



Borstvoeding ... een bewuste keuze!

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN BORSTVOEDING?	4
Voordelen voor de moeder:	
Voordelen voor de baby:	
WANNEER EN HOE VAAK MOET U UW BABY AANLEGGEN VOOR BORSTVOEDING?	6
Huid-huidcontact meteen na de bevalling	
'Colostrum' of 'de eerste melk'	
Uw baby de eerste dag aanleggen	
Frequentie	
De groeispuurt	
HOE LEGT U UW BABY OP EEN GOEDE MANIER AAN?	8
Wanneer?	
Hoe?	
HOE WEET U OF UW BABY GENOEG HEEFT GEDRONKEN TIJDENS DE BORSTVOEDING?	11
HOE KUNT U TEPELKLOVEN VERMIJDEN?	12
Voorkomen is beter dan genezen	
ALS UW BABY NIET (ALTIJD) BIJ U IS ...	13

Borstvoeding geven geeft uw baby de best mogelijke start. Het is de meest aangepaste en natuurlijke voeding en sluit perfect aan bij de noden van uw kindje.

Moedermelk kent bovendien veel voordelen, zowel voor uw baby als voor uzelf.



WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN BORSTVOEDING?

VOORDELEN VOOR DE MOEDER:

- ✓ borstvoeding geeft u een goed gevoel, er groeit een intense band met uw baby;
- ✓ het bevordert uw zelfvertrouwen;
- ✓ u bent sneller vertrouwd met de gewoonten van uw baby;
- ✓ borstvoeding zorgt voor een vlotter herstel na de bevalling;
- ✓ het is gratis en gemakkelijk: u hebt alles bij de hand en de melk heeft altijd de juiste temperatuur;
- ✓ onderzoeken tonen aan dat de kans op premenopauzale borst- en eierstokkanker waarschijnlijk kleiner wordt als u langer borstvoeding geeft.

VOORDELEN VOOR DE BABY:

- ✓ borstvoeding beschermt uw baby tegen infecties: onder andere luchtweg- en maagdarminfecties en oortontstekingen;
- ✓ de moedermelk is altijd perfect afgestemd op de behoefte van uw baby;
- ✓ uw baby heeft minder kans op overgewicht op latere leeftijd;
- ✓ de moedermelk zorgt er mee voor dat de hersenen en het zenuwstelsel zich optimaal ontwikkelen;
- ✓ er is minder risico op wiegendood;
- ✓ door de moedermelk leert uw baby verschillende smaken kennen;
- ✓ er is een betere kaakontwikkeling en er zijn minder tandproblemen bij de baby.

WANNEER EN HOE VAAK MOET U UW BABY AANLEGGEN VOOR BORSTVOEDING?

HUID-HUIDCONTACT METEEN NA DE BEVALLING

Zodra de baby geboren is, wordt deze op de buik van de mama gelegd. Om het huid-huidcontact te bevorderen, blijft uw kindje daar zo lang mogelijk liggen.

Tijdens dit eerste 'knuffeluur', maakt u beiden intensief kennis met de baby en wordt de eerste borstvoeding gegeven.



‘COLOSTRUM’ OF ‘DE EERSTE MELK’

De eerste melk, het ‘colostrum’, is heel belangrijk voor uw baby. Het bevat enorm veel energierijke voedingsstoffen en zorgt ervoor dat het darmstelsel van uw baby wordt klaargemaakt voor het leven buiten de baarmoeder. Het is ook bewezen dat baby’s die vlak na de bevalling borstvoeding krijgen, minder last hebben van ‘geel zien’ en langere, succesvolle borstvoedingsperiodes kennen.

Als de eerste voeding niet lukt, zal het colostrum manueel afgekolfd worden en met een lepeltje aan uw baby gegeven worden.

UW BABY DE EERSTE DAG AANLEGGEN

Leg uw baby aan telkens hij even wakker is, maar laat hem tussendoor rusten. Maak van die gelegenheden gebruik om ook zelf wat te rusten.

FREQUENTIE

U legt de baby aan de borst zo vaak en zolang hij er om vraagt. Dit bevordert de melkproductie en geeft de baby de nodige voedingsstoffen. Zorg dat uw kindje de eerste paar dagen minstens acht à twaalf voedingen per dag krijgt. De vroedvrouw zal samen met u controleren of uw baby voldoende voeding krijgt.

DE GROEISPURT

Ongeveer rond twee weken, zes weken en drie maanden kunt u merken dat uw baby een groeisput doormaakt. Uw kindje is dan onrustiger, huilt vaker en wil meer voedingen. Om uw melkproductie dan aan te passen aan de vraag van uw kindje, neemt u best extra rust en legt u de baby vaker aan. Na een dag of twee zal uw kindje weer tevreden zijn.

HOE LEGT U UW BABY OP EEN GOEDE MANIER AAN?

WANNEER?

- Zo snel mogelijk na de bevalling. We leggen de baby **vlak na de geboorte al op uw blote buik**. Dat eerste uurtje huid-huidcontact is heel belangrijk voor de relatie met uw baby en zal helpen om de borstvoeding goed op gang te brengen.
- Heeft uw baby nog geen zin om te zuigen, dan zullen we toch proberen om de eerste melk, het 'colostrum', via een lepeltje te geven.
- Leg je baby daarna aan telkens hij even wakker is.
- Nadien mag u zo vaak en zolang uw baby er om vraagt, aanleggen. Ook 's nachts als uw baby wakker is. Het bevordert de melkproductie en geeft uw baby de nodige voedingsstoffen.
- Acht tot twaalf voedingen per dag zijn heel normaal. Zorg ervoor dat uw baby toch **minstens acht** voedingen krijgt.
- Tenzij in uitzonderlijke gevallen én op advies van de kinderarts moet een 'borstkindje' **geen** bijvoeding krijgen

HOE?

Mama:

- Zorg dat u comfortabel in bed ligt of goed ondersteund zit.
- Was uw handen goed voor de voeding en zorg voor een rustige omgeving. Beperk uw bezoek. Uw baby gaat voor!
- Laat uw baby de eerste dagen altijd aan beide borsten drinken.

Voedingshoudingen:

Enkele mogelijke houdingen tijdens het voeden van uw kindje



Doorgeschoven houding



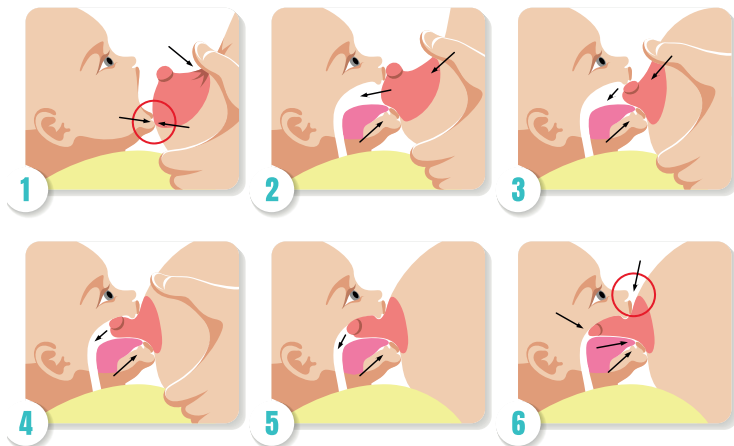
Rugby houding



Madonna houding

Baby:

- Lees stap voor stap volgende richtlijnen tot u de techniek goed onder de knie hebt.
- Leg uw baby's buik tegen uw buik. Het hoofdje, de schouders en de heupen moeten in 1 lijn liggen.
- Breng het neusje ter hoogte van de tepel zodat uw baby het hoofdje licht achterover moet houden.
- Neem uw borst vast en tik met uw tepel zachtjes op de lippen van uw baby. Wacht rustig tot het mondje vanzelf wijd open gaat. Breng uw baby dan dicht naar de borst en niet de borst naar de baby.
- Zowel het topje van baby's neus als de kin moeten tegen de borst aanliggen.
- Als uw baby goed zuigt, bewegen zijn kin, kaken en oortjes mee. Kuiltjes in de wangen of smakgeluidjes zijn tekenen van een foute drinktechniek.
- De tong ligt vlak in de mond en de lipjes zijn naar buiten gekruld.



HOE WEET U OF UW BABY GENOEG HEEFT GEDRONKEN TIJDENS DE BORSTVOEDING?

Uw baby mag zo lang en zo vaak drinken als hij zelf wil. Als u de eerste dagen minimum acht tot twaalf voedingen per dag geeft en uw baby goed drinkt, heeft uw baby waarschijnlijk genoeg.

Uw baby mag zo lang en zo vaak drinken als hij of zij zelf wil. De baby bepaalt grotendeels zijn eigen voedingsschema. Sommige baby's vragen wat extra stimulatie. Andere baby's zijn hongeriger en willen erg veel drinken.



Of uw baby genoeg drinkt, kunt u op de volgende manieren opvolgen:

1. De baby is levendig en tevreden.
2. De baby komt regelmatig bij in gewicht (de eerste dagen mag uw baby wél in beperkte mate afvallen).
3. Vanaf dag drie moet uw baby zeker drie plasluiers per dag hebben.

Soms is extra borstvoeding nodig, zoals wanneer de baby geelzucht van de pasgeborene doormaakt. Sommige baby's zijn dan suf en slaperig terwijl extra voedingen hier net noodzakelijk zijn.

HOE KUNT U TEPELKLOVEN VERMIJDEN?

Het is normaal dat uw tepels de eerste week bij het begin van de voeding erg gevoelig zijn. Blijft het echter pijn doen na de eerste momenten, roep dan tijdig de hulp in van de vroedvrouw.

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

De voornaamste oorzaak van **tepelkloven** is een verkeerde manier van aanleggen. Volg daarom grondig de instructies onder 'Hoe legt u uw baby op een goede manier aan op blz. 9'.

Nog enkele tips:

- Zorg dat uw baby niet aan de tepel trekt maar houdt hem dicht genoeg tegen u aan zodat hij goed bij de borst kan.
- Zorg dat uw baby niet alleen de tepel maar ook zoveel mogelijk tepelhof binnenkrijgt.
- Haal bij pijn uw baby correct van de borst en leg hem opnieuw aan. Hiervoor duwt u zacht met uw vinger ter hoogte van de mondhoek van de baby en verbreekt u de zuigkracht.
- Wrijf na elke voeding maar ook tussen de voedingen door uw tepel in met een **dikke druppel moedermelk** en laat goed opdrogen. Moedermelk bevat immers helende stoffen en is de beste en goedkoopste zalf die er is.
- Als uw borsten erg hard en gestuwd zijn, legt u 15 minuten voor de voeding een warm washandje op de borst en masseert u het tepelhof zachtjes tot er een beetje melk uitkomt en uw baby de tepel makkelijker kan grijpen. Een andere voedingshouding kan ook helpen om problemen op te lossen. Laat u de eerste dagen helpen door uw vroedvrouw.

ALS UW BABY NIET (ALTIJD) BIJ U IS ...

Als uw baby niet bij u op de kamer mag blijven en u borstvoeding wilt geven, hebt u wat extra ondersteuning nodig.

Als uw baby groot genoeg en voldoende sterk is om aan de borst te zuigen, ga dan vaak naar hem toe en leg zoveel hem mogelijk aan. Probeer dit de eerste dagen zeker om de drie à vier uur te doen vanaf het moment dat dit mogelijk is.

Maak afspraken met de verpleegkundigen die uw baby verzorgen, zodat ook zij weten dat u borstvoeding zult geven. Zij zullen u ook meer informatie over de mogelijkheden van uw baby geven.

Als u om de een of andere reden uw baby niet kan of mag aanleggen en u toch borstvoeding wilt geven, kunt u voor u afkolven kiezen. Op deze manier brengt u de borstvoeding op gang en kan uw baby toch uw moedermelk krijgen.

De vroedvrouwen zullen u hierbij advies geven. Vraag zeker ook onze brochure over afkolven.

Met een beetje geduld en inzet kan uw baby later overschakelen op het rechtstreeks drinken aan de borst en genieten jullie verder van een geslaagde borstvoedingsperiode.

AFKOLVEN MET DE HAND?

Afkolven met de hand of manueel afkolven de eerste dagen na de geboorte is een veel efficiëntere stimulans voor het op gang komen van de moedermelkproductie dan machinaal afkolven. Daarom kunt u best manueel afkolven de eerste 24 uur na de geboorte als uw baby niet of niet efficiënt genoeg aan de borst kan drinken.

Ook op latere tijdstippen kan het handig zijn om manueel af te kolven. Daarom is het belangrijk dat elke borstvoedende moeder weet hoe ze deze techniek moet toepassen.

U kunt hier extra informatie over vinden in onze brochure 'Manueel afkolven' op de website van UZ Leuven.

ONDERSTEUNING THUIS

Voor extra ondersteuning kunt u terecht op de borstvoedingsraadpleging, bij een zelfstandige lactatiekundige of bij borstvoedingsorganisaties.

Raadpleging

Met al uw vragen over borstvoeding kunt u, zowel tijdens de zwangerschap als na de bevalling, terecht op de borstvoedingsraadpleging. U kunt een afspraak maken via de raadpleging of via tel. +32 16 34 47 50

Thuis

Een vroedvrouw en/of lactatiekundige kan u thuis verder ondersteunen bij uw borstvoeding.

U vindt ook meer informatie op de website van de Belgische Vereniging van Lactatiekundigen: www.bvl-borstvoeding.be

Borstvoedingsorganisaties

België kent een aantal borstvoedingsorganisaties die u met informatie, folders en advies bijstaan bij de borstvoeding. Sommige organiseren ook gespreksavonden met andere moeders of hebben een forum. Aarzel niet om contact op te nemen.

Borstvoeding vzw: www.borstvoedingvzw.be

Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding: www.vbbb.be

La Leche League Vlaanderen: www.lalecheleague.be

© juni 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door gynaecologie en verloskunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701351.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

