



Welkom

Presentatie: Borstvoeding
Geboortezorg Limburg

Borstvoeding, het gaat lukken!

- Gertie Roberts
- Karin Janssen
- Donate Gielissen

Lactatiekundigen IBCLC

Geboortezorg Limburg



Samenvatting informatieavond borstvoeding

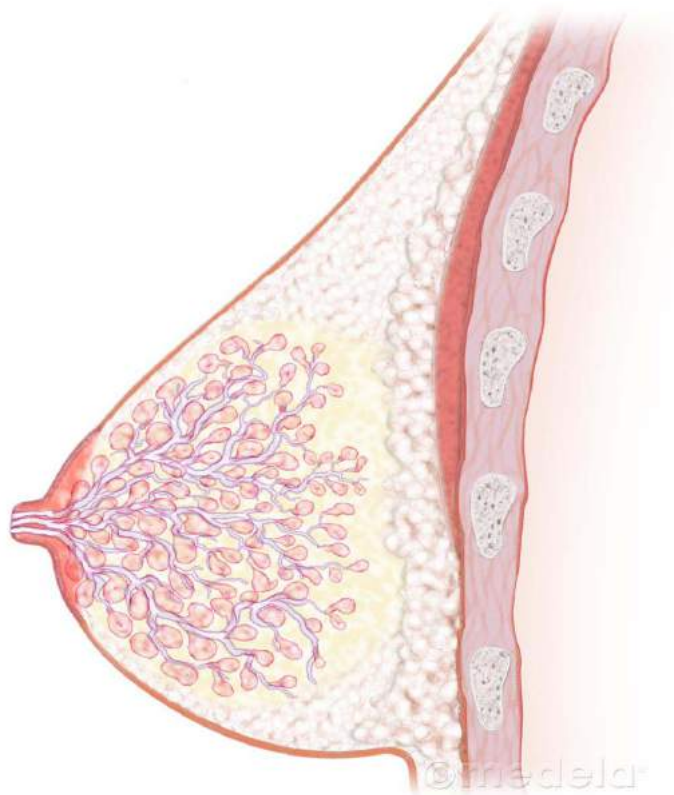
Onderwerpen:

- Voordelen borstvoeding / tips
- Werking van de borst
- Aanleggen
- Houdingen
- Kolven
- Bewaren / invriezen / ontdooien / verwarmen
- Borstvoeding en werken
- Waar kun je terecht met je vragen

Borstvoeding: Voordelen & tips

- Met moedermelk groeit je baby het beste
- Borstvoeding is ook veel gezonder voor je kind
- Zelfs op de lange duur is je kind beschermd tegen ziekten
- Je baby geniet met volle teugen van het drinken aan de borst
- Borstvoeding geven is goed voor de conditie
- Het is ook op langere termijn beter voor je gezondheid
- Borstvoeding geeft je zelfvertrouwen als moeder
- Het is de lekkerste babymelk, liefde en lichaamscontact in èèn
- Je partner geeft je baby weer andere zorg en aandacht
- Zelf voeden is leuk, gemakkelijk en voordelig
- Praktisch alle vrouwen kunnen borstvoeding geven
- Bereid je erop voor als je in verwachting bent
- Meteen na de geboorte ligt je kindje dicht tegen je aan
- Je baby hoort bij jou en je partner
- Borstvoeding geven is niet moeilijk te leren
- De baby weet zelf hoe vaak en hoe lang
- Pijn bij het voeden is een waarschuwing
- Een flesje of een fopspeen is de eerste weken niet zo'n goed idee
- Als de baby niet bij je is, ga je kolven
- Profiteer van de ervaringen van de borstvoedingorganisaties

Werking van de borst



De meeste vrouwen merken dat hun borsten veranderen tijdens de zwangerschap, tepel/hof donkerder van kleur, toename van klier en vetweefsel. Talgkliertjes in de tepelhof verzorgen de tepel/hof optimaal.

Leg het kindje na de geboorte zo snel mogelijk ongestoord aan de borst vermijd onnodige prikkels. Regelmatig effectief aanleggen bevordert een goede start van de borstvoeding. Vaak kleine hoeveelheden colostrum (1e voeding) helpt bij het opstarten van maag en darm werking en afvoeren van afvalstoffen. Door het zuigen aan de borst ontstaat een toeschietreflex waardoor de melk (vanuit het klierweefsel) door de melkgangen naar de tepel gestuwd wordt. Hierdoor kan het kindje de borst leeg drinken wat een verzadigd gevoel geeft.

Vaak en lang genoeg aanleggen stimuleert de aanmaak van de borstvoeding waardoor vraag en aanbod op elkaar afgestemd worden. Moedermelk past zich aan de behoeften van het kindje aan en kan dus per dag deel van samenstelling veranderen.

Aanleggen van je baby aan de borst

Leg je kindje binnen het eerste uur na de geboorte aan de borst, het is dan meestal heel alert. Mocht dit om welke reden dan ook niet lukken, probeer dit eerste moment op een later tijdstip te herhalen.

Om je kindje goed te leren kennen is het fijn als moeder en kind zoveel mogelijk bij elkaar zijn de eerste tijd. Je kunt dan ook meteen reageren op de signalen die een kindje laat zien als het wil drinken. Bijv. Het likken met het tongtje, zuigen op handjes of door te huilen.

Indien je kindje erg slaperig is maak hem dan de eerste tijd totdat de voeding goed opgang is wakker tussen de 2 à 3 uur. Door vaak aan te leggen heb je goede stimulatie voor de aanmaak van de moedermelk. Dit bevordert een goede start voor je kindje. Probeer iedere voeding beide borsten aan te bieden. Indien je kindje niet aan de borst wil drinken wacht niet te lang om te starten met kolven.



Tips bij het aanleggen

- Prettige houding voor beiden
- Kindje moet recht liggen oor, schouder en heup op èèn lijn
- Ondersteun de borst en stimuleer het mondje met de tepel (zoekreflex)
- Wacht dat je kindje het mondje wijd open doet (hapreflex) laat dan aanhappen
- Zoveel mogelijk borstweefsel in mondje laten nemen
- Tongetje onder de tepel, lipjes naar buiten gekruld, mondje wijd open, onder lichaam dicht tegen je aan, neusje vrij
- Goede steun belangrijk



Houdingen

Liggend | Rugby | Madonna



Hoe vaak voeden?

- In de meeste gevallen geeft jullie baby aan wanneer hij wil drinken aan de borst. Is hij de eerste dagen toch nog heel erg slaperig probeer hem dan tussen de 2 à 3 uur wakker te maken voor een voeding. Gemiddeld zal jullie baby 10 à 12 keer per 24 uur de eerste dagen drinken, en rond de tiende dag na de geboorte meestal 7 à 8 keer per 24 uur, zonder max.
- Als de voeding goed opgang is gekomen en je baby drinkt effectief aan de borst zul je ook merken dat hij zijn eigen patroon ontwikkelt en dat hij dan ook gevoed kan worden op verzoek. Vanaf het begin beide borsten aanbieden is heel erg goed voor de stimulatie, zodat de melkproductie opgang komt. Indien de voedingen goed verlopen geeft jullie baby meestal zelf aan hoeveel voeding hij wil drinken. Dit kan heel wisselend zijn, waardoor jullie baby soms voldoende heeft aan één borst en vervolgens bij de volgende voeding weer beide borsten leeg drinkt. In de eerste week na de geboorte neemt zijn gewicht meestal iets af. Tussen de 10^{de} en de 14^{de} dag is zijn gewicht dan weer rond het geboorte gewicht. Als de borstvoeding goed opgang is poept de baby de eerste maand ongeveer 4 tot 5 keer per dag, en heeft iedere luier wel een flinke plasluier. Na die tijd ontwikkelt hij langzaam een eigen ontlastingspatroon, plasluiers blijven constant. Zolang jullie baby alleen moedermelk krijgt blijft de ontlasting zacht (spuitluiers, dit is geen diarree) en is mosterdgeel van kleur. Het eerste half jaar heeft jullie baby voldoende aan borstvoeding, daarna wordt fruit en groente als aanvulling gegeven. Na een half jaar hoeft de borstvoeding niet vervangen te worden door pap of opvolgmelk, moedermelk is zodanig van kwaliteit dat het tot ver in het eerste levensjaar en daarna gegeven kan worden. Vanaf de geboorte bij borstvoeding krijgt jullie baby vitamine K via het mondje toegediend tot en met de leeftijd van drie maanden. Vitamine D krijgt iedere pasgeborene tot zijn vierde levensjaar, hiermee mag je starten op dag acht. Dosering volgens voorschrift.

Bewaren, invriezen, ontdooien en opwarmen

Ontdooi ingevroren moedermelk langzaam in de koelkast. Als de moedermelk snel nodig is of kleine portie, ontdooi dan onder de stromende kraan die langzaam van koud naar warm wordt gedraaid. Nooit ontdooien d.m.v. heet water, hierdoor worden de antistoffen onwerkzaam. Moedermelk kan au-bain-marie of in de flessenwarmer verwarmd worden. Moedermelk bij voorkeur niet in de magnetron opwarmen. In de magnetron wordt de moedermelk ongelijkmatig verwarmd, waardoor sommige delen in de melk te heet worden en andere koud blijven. Als je moedermelk te warm verwarmd wordt kan er een deel van de antistoffen verloren gaan. Verwarmen op de laagste stand geeft de minste schade. De juiste temperatuur voor de moedermelk ligt tussen de 35 a 37 graden (lichaamstemperatuur). Controleer de temperatuur van de melk door een druppeltje op de binnenkant van je pols. Dit moet aangenaam aanvoelen.

Bewaren, invriezen, ontdooien en opwarmen

Moedermelk altijd tot kamertemperatuur laten afkoelen voordat deze in de koelkast of diepvries geplaatst wordt. De datum en de naam vermelden op de afgekolfde moedermelk is belangrijk (zeker als jullie kindje in het ziekenhuis verblijft). Harde plastic flesjes (bakjes) Bisphenol-A vrij zijn prima te gebruiken voor het invriezen van moedermelk. Gekolfde moedermelk over de gehele dag verzameld kan dan aan het eind van de dag in de gewenste porties ingevroren worden. I.v.m. de samenstelling van de moedermelk die zich aan de leeftijd van jullie kindje aanpast kun je rekening houden met de duur van bewaren en invriezen.

Bewaartemperatuur en –tijden van moedermelk

Colostrum:	kamertemperatuur	12 - 24 uur
Verse moedermelk:	kamertemperatuur	6 – 10 uur
Verse moedermelk:	koelkast	96 uur
Verse moedermelk:	koelkast (ziekenhuis)	niet langer dan 48 uur
Moedermelk:	vrieskast (koelkast)	tot 2 weken
Moedermelk:	kleine vriezer die vaak open en dicht gaat	3 - 4 maanden
Moedermelk:	diepvries constant maximaal -18°C	6 maanden
Ontdooide moedermelk:		
	• Koelkast	tot 24 uur
	• Kamertemperatuur	zo snel mogelijk

A close-up photograph of a newborn baby's face, sleeping peacefully, with a hand gently supporting its head from the side. The baby is wearing a white garment.

Borstvoeden en werken

Wanneer je na de geboorte van jullie kindje van plan bent weer te gaan werken, zul je je misschien afvragen hoe je borstvoeding en werken buitenshuis kunt combineren

Wat zegt de wet?

Op grond van de Arbeidstijdenwet 1996 mag je als moeder je werk onderbreken voor het geven van borstvoeding of kolven. De werkgever moet hiervoor een geschikte ruimte ter beschikking stellen. Je mag voeden of kolven zo vaak en zo lang als nodig is, maar in totaal een kwart van de arbeidstijd per dag. Deze regeling geldt de eerste negen maanden na de geboorte. De werkgever is verplicht de voedingstijd of de kolftijd door te betalen. Meer info bijv. boekje Borst en Baan (webshop van Kenniscentrum Borstvoeding)



Belangrijke informatie

Waar kun je terecht met vragen?

- Verloskundige, gynaecoloog
- Lactatiekundige IBCLC
- Kraamverzorgster
- Jeugdgezondheidszorg (consultatiebureau)
- Vrijwilligers vereniging: La Leche League & Borstvoeding Natuurlijk
- Spreekuur
- www.bvlimburg.com



Tot besluit...

Indien u nog vragen heeft in de zwangerschap, tijdens kraamdagen (i.o.l. met verloskundige en kraamverzorgster of op eigen initiatief) of gedurende de verdere borstvoedingsperiode mag u altijd contact opnemen voor verdere informatie, begeleiding.

Veel succes!

Lactatiekundigen IBCLC Geboortezorg Limburg:

- Gertie Roberts 06-51591852
- Karin Janssen 06-49879943
- Donate Gielissen 06-49879943