



A.S.Z.
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling



Informatiebrochure

Borstvoeding: de beste start

| Inhoudsopgave



Waarom is borstvoeding de beste start voor je baby?	6
Starten met borstvoeding	8
Het eerste aanleggen	9
Voeden op verzoek	10
Rooming-in	12
Rol van de partner	12
Gebruik van een fopspeen	13
Afkolven	14
Bewaren en opwarmen van moedermelk	15
Voedingstips voor de moeder	16
Borstvoeding en werk	17
Waar kan ik terecht met mijn vragen?	18



| Voorwoord

Beste ouders,

Borstvoeding is de meest aanbevolen voeding voor pasgeboren baby's en biedt heel wat voordelen voor moeder en kind. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt dan ook aan om gedurende de eerste 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven.

Borstvoeding geven is niet moeilijk, maar vraagt soms wat oefening. Het welslagen van de borstvoeding berust op kennis en zelfvertrouwen. Het is fijn als je omgeving je hierin ondersteunt. Ons team van de kraamafdeling wil er mee voor zorgen dat je die steun krijgt.

Om optimaal met borstvoeding te kunnen starten, helpen wij jou met deze infobrochure alvast op weg.

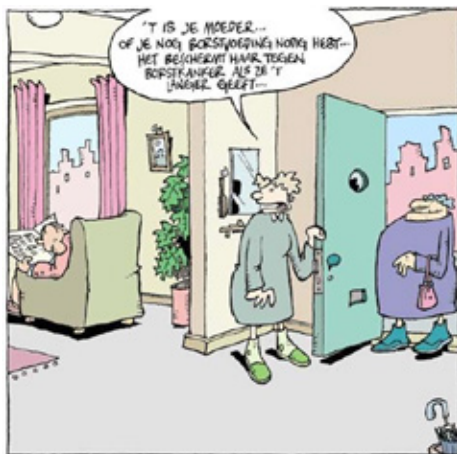
Veel succes!



| Waarom is borstvoeding de beste start voor je baby?

- Moedermelk voorziet eten en drinken volgens de behoefte van je baby gedurende de eerste zes levensmaanden. Naarmate de dagen, de weken en de maanden vorderen, verandert de melksamenstelling, zodat deze steeds aan de behoeften van je groeiende baby voldoet.
- Moedermelk is gratis, altijd beschikbaar, vers, hygiënisch en op de juiste temperatuur.
- Moedermelk bevat de juiste voedingsstoffen en is licht verteerbaar. Dit ondersteunt de rijping van het verteringsstelsel van de pasgeborene.
- Moedermelk bevat veel antistoffen en vitaminen die je baby tegen ziekten beschermen.
- Moedermelk ondersteunt de opbouw van het eigen afweersysteem van je kindje. Hierdoor krijgt het minder kans om allergieën te ontwikkelen.
- Baby's moeten meer inspanning doen om aan de borst te drinken dan aan de fles en zullen dus ook niet snel te veel drinken. Dit is een eerste preventie tegen overgewicht.

- Bij moeders die de borst geven, herstelt de baarmoeder sneller en is er minder bloedverlies.
- Langdurig borstvoeding geven vermindert de kans op bepaalde vormen van borstkanker, eierstokkanker en osteoporose.
- Het oog -, mond -, en huidcontact en de lichamelijke warmte dragen allemaal bij tot de vorming van een intense band tussen moeder en kind.
- Borstvoeding geven is beter voor het milieu: de productie vergt geen andere dan menselijke energie, transport is niet nodig en er is geen verpakkingsafval.



| Starten met borstvoeding

Elke gezonde baby wordt na de geboorte op mama's buik gelegd. Direct en ononderbroken lichaamscontact en de mogelijkheid om te drinken in het eerste uur na de geboorte, zijn heel belangrijk voor een goede start van de borstvoeding.

Bij een keizersnede is het helaas niet mogelijk om de baby onmiddellijk huid op huid te leggen bij de mama. In dit geval kan de partner op de kraamafdeling huid-op-huidcontact geven, tot de moeder terug op de kamer is.

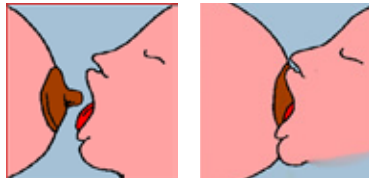
| Het eerste aanleggen



Borstvoeding geven is een instinctief gedrag. Toch is het belangrijk dat de baby van in het begin correct aanligt, om latere problemen te voorkomen. De eerste dagen zijn vaak oefendagen. Vraag daarom hulp en raad aan het personeel op de materniteit.

Enkele aandachtspunten

- Rustige omgeving.
- Ontspannen en comfortabele houding.
- Buikje van de baby tegen jouw buik, met het hoofd en het lichaampje in één lijn.
- Het mondje bevindt zich net iets lager dan de tepel, met het hoofdje lichtjes naar achter gekanteld.
- Je brengt de baby naar de borst en niet de borst naar de baby.
- Wacht tot de baby met een grote mond aanhapt.
- Eens de baby aanligt, zijn de lipjes naar buiten gekruld.
- De kin raakt de borst waardoor de neusgaten vrij zijn.



| Voeden op verzoek

- Elke moeder wordt aangemoedigd om haar baby volgens zijn ritme en zonder beperkingen aan de borst te laten drinken. Borstvoeding is een proces van vraag en aanbod : hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk er aangemaakt wordt.
- Het is normaal en ook noodzakelijk dat baby's de eerste twee weken minstens acht tot twaalf keer borstvoeding vragen in 24 uur. Dat lijkt vermoeiend, maar dit is nodig om een goede melkproductie op te bouwen.
- Gedurende de eerste levensdagen raden wij aan om de baby overdag minstens om de drie uur de borst aan te bieden. Ook als je baby slaperig is of geel ziet, maak je hem best wakker, zodat de baby minstens acht keer per dag gegeten heeft. Nachtvoedingen zijn noodzakelijk.
- Leer de hongersignalen van je baby herkennen en wacht niet tot hij huilt. Een baby geeft al vroeger aan dat hij honger heeft door aan zijn handjes of lipjes te likken, gebalde vuistjes te maken, te zoeken naar de borst, zijn hoofdje te draaien,...

- De duur van een voeding kan zeer wisselend zijn. Kijk naar je baby en laat hem de duur bepalen. Stel geen tijdslimieten voorop.
- Bied bij voorkeur steeds beide borsten aan. Begin de volgende voeding best met de kant waar je gestopt bent. Eens de melkproductie op gang is, kan het zijn dat je baby genoeg heeft met één kant.



| Rooming-in

Het is het meest natuurlijke dat moeder en baby altijd samenblijven. De mama zal de baby sneller voeden, kan hem ook beter leren kennen en zal zich rustiger voelen in zijn nabijheid. De baby zal rustiger en veiliger slapen als hij dicht bij zijn moeder is.

Als moeder en kind gescheiden zijn van elkaar bestaat het risico dat hongersignalen niet tijdig opgemerkt worden en er een voeding wordt overgeslagen. Verschillende studies tonen aan dat rooming-in de melkproductie bevordert en het welslagen van een borstvoeding vergroot.

| Rol van de partner

Als een moeder borstvoeding geeft, is het vertrouwen van de partner in het welslagen ervan heel erg belangrijk. Vooral op onzekere momenten is steun van de partner erg nodig.

Naast de voeding zijn er nog heel wat andere taken die jij als partner op jou kan nemen, zodat ook jij een sterkere band met jullie baby opbouwt: troosten en knuffelen, luier verversen, badje geven,...

| Gebruik van een fopspeen



De fopspeen vergt een andere zuigtechniek dan het borstvoeden. Dit brengt de baby in de war waardoor hij minder goed drinkt aan de borst en de melkproductie niet goed op gang komt of achteruit gaat. Vermijd een fopspeen dus best zolang de baby nog niet bijkomt in gewicht.

Ook later is een fopspeen geen 'must'. Geef een fopspeen echter nooit ter vervanging van een voeding. Blijf alert voor de signalen van je baby, zodat je een groeisput bijvoorbeeld niet 'oplost' met een fopspeen.

| Afkolven

Er zijn heel wat vrouwen die gedurende een lange periode borstvoeding geven zonder af te kolven. Het al dan niet moeten afkolven is sterk afhankelijk van je persoonlijke situatie. Het is nuttig om weten dat het mogelijk is om je melk af te kolven en te bewaren voor het geval dat jij er niet kan zijn als je baby moet worden gevoed.

De redenen waarom je gaat afkolven, kunnen erg uiteenlopend zijn (prematuuriteit, medische indicatie,...). Je kan manueel kolven, met de handkolf of met een elektrisch afkolfapparaat. Welke vorm van afkolven je ook verkiest, het is een techniek die vaak wat oefening vergt.

| Bewaren en opwarmen van moedermelk



De afgekolfde melk dient bewaard te worden in steriele recipiënten (flesjes, potjes of zakjes). Noteer steeds de datum van afkolven op het recipiënt en respecteer de bewaartermijn.

- Op **kamertemperatuur** kan je verse moedermelk (afgedekt) bewaren gedurende 4 uur.
- **In de koelkast (0-4°C)** kan je deze tot 3 dagen bewaren (niet in de deur, wel achteraan in de koelkast).
- **In een apart vriesvak (-15°C)** van je koelkast kan je moedermelk tot 1 maand bewaren.
- **In een diepvriezer (-20°C)** bewaar je moedermelk tot 6 maanden.

Als je moedermelk op kamertemperatuur bewaart, hoef je deze niet meer op te warmen.

Warm moedermelk uit de koelkast nooit op in de microgolfoven, maar au bain-marie of in de flessenwarmer tot lichaamstemperatuur.

Ontdooi bevroren moedermelk liefst langzaam in de koelkast. Als je de moedermelk sneller nodig hebt, kan je deze ook au bain-marie of in de flessenwarmer ontdooien.

I Voedingstips voor de moeder

- Zorg voor een gezonde, gevarieerde voeding. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen een smaak aan de melk geven. Dat is eerder een voor- dan een nadeel. Zo leert uw baby al vroeg verschillende smaken kennen en waarderen.
- Je kan over het algemeen alles eten, maar met mate. De impact van je voeding op je baby is voor iedere pasgeborene verschillend. Als je baby toch last zou hebben van een voedingsmiddel, test je dat nog eens uit. Afhankelijk van de reactie van je baby pas je je eetgewoonten al dan niet aan.
- Moeders krijgen vaak dorst terwijl hun baby drinkt. Voorzie daarom drank bij aanvang van de voeding en drink naar eigen behoefte. Meestal zal dit meer zijn dan voorheen.
- Wees matig met cola en koffie.
- Beperk alcohol, aangezien dit overgaat in de moedermelk.
- Gebruik medicatie enkel indien noodzakelijk. Als je toch medicatie moet nemen, vraag dan aan je arts om op zoek te gaan naar een geneesmiddel dat therapeutisch is voor jou en niet schadelijk voor de borstvoeding. Er bestaan immers veel medicijnen die je wel mag innemen tijdens de borstvoeding.
- Nicotine heeft een negatieve invloed op de melkproductie. Vraag hulp om te stoppen of desnoods te verminderen met roken.
- Drugs zijn compleet te mijden.

| Borstvoeding en werk



Afhankelijk van je werksituatie en het tijdstip waarop je je werk hervat, kun je zelf bepalen hoe vaak je nog kunt en wilt voeden.

Je kunt je baby 's morgens en 's avonds borstvoeding geven en je kan tijdens je werkuren afkolven. De voedingen waar je niet bij kunt zijn, kan je zo vervangen door afgekolfde moedermelk.

Vraag inlichtingen omtrent de wettelijke bepalingen op je werk, bij Kind en Gezin of bij borstvoedingsorganisaties, voor wat in jouw situatie een goede en haalbare oplossing is.

| Waar kan ik terecht met mijn vragen?

Uiteraard is deze borstvoedingsbrochure maar één manier om je te helpen wanneer je voor borstvoeding kiest.

Je kan voor meer informatie steeds terecht bij je gynaecoloog, pediater of op de kraamafdeling.

Tijdens je verblijf op de kraamafdeling staan we jou op de best mogelijke manier bij door aanwezig te zijn bij het voeden. Je kunt zo vaak als je wenst beroep doen op de hulp en deskundigheid van het verplegend personeel of een lactatiekundige.

Heb je eens je terug thuis bent, toch nog vragen over je borstvoeding? Ben je onzeker of kan je wat emotionele steun gebruiken? Dan kan je steeds beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw bij jou in de buurt.

Verenigingen

Ook bij onderstaande verenigingen kan je terecht met je vragen over borstvoeding.



Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding (VBBB)

Leemputstraat 57
2600 BERCHEM
T +32 (0)3 281 73 13
E vbbb@village.uunet.be
W www.vbbb.be

Kind en Gezin

Hallepoortlaan 27
1060 BRUSSEL
T +32 (0)2 533 12 11
E info@kindengezin.be
W www.kindengezin.be

VZW Borstvoeding

Ieperstraat 89
8890 MOORSELE
T +32 (0)51 77 18 03
E info@vzwborstvoeding.be
W www.vzwborstvoeding.be

La Leche League Vlaanderen

Koningin Astridlaan 155

2800 MECHELEN

T +32 (0)15 55 79 43

E info@lalecheleague.be

W www.lalecheleague.be

Aanbevolen lectuur

Handboek borstvoeding

La Leche League, uitgeverij Tirion

ISBN: 90 51 21 87 37

Borstvoeding natuurlijk eenvoudig

Kathleen Kendall-Tackett, uitgeverij Garant

ISBN: 97 89 90 44 12 50 92

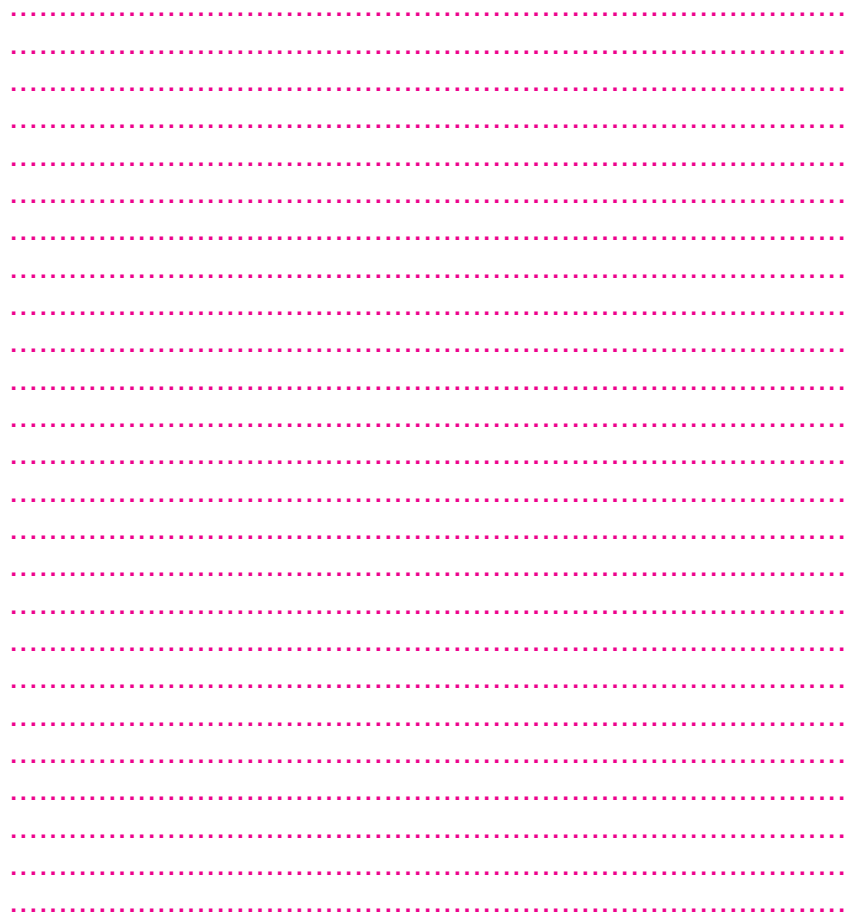
Interessante website

www.borstvoeding.com

| Notities



A series of horizontal dotted lines for taking notes, consisting of 21 rows of dots.



ASZ
CAMPUS AALST KRAAMAFDELING
Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 42 00

V.U.: Katlyn Colman, Alg. dir., p/a A.S.Z., Merestraat 80, 9300 Aalst