesteld van het vasten.

Het vasten kan later worden ingehaald als de borstvoeding is gestopt.

Vasten kan samengaan met borstvoeding geven. Het dagritme verschuift naar de avond en de nacht, ook die van de baby.

Belangrijk hierbij is wel dat je goed voor jezelf zorgt. Bij de baby moet goed gelet worden op de plasluiers en tussendoor extra gewogen worden om te veel afvallen op tijd te ondervangen.

---

## Borstvoeding bij een tweeling

Het zelf voeden van een tweeling is goed mogelijk. Weinig tijd is meestal een groter probleem dan weinig voeding. Het systeem van vraag en aanbod zorgt in principe voor voldoende melkproductie.

### Methoden:

- De baby's kunnen, zeker in het begin, 1 voor 1 gevoed worden om de aanlegtechnieken te leren, later kunnen de kinderen dan tegelijk gevoed worden.
- Er kan een combinatie van de borst en de fles gegeven worden: baby 'A' krijgt de borst en baby 'B' krijgt de fles. De volgende voeding is het andersom.



## Borstvoeding na een borstoperatie

Bij een borstoperatie, soms bij een borstvergroting, maar met name bij een borstverkleining, kunnen melkklieren en gangen beschadigd raken. Het is niet te voorspellen hoeveel melkproductie er op gang komt.

## Vitamines

Het advies is om kinderen die borstvoeding krijgen vanaf dag 8 na de geboorte vitamine K en D te geven. Vitamine K tot dat de baby 3 maanden oud is en vitamine D tot een leeftijd van vier jaar. Vitamine D-gebruik is ook voor de moeder aan te raden i.v.m. voorkoming van botontkalking op latere leeftijd.

## Adressen voor meer informatie

### **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

Postbus 119  
3960 BC Wijk bij Duurstede  
Tel: 0343-576626  
[www.vbn.borstvoeding.nl](http://www.vbn.borstvoeding.nl)

### **Borstvoedingsorganisatie LLL**

Postbus 212  
4300 AE Zierikzee  
Tel: 0111-413189  
[www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl)

### **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

Postbus 1444  
1300 BK Almere  
[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

## **Voedingscentrum**

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Tel: 070-3510810

Vragen over voeding: 070-3068888

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

## **Stichting Zorg voor Borstvoeding**

Postbus 2047

2930 AA Krimpen aan de Lek

Tel: 0180-520633

[www.zvb.borstvoeding.nl](http://www.zvb.borstvoeding.nl)

---

## **Totstandkoming**

Deze folder is tot stand gekomen in samenspraak met alle zorgverleners aangesloten bij JIJWIJ.

[www.jijwij.nl](http://www.jijwij.nl)