



Mama's melk, de max!

Informatiebrochure borstvoeding



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

WAAROM KIEZEN VOOR BORSTVOEDING	3
HET VERLOOP VAN BORSTVOEDING	5
Het belang van huid-op-huidcontact	5
Het eerste aanleggen	5
De eerste dagen na de bevalling	7
HOE JE BABY AANLEGGEN	9
Voeden op vraag	9
In welke houdingen kan ik mijn baby aanleggen?	11
ENKELE VEELGESTELDE VRAGEN	13
NUTTIGE CONTACTGEGEVENS	16
10 VUISTREGELS VOOR HET WELSLAGEN VAN BORSTVOEDING	17



INLEIDING

Je baby voeden kan één van de mooiste en intiemste momenten uit je leven worden. Het versterkt de band tussen moeder en kind. Moedermelk biedt jouw baby bovendien de beste immuniteit.

Maar borstvoeding geven is soms even wennen. Er zijn ook momenten van onzekerheid als het even minder goed gaat. Geen erg, dat is zeer normaal. En weet dat veel problemen slechts tijdelijk zijn. Blijf erin geloven en geniet vooral van het kleine wonder in jouw armen.

In deze brochure willen we je praktische informatie en tips geven om de borstvoeding zo goed mogelijk te laten verlopen.

WAAROM KIEZEN VOOR BORSTVOEDING?

- De samenstelling van moedermelk is perfect afgestemd op de behoeften van je baby. Het bevat alle voedingsstoffen die jouw baby nodig heeft gedurende de eerste zes maanden, zoals vitamines, koolhydraten en eiwitten.
- Moedermelk is gemakkelijker verteerbaar en bevat voedingsstoffen die de rijping van het verteringsstelsel van jouw pasgeboren kindje ondersteunen.
- Moedermelk is altijd beschikbaar: het is gratis, steriel en altijd op de juiste temperatuur.
- Moedermelk speelt een cruciale rol in het opbouwen van het afweersysteem van jouw baby. Je verkleint daardoor de kans op het ontwikkelen van allergieën.
- Moedermelk zit boordevol antistoffen die essentieel zijn voor het immuunsysteem. Baby's die borstvoeding krijgen, worden daardoor minder snel en minder ernstig ziek.

- Borstvoeding draagt bij aan de gezonde ontwikkeling van de kaak en tanden van jouw baby.
- Ook voor jou als moeder heeft borstvoeding voordelen. Je herstelt sneller van je zwangerschap en bevalling, met een kleinere kans op nabloeding.
- Bovendien verhoogt borstvoeding je calorieverbruik, waardoor je sneller de extra zwangerschapskilo's kwijtraakt.



HET VERLOOP VAN BORSTVOEDING

Het belang van huid-op-huidcontact

Vroeg en onafgebroken samenzijn speelt een grote rol in het hechtingsproces tussen jou en jouw baby.

- Baby's die huid-op-huidcontact hebben, huilen minder, blijven goed op temperatuur, voelen zich beschermd, ervaren weinig stress en zijn rustiger.
- Huid-op-huidcontact vergroot de kans op het slagen van de borstvoeding. Je baby blijft bij jou, huid tegen huid, totdat hij voor het eerst aan je borst heeft gedronken. Uit onderzoek blijkt dat baby's die de eerste uren na de geboorte huid-op-huidcontact met hun moeder hebben, meer kans hebben om goed aan te happen en aan de borst te drinken.
- Ze passen zich beter aan aan het leven buiten de baarmoeder, hebben een stabielere ademhaling, hartslag en lichaamstemperatuur en een hogere bloedsuikerspiegel. Bovendien bouwen ze sneller een goede darmflora op door contact met jouw huidbacteriën, wat belangrijk is voor hun afweersysteem.

Het eerste aanleggen

De instincten van je baby zijn het sterkst net na de geboorte. Huid-op-huidcontact activeert het natuurlijke gedrag van je baby om op zoek te gaan naar de borst. Hij kan al zien, ruiken, likken en proeven. Laat jouw baby in alle rust en op zijn eigen tempo aanhappen aan de borst.

Snel aanleggen is belangrijk om verschillende redenen:

- Na de geboorte is jouw baby alert, waardoor de zuigreflex meteen heel intens is.
- Het zuigen van jouw baby stimuleert het samentrekken van jouw baarmoeder.
- De eerste melk stimuleert de maag- en darmwerking van jouw baby, waardoor de kans op geelzucht vermindert. Bovendien geef je met moedermelk meteen antistoffen door aan jouw baby.
- De hechting met je baby wordt versterkt. Soms lukt het eerste aanleggen niet binnen de eerste twee uur. Sommige baby's hebben meer tijd nodig om te bekomen van de bevalling.



De eerste dagen na de bevalling

De eerste melk die jouw baby drinkt, is colostrum. Colostrum is een dikke en geelachtige vloeistof, rijk aan vitamines, eiwitten, mineralen en vooral antistoffen die het afweersysteem van je pasgeborene helpen aanmaken.

Jouw baby krijgt bij elke voeding een kleine hoeveelheid colostrum, precies wat hij nodig heeft. Colostrum is heel licht verteerbaar, waardoor het normaal is dat baby's de eerste dagen vaak aan de borst willen drinken.

Na 3 tot 5 dagen neemt jouw melkproductie toe tot ongeveer 500 ml per dag. Het colostrum verandert in overgangsmelk. Je kan last hebben van overvolle borsten of borststuwing.

Hoe weet ik mijn baby voldoende drinkt?

Je borstvoeding verloopt goed als jouw baby goed is aangelegd en op de juiste manier de tepel en een gedeelte van het tepelhof aanhapt. Daarnaast kan je het verloop van de borstvoeding evalueren aan de hand van het aantal stoelgang- en plaspampers.

Tijdens jouw verblijf wordt er een opvolgblad gebruikt waarop je kan bijhouden wanneer je jouw baby voedt. Op die manier heb je een goed overzicht hebt van de borstvoedingsfrequentie. Ook het aantal stoelgang- en plaspampers wordt bijgehouden.

Het gewichtsverloop van jouw baby is ook een indicatie. Het gewicht van jouw baby wordt dagelijks gecontroleerd. Jouw baby mag maximaal 10% van zijn geboortegewicht verliezen. Als dit meer is, betekent dit vaak dat de borstvoeding nog niet helemaal goed gaat en dat je extra hulp nodig hebt.

Hoe kan ik controlen dat de borstvoeding goed verloopt?

- **Plaspampers:** de eerste dagen (zolang je nog colostrum produceert) plast jouw baby weinig. Na de derde of vierde dag zal je merken dat je baby meer en helderdere urine produceert (zo'n 5 à 6 keer per dag).
- **Ontlasting:** de stoelgang van jouw baby is de eerste dagen zwart en kleverig. Dit is normaal. De eerste ontlasting (ook wel *meconium* genoemd) bestaat uit stoffen die de baby tijdens de zwangerschap heeft ingeslikt zoals vruchtwater, slijm en huidschilfers. Dit evolueert via donkerbruine/groene overgangsstoelgang naar gele en zeer vloeibare stoelgang.
- **Gewicht:** het is normaal dat jouw baby de eerste dagen gewicht verliest. Vanaf de derde of vierde dag zal het gewicht van jouw baby langzaam toenemen. Bij gewichtsverlies van 7 tot 10 procent van het geboortegewicht moet je jouw baby extra proberen aan te leggen.
- **Tevreden:** jouw baby oogt tevreden na de voeding.



JE BABY AANLEGGEN

Voeden op vraag

Borstvoeding werkt volgens het principe van vraag en aanbod. Als je jouw baby aanlegt, wordt de melkproductie gestimuleerd zodat je daarna aan de vraag van jouw baby kan voldoen. Daarom is het belangrijk dat je altijd voedt op verzoek van jouw baby.

Jouw baby geeft aan hoe en wanneer hij gevoed wil worden door middel van hongersignalen. Het is belangrijk om jouw baby goed te observeren, zodat je deze opmerkt. Vandaar dat jouw baby best dicht bij je ligt op de kamer.

Vroege hongersignalen:

- likken
- happen
- smakkende geluidjes maken
- tong uitsteken
- zoeken met het mondje
- vingers naar het mondje brengen
- zuigen op handje of arm
- hoofdje draaien (zoeken naar de borst)

Als je jouw baby aanlegt bij het zien van deze vroege hongersignalen, verloopt de voeding meestal vrij vlot. Huilen is een laat hongersignaal waardoor het moeilijker kan zijn om de baby aan te leggen. Probeer jouw baby dan eerst te kalmeren. Hou hem bijvoorbeeld verticaal tegen jouw borst. Hij komt ook tot rust door jouw stem en huid te voelen. Als jouw baby weer rustiger is, kan je hem aanleggen.

Hoe meer jouw baby drinkt, hoe meer melk er wordt geproduceerd. Om een goede melkproductie te bekomen, is het belangrijk om jouw baby frequent aan te leggen. Minstens 8 tot 12 keer per 24 uur. Van een schema of regelmaat is er in het begin geen sprake, voedingen worden gegeven op vraag. Probeer zoveel mogelijk te rusten als jouw baby slaapt.

Er zijn ook momenten dat jouw baby constant wil drinken, met bijvoorbeeld 5 à 10 kleine voedingsmomenten over een periode van 2 à 3 uur. Dit noemen we clustervoedingen. Hierna volgt vaak een langere slaaperiode.

Nachtvoedingen

Nachtvoedingen zijn heel normaal en belangrijk. Zodra jouw baby het aanhappen en drinken onder de knie heeft, probeer je het best jouw baby liggend te voeden. Zodra je klaar bent met voeden, leg je jouw baby terug in zijn bedje.

Huilmomenten

Natuurlijk zijn er ook huilmomenten. Weet dat een baby niet alleen huilt omdat hij honger heeft. Een baby kan ook huilen omdat hij zich niet prettig voelt, een vuile luier heeft, een boertje dwarszit, of krampjes heeft.

Probeer jouw baby te troosten en laat hem voelen dat je er bent. Dit versterkt het zelfvertrouwen van jouw baby. Leg jouw baby met zijn blote lijfje tegen jouw ontblote bovenlichaam voor huid-op-huidcontact, wat een groot veiligheidsgevoel geeft.

In welke houdingen kan ik mijn baby aanleggen?

Je zal als mama meerdere uren per dag besteden aan borstvoeding. Daarom is het belangrijk dat je een voedingshouding aanneemt waarbij je ontspannen kan voeden, zonder belasting van jouw rug- en nekspieren. Je kan op verschillende manieren voeden, zowel zittend als liggend.



De madonnahouding

- Je zit rechtop en hebt goed zicht op het mondje van jouw baby en jouw borst.
- Zittend voeden gaat het gemakkelijkst als je comfortabel rechtop zit.



De doorgeschoven houding

- Het hoofd van jouw baby rust op jouw hand.
- Je leidt hem naar de tegenovergestelde borst, bijvoorbeeld met de rechterhand naar de linkerborst.
- Jouw baby ligt goed in zijlig, buik aan buik, met zijn neusje ter hoogte van de tepel.
- Bij deze houding kan je beter leiden bij het aanheppen en met jouw vrije hand bijsturen waar nodig



De rugbyhouding

- Je zit rechtop, het hoofd van jouw baby is naar jouw borst gericht, met zijn lichaam onder jouw arm door langs je zij.
- Deze houding zorgt voor een goed zicht op het hoofdje van jouw baby.
- Deze houding kan de voorkeur hebben bij grote borsten, platte of ingetrokken tepels.



Liggend op jouw zij

- Jij en jouw baby liggen op jullie zij tegenover elkaar, met de knietjes van de baby dicht naar jou getrokken.
- De zijligging stelt je in staat te rusten terwijl de baby drinkt.
- Deze ligging is comfortabel na een keizersnede, vlak na de bevalling en 's nachts. Let erop dat je jouw baby met zijn lichaam dicht tegen je aantrekt en dat je zelf ontspannen en comfortabel ligt

ENKELE VEELGESTELDE VRAGEN

Hoe weet ik dat de baby de borst goed heeft aangehapt en waarom is dat zo belangrijk?

De baby ligt met zijn mondje wijd opengesperd aan de borst. De lipjes zijn naar buiten gekruld, het kinnetje raakt de borst en hij heeft zowel de tepel als een groot deel van het tepelhof in zijn mondje. Als jouw baby niet correct is aangelegd, kan hij onrustig zijn aan de borst of zijn interesse verliezen en in slaap vallen. Als de baby enkel op de tepel zuigt, zal hij niet veel melk binnenkrijgen en zullen de tepels pijn doen. Het eerste aanleggen kan sowieso gevoelig zijn, jouw tepels moeten immers wennen aan het zuigen. Dit moet echter verdwijnen na een paar keer zuigen.

Hoe weet ik dat mijn baby goed aan het drinken is?

Jouw baby zal eerst kleine vlugge zuigbewegingen maken om de melk te doen toeschieten. Eens de melk goed stroomt, zal het zuigritme vertragen en zal jouw baby met diepere teugen gaan drinken. Je ziet de kaakspieren regelmatig bewegen en je hoort jouw baby slikken. Jouw baby zal na enkele grote slokken eventjes stoppen voor een rustpauze. Daarna begint de cyclus opnieuw. Iedere baby heeft zijn eigen tempo. Laat jouw baby dan ook zuigen tot hij verzadigd is. Een voeding duurt minimaal tien à vijftien minuten. Als jouw baby minder dan tien minuten drinkt, is het belangrijk dat de drinkfrequentie voldoende hoog blijft.

Hoe weet ik dat mijn baby genoeg gedronken heeft?

Jouw baby heeft genoeg gedronken als hij de borst loslaat en de hongertekens verdwenen zijn. Jouw baby is ook voldaan wanneer je hem

niet meer hoort slikken, als hij begint te sabbelen in plaats van krachtig te zuigen of als hij slaperig wordt. Bied steeds de tweede borst aan. Meestal zal jouw baby hier minder lang of zelfs helemaal niet meer drinken. Begin daarom bij de volgende voeding met deze borst.

Wat als het aanleggen moeilijk blijft?

Veel huid-op-huidcontact kan helpen om het natuurlijke gedrag van de baby (zoals de zoekreflex) te stimuleren en bovendien bevordert het de melkproductie. Eventueel moet je tijdelijk wat melk afkolven. De eerste dagen gebeurt dat met de hand. Zo kan je colostrum met een lepeltje aan jouw baby geven. Heb geduld en vraag hulp als je twijfels hebt of onzeker bent. De vroedkundigen staan voor je klaar.



Wat met een slaperige baby?

Wanneer jouw baby veel slaapt (langer dan 5-6 uur) kom je niet aan de minimum van 8 keer aanleggen op 24 uur. Ook als jouw baby snel in slaap valt aan de borst bestaat de kans dat jouw baby onvoldoende bijkomt in gewicht. Daarom is het belangrijk jouw slaperige baby te wekken en te stimuleren om meer te drinken.

Hoe kan ik mijn baby wakker krijgen?

- Verschoon zijn luier.
- Maak de dekens los of haal ze weg.
- Kleed jouw baby uit net voor je hem aanlegt.
- Masseer het rugje van de baby.
- Neem jouw baby dicht bij jou, huid-op-huid, dichtbij tepel en tepelhof.
- Praat tegen jouw baby.
- Hou jouw baby rechtop.

Kan ik mijn baby stimuleren zodat hij blijft drinken en niet in slaap valt aan de borst?

Enkele tips om jouw baby actiever te houden aan de borst:

- Wissel van borst van zodra jouw baby de interesse in actief drinken begint te verliezen.
 - Zorg dat de baby goed aanligt en goed aanhapt.
 - Borstcompressie: door met je hand zachtjes druk uit te oefenen op je borst tijdens de voeding, gaat de melk sneller stromen.
 - Voeden in rugbyhouding
- Heb je nog vragen? Aarzel niet deze te stellen.



NUTTIGE CONTACTGEGEVENS

- algemeen nummer ziekenhuis 02 363 12 11
- dienst Gynaecologie & Verloskunde 02 363 66 00
- verpleegeenheid Materniteit 02 363 65 20
- Urgentiedienst 02 363 65 10

10 VUISTREGELS VOOR HET WELSLAGEN VAN BORSTVOEDING

Borstvoeding lukt het best als ...

- ... het ziekenhuis een uitgewerkt borstvoedingbeleid heeft, en dat alle betrokken medewerkers dit goed kennen.
- ... alle betrokken medewerkers de nodige opleiding en vaardigheden aanleren die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van het beleid.
- ... alle zwangere vrouwen voorgelicht worden over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
- ... de baby onmiddellijk na de geboorte gedurende minimum 1 uur huid-op-huid met de moeder wordt gelegd. Moeders moeten worden aangemoedigd om hongersignalen van de baby te herkennen. Medewerkers bieden hulp aan waar nodig.
- ... aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby best aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelf als de baby van de moeder gescheiden moet worden.
- ... pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
- ... moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven.
- ... borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
- ... aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen wordt gegeven.
- ... er borstvoedingsbegeleidingsgroepen gevormd kunnen worden en dat vrouwen bij het beëindigen van de zorg naar deze groepen verwezen kunnen worden.

In deze brochure geven we je praktische tips om de borstvoeding zo vlot mogelijk te laten verlopen. Voorts benadrukken we het belang van borstvoeding voor de gezondheid van je baby. Indien je nog vragen hebt, aarzel dan niet om deze te stellen aan de artsen of verpleegkundigen.

DIENST MATERNITEIT

02 363 65 20



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

M 22 - 08.2024