



## Informatie over borstvoeding

### Inhoud

	pagina
De 10 vuistregels	1
De baby (voor de eerste keer) laten drinken	2
Vorbereiding op het voeden	3
Uw houding tijdens het voeden	3
Oplossingen bij eventuele problemen bij het geven van borstvoeding	5
Het kolven van moedermelk	6
Bijvoeding voor uw baby	9
Aanvullende informatie	10

### Inleiding

Op onze afdeling doen we onze uiterste best u te begeleiden als u na de bevalling uw kind borstvoeding gaat geven. Bijvoorbeeld door het geven van informatie en advies.

De afdeling heeft het WHO/UNICEF certificaat 'Zorg voor Borstvoeding' ontvangen. Dit betekent dat we hebben afgesproken dat we er met elkaar voor zorgen dat de onderstaande 10 vuistregels uitgangspunten van ons werken zijn.

#### De 10 vuistregels

1. De afdeling heeft het borstvoedingsbeleid op papier staan. Dit beleid wordt standaard bekend gemaakt aan alle betrokken medewerkers.
2. Alle medewerkers leren de vaardigheden aan die noodzakelijk zijn om het borstvoedingsbeleid goed te kunnen uitvoeren.
3. Alle zwangere vrouwen krijgen voorlichting over de voordelen en de praktijk van het geven van borstvoeding.
4. Moeders krijgen de baby direct na geboorte bloot bij zich voor minimaal een uur en worden geholpen met de eerste voeding aan de borst.
5. Moeders krijgen uitleg over hoe ze hun baby het beste kunnen aanleggen bij het voeden en hoe ze de melk- productie in stand kunnen houden. Ook als de baby van de moeder (in geval van ziekte) wordt gescheiden.
6. Pasgeboren baby's krijgen geen andere voeding naast borstvoeding, tenzij dit op medische indicatie noodzakelijk is.
7. Moeder en baby mogen dag en nacht bij elkaar op de kamer blijven (als dit medisch gezien mogelijk is).
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd. Dit betekent dat de moeder borstvoeding geeft op het moment wanneer de baby erom vraagt.
9. Aan pasgeboren baby's die borstvoeding krijgen wordt geen speen of fopspeen gegeven.
10. De afdeling heeft contact met andere instellingen en deskundigen over de begeleiding van borstvoeding. De medewerkers verwijzen ouders naar borstvoedingsorganisaties.

Na de geboorte is het belangrijk om ongestoord kennis te maken met uw baby. Dit gebeurt door huid op huid contact, het liefst zo snel mogelijk na de geboorte.

Uit onderzoek blijkt dat huid op huid contact veel voordelen biedt:

- Het heeft een positief effect op de hechting tussen ouders en hun baby.
- De ademhaling, hartslag, bloeddruk en lichaamstemperatuur van de baby zijn stabiel.
- Baby's huilen minder en voelen zich veilig.
- Door het huidcontact worden de reflexen die de baby nodig heeft om goed te drinken gestimuleerd; het aanleggen gaat daardoor meer vanzelf.
- De borstvoeding komt makkelijker op gang.

Ook na het eerste uur is het regelmatig bieden van huidcontact goed voor de ontwikkeling. Een baby heeft aanraking en troost nodig.

### **Rooming-in**

Als de gezondheid van de baby en moeder het toestaan verblijven ze in het ziekenhuis dag en nacht bij elkaar. En voor thuis adviseren we hier de eerste maanden mee door te gaan. Moeder (vader) en kind die in dezelfde kamer blijven na de geboorte, ook wel rooming-in genoemd, is belangrijk.

Naast het ontwikkelen van de ouder-kind binding merkt u:

- Dat u uw baby snel leert kennen en kan reageren op hongersignalen.
- Dat de baby vaak rustiger is.

Daarnaast heeft rooming-in een lager risico op wiegendood.

## **De baby (voor de eerste keer) laten drinken**

Als u kort na de geboorte uw baby voor de eerste keer aanlegt (laat drinken aan de borst), versterkt dit niet alleen de moeder-kindrelatie, maar wordt ook de zuigreflex van uw baby gestimuleerd. Dit zal de borstvoeding op gang brengen.

### **De eerste melk - colostrum**

De melk die uw baby de eerste dagen na de geboorte krijgt, heet colostrum. Deze melk is wat dikker en gelager van kleur dan de latere moedermelk. Colostrum bevat meer eiwitten en mineralen. Colostrum werkt licht laxerend en is licht verteerbaar. Verder bevat het veel antistoffen die uw baby beschermen tegen infectieziekten.

### **Hormonen prolactine / oxytocine**

Door de baby aan de borst te leggen, komen er bij de moeder twee hormonen vrij:

- Prolactine; zorgt voor het op gang komen van de melkproductie en de aanmaak van melk.
- Oxytocine; zorgt voor het toeschieten van de melk (toeschietreflex).

Beide hormonen hebben (nuttige en aangename) bijwerkingen:

- Ze zorgen ervoor dat de baarmoeder samentrekt, waardoor u na de bevalling minder bloed verliest. Als de baarmoeder samentrekt, kan dat voelbaar en soms pijnlijk zijn. U kunt gerust vragen om een paracetamol.
- De hormonen verhogen uw dorstgevoel waardoor u vanzelf genoeg blijft drinken.
- Uw huidtemperatuur, vooral rond de borsten, gaat omhoog. Hierdoor houdt u uw baby tijdens het voeden eenvoudig lekker warm.
- De hormonen zorgen ervoor dat u zich meer ontspannen voelt; soms wat loom of slaperig wordt.

### **Drinken op verzoek**

Uw baby mag zo vaak en zo lang drinken als het wil, dit noemen we 'drinken op verzoek'. Uw baby drinkt de eerste dagen zo'n 8 tot 12 keer per dag. Meestal is de baby na 15-30 minuten verzadigd.

Wissel van borst als de baby loslaat of wanneer het drinken overgaat in sabbelen. Het wisselen is belangrijk om de melkproductie goed op gang te brengen. Het wisselen van borst als uw baby gaat sabbelen is om tepelkloven te voorkomen.

### **Fopspeen**

Als u borstvoeding geeft adviseren we u de eerste weken geen fopspeen te gebruiken. Als de borstvoeding goed op gang is en het voeden vanzelf gaat, kan af en toe een fopspeen gebruikt worden bij het in slaap vallen of als troost.

Nadelen van een fopspeen zijn:

- De baby kan door het zuigen op een fopspeen vermoeid raken waardoor uw baby minder krachtig aan de borst drinkt. Dit kan gevolgen hebben voor de melkproductie en de groei van de baby.
- Er kan zuigverwarring ontstaan (zachte borst en harde speen) waardoor de baby misschien anders gaat zuigen. Met als gevolg pijnlijke tepels.
- Uit onderzoek blijkt dat baby's die (veelvuldig) een fopspeen gebruiken minder lang borstvoeding krijgen.

## **Voorbereiding op het voeden**

### **Hygiëne**

Hygiëne bij het geven van borstvoeding, is zowel voor uzelf als voor uw baby belangrijk.

Wij adviseren u dan ook:

- Was voor het voeden uw handen met zeep.
- Was dagelijks uw borsten zonder zeep.
- Verschoon regelmatig uw beha.
- Draag zo nodig zoogkassen en verschoon deze na iedere voeding.
- Wrijf na het voeden een druppel moedermelk uit over uw tepels en laat deze drogen aan de lucht. Dit vermindert de kans op infecties en tepelkloven.
- Vermijd gebruik van zalfjes en olie op de tepels. Als u iets (een crème of zalf) in verband met tepelkloven wilt gebruiken, vraag dan altijd een verpleegkundige of kraamverzorgende om advies.

### **U en uw baby**

Tijd en aandacht zijn belangrijk bij het voeden van uw baby. Door uw volledige aandacht op het contact met uw kind te richten, en hier de rust voor te nemen, verloopt het voeden zo plezierig mogelijk. Vaak helpt het om rekening te houden met:

- Voed de baby in een rustige en zo mogelijk voor u vertrouwde omgeving.
- Neem alle tijd en rust en voel u vrij eventueel bezoek even naar het dagverblijf te sturen.
- Zorg voor een prettige, ontspannen houding. Een goede ondersteuning, bijvoorbeeld door kussens kan hierbij helpen.

## **Uw houding tijdens het voeden**

U kunt uw baby in verschillende houdingen voeden. We noemen hieronder een aantal (gangbare) houdingen die u in de loop van de tijd kunt uitproberen.

Voor meer houdingen kunt u terecht op de verschillende borstvoedingssites. Deze websites vindt u achteraan.

Let er op dat uw baby tijdens het voeden goed ligt:

- Leg de baby met het buikje tegen uw buik, op de zij met oortjes, schouders en heupjes op één lijn.

- Leg het neusje van de baby ter hoogte van de tepel, waarbij uw tepel richting het bovenlipje wijst. De baby moet dan als het ware naar boven happen, waardoor de tong mooi onder de tepel komt te liggen en de kin tegen uw borst aan komt.
- Ondersteun zo nodig uw borst door uw vingers onder en uw duim bovenop uw borst te leggen (C-greep).
- Streel zachtjes met uw tepel langs de lipjes van de baby, om deze het mondje te laten openen. Laat de baby zelf een beetje zoeken.
- Opent de baby het mondje, trek dan de baby iets naar u toe. Probeer niet te hard te duwen.
- Het eerste zuigen kan wat pijnlijk zijn door de rekking van uw tepel. Deze pijn moet na een paar minuten duidelijk minder zijn. Als het drinken pijnlijk blijft heeft de baby de borst niet goed in zijn mond. Het is dan aan te raden om uw baby even van de borst te halen en opnieuw aan te leggen.

Kortom, uw baby ligt goed aan de borst wanneer:

- Het kinnetje tegen de borst ligt.
- De lipjes naar buiten zijn gekruld.
- De wangtjes tijdens het drinken mooi bol blijven (geen kuiltje).
- Het mondje zowel de tepel als een gedeelte van de tepelhof omvat.
- Het neusje vrij ligt.
- Het zuig- en slikritme verandert nadat de melk toegeschoten is.
- Het mondje wijd open blijft tijdens het voeden.
- Het voeden geen pijn doet.

### **Liggend voeden**

Liggend voeden is vooral prettig direct na de bevalling en tijdens de nacht- en ochtendvoedingen. Ga op uw zij liggen met uw arm onder uw oor. Leg uw baby tegenover u en houd het vast met uw andere hand. Voed uw baby nu uit de onderste borst. Voor de andere borst kunt u op uw andere zij gaan liggen. Of u rolt iets verder door naar voren, zodat het ook bij uw bovenste borst kan. U kunt ook uw baby op een kussen leggen, zo hoog dat het bij de andere borst kan. Eventueel ondersteunt u uw knie met een kussen.

Een andere manier is om uw onderste arm niet onder uw oor, maar onder het hoofdje van uw baby te leggen. Uw hand houdt u tegen de rug of billetjes. Kijk of dit prettiger voor jullie samen is.

### **Zittend voeden**

#### *Madonna-houding*

Bij de madonnahouding zit u rechtop met in ieder geval steun onder één arm. Gebruik daarvoor de arMLEuning van de stoel of eventueel een kussen. Uw baby houdt u op de arm die wordt ondersteund. Leg de baby met de buik tegen uw buik. Zorg dat het neusje tegenover uw tepel ligt, zonder dat u uw arm hoeft op te tillen. U kunt uw vrije hand eventueel gebruiken om uw borst te ondersteunen. Dit is de klassieke borstvoedingshouding. U kunt die bijna altijd gebruiken, of uw baby nu pasgeboren is of al een jaar oud.

#### *Aangepaste madonnahouding*

U zit rechtop, buik aan buik met uw baby. De baby ligt op uw rechterarm. U ondersteunt het hoofdje met uw rechterhand, terwijl u met uw linkerhand uw linkerborst aanbiedt. Dit kan ook precies andersom met de rechterborst.

#### *De Rugbyhouding (bakerhouding)*

U zit rechtop en uw baby ligt naast u, met het hoofdje naast uw borst. De beentjes wijzen naar achteren, onder uw arm door. Met de hand van diezelfde arm ondersteunt u zijn hoofdje. Vergelijk het met een rugbyspeler die de bal onder zijn arm klemt. In deze houding heeft u goed zicht op hoe de baby aan de borst drinkt.

### *Biological nurturing*

U kunt op uw bed of bank wat achterover liggen. Uw baby ligt tussen de borsten, of bij een borst met het neusje tegenover de tepel. Door de zwaartekracht is er minder inspanning nodig, de reflexen worden optimaal gestimuleerd om te gaan drinken. Soms is het nodig de borst nog wat te vormen of te ondersteunen.

## **Oplossingen bij eventuele problemen bij het geven van borstvoeding**

### **Naweeën**

Naweeën zorgen ervoor dat de baarmoeder zich goed samentrekt om zo weer de oorspronkelijke grootte aan te nemen. De naweeën zijn soms erg pijnlijk en zijn vooral te voelen wanneer u uw baby aan het voeden bent. De naweeën kunnen duren tot een week na de bevalling. Een kruik of warme doek tegen de buik tijdens het voeden kan prettig zijn en wat verlichting bieden.

Ook met paracetamol kan de pijn wat afnemen. Overleg het innemen van medicijnen altijd met de arts of verpleegkundige.

### **Stuwing (gespannen borsten)**

Enkele dagen na de bevalling kunt u last krijgen van stuwing. Stuwing is een gespannen, soms pijnlijk gevoel in de borsten. Stuwing is een teken dat de melkproductie op gang komt. Door vaak te voeden worden de borsten sneller leeggedronken en heeft u minder last van de stuwing.

Zorg er voor dat uw baby steeds een borst volledig leeg drinkt.

Het kan zijn dat uw baby door de gespannen borsten, meer moeite heeft met het aanhappen van de borst. De spanning in de borsten kunt u verminderen door wat melk uit de borst te laten lopen.

Als u voor de voeding een warme doek op de borsten legt of de borsten even voorzichtig masseert zorgt u dat de toeschietreflex alvast gaat werken en de melk kan stromen. Op deze manier kunt u wat melk laten lopen en de spanning wat verminderen. Het wisselen van voedingshouding heeft ook een positief effect op de doorstroming.

Na de voeding bieden koude kompressen verlichting aan gespannen of pijnlijke borsten. Een stevige BH voelt meestal prettig gedurende deze stuwingsdagen.

### **Pijnlijke tepels / tepelkloofjes**

Pijnlijke tepels worden meestal veroorzaakt door verkeerd aanleggen, verkeerd drinken of het verkeerd gebruik van de kolf. U kunt de verpleegkundige vragen mee te kijken tijdens het voeden. Wellicht wordt dan duidelijk waardoor pijnlijke tepels of tepelkloofjes ontstaan en kunt u gericht advies krijgen.

Als u last heeft van pijnlijke tepels, dan kunt u het volgende doen:

- Let goed op of de baby goed ligt en drinkt (laat iemand meekijken).
- Eerst de minst gevoelige kant aanbieden, de gevoelige borst schiet dan sneller toe.
- Wissel van houding om de gevoelige plek op een andere manier te belasten.
- Let op goede hygiëne van uw borsten.
- Na het voeden kunt u wat moedermelk op de tepel smeren en dit laten drogen aan de lucht. Doet u dit niet als u een schimmelinfectie heeft. Als u tepelkloofjes heeft kunt u een dun laagje crème op de tepel aanbrengen. Overleg dit met de verpleegkundige.

### **Slaperige baby**

Sommige baby's tonen weinig belangstelling voor de borstvoeding en blijven lekker doorslapen. De eerste 24 uur is deze slaperigheid heel gewoon. Op de afdeling wordt voeden op verzoek van de baby nagestreefd. Het is echter wel belangrijk een minimaal aantal voedingen in de gaten te houden.

Dit kunt u doen om te proberen uw baby wakker te maken:

- Verschoon de luier voor u gaat voeden.

- Trek eventueel wat kleertjes uit, doe bijvoorbeeld het mutsje af.
- Stimuleer de baby door over de wangetjes en rond het mondje te kietelen.
- Masseer de voetjes.
- Een andere methode is om de baby op de rug te leggen en voorzichtig in de zithouding te brengen. Herhaal deze beweging rustig, totdat de oogjes open blijven.
- Zorg ervoor dat de baby meteen wat melk proeft door een druppeltje melk naar de tepels te masseren. Ook het masseren van de borsten tijdens de voeding is een hulpmiddel om de baby geïnteresseerd te houden.
- Gebruik een houding waarbij de baby wat rechtop zit.

Als de baby 12 uur na de geboorte nog niet aan de borst wil drinken, adviseren we u om te starten met kolven.

### **Misselijke baby**

Het kan zijn dat de baby vlak na de bevalling wat misselijk is. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat de baby tijdens de bevalling teveel vruchtwater binnen heeft gekregen. Meestal spuugt de baby het vruchtwater uit wanneer het plat ligt of verschoond wordt.

Hou de baby rechtop, totdat de misselijkheid is afgezaakt. Wanneer uw baby zich wat beter voelt (niet meer spuugt) dan kunt u uw baby gewoon gaan voeden. Het is dan prettig voor de baby om tijdens het voeden wat rechtop te zitten.

### **Voeden met een tepelhoedje**

Als uw baby moeilijk aan de borst gaat door bijvoorbeeld ingetrokken of vlakke tepels, dan kunt u een tepelhoedje gebruiken.

Een aantal aandachtspunten:

- Er zijn drie maten tepelhoedje verkrijgbaar, let erop dat u de juiste maat heeft.
- Goed aanleggen is belangrijk. Uw baby moet het mondje wijd open hebben bij het aanleggen en het hoedje tot aan de basis van het tepelhoedje aan happen. Het mag dus met het gezichtje tegen de borst aanliggen.
- Het hoedje moet niet platgedrukt worden tussen de kaken. Ook moet de baby het tepelhoedje niet op en neer kunnen schuiven.
- Omdat een tepelhoedje het goed op gang komen van de borstvoeding kan belemmeren adviseren we u om in ieder geval overdag steeds na te kolven. Als de melkproductie na 10 dagen goed op gang is kunt u een á twee keer per dag nakolven. Met dit nakolven verwijdert u de eventueel achtergebleven melk. Hoe beter de borsten gelegeerd worden, hoe meer melk u ook blijft aanmaken. Deze melk kunt u uw baby erbij geven. Raadpleeg eventueel een lactatiekundige.
- Als het drinken beter gaat, valt het te proberen om het tepelhoedje weer af te wennen. U kunt dit proberen door tijdens of aan het einde van een voeding het hoedje weg te nemen.
- Maak het hoedje na gebruik schoon. U moet het tepelhoedje eenmaal per dag gedurende vijf minuten in een pannetje uitkoken en daarna droog bewaren.

## **Het kolven van moedermelk**

Soms bent u niet in de gelegenheid uw baby de borst te geven. Ook kan het zo zijn dat uw baby te ziek is om te drinken. Dan is het kolven van moedermelk nodig om de borstvoeding op gang te brengen en te houden. Het is de bedoeling dat u net zo vaak kolft als u de baby aan de borst zou voeden. Daarbij adviseren we u om ook 's nachts te kolven, ter bevordering van de melkproductie. Mocht uw baby een aantal voedingen aan de borst drinken, kolf dan alleen de gemiste voedingen. Als uw baby nog niet voldoende uit uw borst drinkt, adviseren wij om na elke voeding na te kolven, om zo de productie voldoende te stimuleren. Overleg met de verpleegkundige/kraamverzorgende wat voor u het beste is.

## **De melk**

Tijdens het kolven wordt de melk opgevangen in een schoon, steriel opvangflesje. Op dit flesje plakt u een sticker met de datum, tijd en naam van uw baby. Plak er een plakbandje overheen. Plaats de flesjes direct in de koelkast; neem ze nog even af met alcohol voordat u ze in de koelkast zet.

Plakband en alcohol vindt u op de koelkast.

Zodra u naar uw baby gaat om te voeden, neemt u zelf de flesjes moedermelk mee.

## **De kolf**

Op de afdeling maken wij gebruik van de Symphoniekolf van Medela. Dit is een dubbelzijdige kolf (ook enkelzijdig te gebruiken).

De kolf heeft twee zuigsnelheden:

- De eerste twee minuten is het ritme snel en de zuigkracht niet zo sterk. Dit is om de toeschietreflex op te wekken.
- Daarna gaat de kolf over in de afkolffase (druppeltoets): het ritme is wat langzamer en de zuigkracht wat sterker. Met de middelste knop kunt u de sterkte van het zuigen zelf instellen. Kies voor het hoogste vacuüm dat u prettig vindt. U vindt dit door het vacuüm te verhogen totdat het enigszins onaangenaam aanvoelt, dan iets terug draaien. Het kolven mag géén pijn doen!
- Het programma stopt niet vanzelf. U kunt na ongeveer 12-15 minuten kolven de kolf zelf uitdoen.
- U kunt de kolfsetjes 24 uur gebruiken, daarna krijgt u van ons een nieuw setje. Een kolfset bestaat uit een borstschild, een slangetje en een opvangflesje.
- Na iedere kolfbeurt haalt u de setjes uit elkaar (slangetje ook los trekken) en spoelt u alleen de borstschilden (met losse ventielen) eerst met koud water en daarna met warm water goed schoon. Daarna droogt u de borschilden goed af (met papieren handdoekjes) en bewaart u ze in een plastic zak die ook iedere 24 uur wordt vervangen.

Als u ook thuis langer gebruik gaat maken van een kolf, dan is het raadzaam een kolf te huren.

U kunt een kolf huren via Hulpmiddelen Service Cruc dat gevestigd is in de winkelstraat van het UMCG of via een ander verhuurpunt.

Bij een huurkolf koopt u eenmalig een kolfset (inclusief filters). Deze kolfset is, in tegenstelling tot die op de afdeling gebruikt wordt, geschikt om geregeld uit te koken.

Informeer bij uw zorgverzekering of u de kosten van het huren van een kolf kunt declareren.

## **Kolven in het kort**

Wanneer u voor het eerst op de afdeling gaat kolven, helpen we u hierbij.

U doorloopt de volgende stappen:

- Begin met handen wassen.
- Door voor het kolven de borsten te masseren, stimuleert u het toeschieten van de melk.

## **Masseren**

Het masseren gaat als volgt:

- Neem uw borst vast tussen uw horizontaal geplaatste vlakke handen en voeg enige druk uit, het mag geen pijn doen.
- Herhaal daarna deze beweging maar houdt uw handen nu verticaal.
- Masseer de borst met uw vingers van boven af richting tepel en maak cirkelvormige bewegingen.

Streef naar minimaal acht maal per dag te kolven, gedurende 10 minuten vanaf het afkolfritme. Begin 's ochtends rond 7.00 uur en daarna ongeveer iedere drie uur. Er mag gerust ook een keer vier of twee uren tussen zitten als dat beter uit komt. 's Nachts kolven is bevorderlijk voor de melkproductie.



Uit steeds meer onderzoek blijkt dat huid op huid contact (baby- moeder of hand-borst) effect heeft op het vrijkomen van hormonen die de moedermelkproductie bevorderen. Om de melkproductie te verhogen kunt u het elektrisch kolven combineren met uw borst te masseren.

Probeer uit wat voor u het beste werkt:

- Na 5-7 minuten dubbelzijdig kolven stopt u de kolf, u masseert uw borsten en kolft daarna nog 5-7 minuten.
- U kunt bij het herstarten van de kolf eventueel direct op de druppeltoets drukken (afkolffase).
- Na 10-12 minuten elektrisch dubbelzijdig kolven, kolft u met uw handen de borsten één voor één na gedurende 5 minuten. U vangt de melk op in het borstschild.
- Een andere mogelijkheid is om nog enkele minuten enkelzijdig elektrisch na te kolven massage en borstcompressie toe te passen.

### **Borstcompressie**

Borstcompressie is een eenvoudige techniek om de melkstroom te stimuleren.

- Pak uw borst, duim aan de bovenkant en uw vingers eronder, vrij ver van de tepelhof, vlakbij de borstkas.
- Druk de borst samen (borstcompressie) om de druk in de melkkanalen te vergroten, u houdt de vingers op een plek. Het mag geen pijn doen. Als u de druk op de goede plek uitoefent zie je de straaltjes melk in het borstschild wat toenemen.
- Als de melkstroom afneemt stopt u de druk (compressie) en verplaatst u uw hand naar een ander deel van de borst.

Vraag gerust de verpleegkundige/kraamverzorgende om hulp of toelichting!

### **Kolven met de hand**

Kolven met de hand is altijd handig om zelf te kunnen toepassen als er even geen kolfapparaat in de buurt is en u graag wat melk wilt afkolven. Op de afdeling kolven we vaak de eerste 12 tot 24 uur na de bevalling met de hand. De baby wil dan nog niet altijd drinken en de kleine beetjes melk zijn zo gemakkelijk op te vangen en aan uw baby te geven. Daarna, als de baby nog steeds niet wil drinken, adviseren we om met een apparaat te gaan kolven, tenzij uzelf de voorkeur geeft aan het kolven met de hand.

Kolven met de hand gaat als volgt:

- Was eerst uw handen.
- Zet een lepeltje of kopje naast u neer, waarin u de melk kunt opvangen.
- Ga ontspannen zitten en masseer uw borsten richting tepel op een manier die u prettig vindt. Maak gebruik van warmte, bijvoorbeeld van een warm nat washandje.
- Laat de borst in uw hand rusten met de duim op de rand van de tepelhof en de vingers eronder.
- Druk nu uw hand met borst enigszins naar de ribben toe.
- Druk met uw duim en vingers in een ritmische beweging de borst (de melkkanaaltjes) samen. Druk en laat los. Het kan even duren voordat de eerste druppels melk komen. Vang deze op met een lepel of kopje.
- Om alle melkkanaaltjes te bereiken verplaatst u uw hand steeds een beetje. Wissel de borsten geregeld af en gebruik zo nodig nogmaals een warme (natte) doek.
- Probeer verschillende handposities uit, totdat u heeft gevonden wat bij u werkt.
- Ga niet hardhandig te werk; knijp niet heel hard in de tepel en zorg ervoor dat de vingers niet over de huid glijden.



## Bijvoeding voor uw baby

Naast het drinken aan de borst kan uw baby om een medische reden bijvoeding krijgen. Bijvoeding is gekolfde melk of kunstvoeding.

Medische redenen om bijvoeding te geven zijn bijvoorbeeld:

- Uw baby heeft moeite om de bloedsuikers op peil te houden als gevolg van een laag geboortegewicht, een hoog geboortegewicht, of bepaalde medicatie die u heeft gebruikt in de zwangerschap.
- Uw baby heeft de eerste 24 uur nog niet geplast.
- Uw baby is aan de vroege kant geboren, waardoor het zelf nog te weinig borstvoeding drinkt.

De bijvoeding is nodig om uw kind een goede start te geven. Als u heeft gekozen voor borstvoeding, kunnen wij deze keuze alleen maar ondersteunen.

De eerste dag:

- De baby drinkt aan een borst en de moeder kolft daarna de andere borst. Als de baby niet goed drinkt, kolft de moeder beide borsten.
- De baby krijgt bijvoeding op een manier die het leren drinken aan de borst zo min mogelijk verstoort. Er zijn verschillende manieren zoals vingervoeden, met een cupje of met een slangetje op de borst geplakt de baby te laten drinken.
- Voor kleine baby's houden we 20 minuten aan (geven van borst en bijvoeding). Voor de grotere baby's houden we 30 minuten aan per voeding.

De tweede dag:

- We proberen of de baby al wat langer aan een borst kan drinken. Wat grotere baby's kunnen nu per voeding al wel aan beide borsten drinken.
- De bijvoeding wordt afgebouwd zodra duidelijk is dat de baby voldoende moedermelk zelf kan drinken.
- De moeder blijft zo nodig kolven.

De derde dag:

- Als de baby nog niet goed aan de borst drinkt, proberen we de manier van bijvoeden wat af te wisselen zodat de baby niet teveel aan één manier went.

Sommige baby's hebben het drinken aan de borst zo door, ondanks hun gewicht of de bijvoeding. Anderen hebben hier wat meer moeite mee. Heb vertrouwen in uzelf en uw baby en neem de tijd. We zetten ons er samen voor in dat het geven van borstvoeding gaat slagen!

### Vitamine K en D

Naast borstvoeding is het belangrijk uw baby vitamine K en vitamine D te geven. U kunt deze vitamines geven met een schoon lepeltje, laat uw baby de druppels van het lepeltje drinken of likken.

#### *Vitamine K*

Direct na de bevalling krijgt uw baby vitamine K. Deze dosering is voldoende voor de eerste week. Vitamine K beschermt pasgeboren baby's tegen het krijgen van bloedingziekten. Vitamine K wordt in de darmen aangemaakt, maar bij zuigelingen gebeurt dit nog niet voldoende. Omdat borstvoeding weinig vitamine K bevat, start u op de 8e dag met het geven van vitamine K, totdat uw baby drie maanden is. U geeft uw baby dagelijks 150 microgram, in de vorm van druppels.

#### *Vitamine D*

Baby's, maar ook peuters en kleuters hebben extra vitamine D nodig. Bij kinderen in de groei vindt namelijk de opbouw van botten en tanden in een veel sneller tempo plaats dan na die tijd. Voldoende kalkopname en de daarvoor noodzakelijke Vitamine D zorgen voor sterke tanden en een gaaf gebit.

De Gezondheidsraad adviseert kinderen van 0-4 jaar per dag 10 microgram extra vitamine D te gebruiken. Voor uw baby betekent dit dat u op de 8e dag start met het geven van Vitamine D totdat uw kind oud genoeg is om te stoppen. U geeft uw baby 10 microgram per dag, in de vorm van druppels.

## Aanvullende informatie

[www.verloskunde.umcg.nl](http://www.verloskunde.umcg.nl)

Voor meer informatie van de afdeling Verloskunde van het UMCG.

**Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN)** [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

De VBN is een vrijwilligersorganisatie die informatie over borstvoeding geeft aan ouders en belangstellenden. De Vereniging geeft op verschillende manieren informatie. Voor de meest actuele informatie kunt u de website raadplegen.

Met vragen over borstvoeding kunt u gebruik maken van de informatietelefoon (0343) 57 66 26.

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

Organisatie die werkt met vrijwillige ervaringsdeskundigen die zich hebben bekwaamd in het ondersteunen van borstvoedende moeders.

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

Het voedingscentrum geeft onafhankelijke informatie over gezonde en veilige voeding.

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

Hierop kunt u informatie vinden over verschillende borstvoeding verenigingen, lactatiekundigen en borstvoeding cafés.

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

Een richtlijn opgesteld voor zorgverleners, maar beschikbaar voor iedere belangstellende.

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html>

Op deze site staat een film over het combineren van elektrisch kolven met handkolven/masseren.

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Op deze site staat een film over met de hand kolven.