

Borstvoeding

Het HagaZiekenhuis Zoetermeer werkt volgens de tien vuistregels van de WHO.

Borstvoeding: De tien vuistregels van de WHO

Onze visie op het geven van borstvoeding is

Optimale zorg bieden bij het geven van borstvoeding, geeft moeder en kind de beste kans op een gezonde start. Wij willen dit bereiken door het geven van voorlichting en het bieden van praktische ondersteuning bij het geven van borstvoeding. De tien vuistregels van de WHO en Unicef dienen hierbij als leidraad:

Leg uw baby vaak aan

Hoe vaker men aanlegt, hoe sneller uw borsten melk maken.
Veel baby's willen 8 tot 12 keer per etmaal worden gevoed.

Let op vroege voedingssignalen

Leg uw baby aan:

- als hij wakker is,
- bij smakgeluidjes,
- als hij sabbelt op de handjes,
- als hij met de tong over de lipjes likt,
- als hij zijn hoofdje draait (zoekt).

Door dan te starten met aanleggen krijgt uw baby de gelegenheid de borst op zijn eigen tempo te zoeken en aan te happen.

Leg uw baby goed aan

Goed aanleggen voorkomt kloven en stimuleert de melkproductie:

- Mondje wijd open
- Hoofdje iets naar achteren gebogen
- Tong iets uitgestoken
- Lipjes naar buiten gekruld
- Kin drukt in de borst van de moeder
- Baby ligt dicht tegen u aan, hoofdje, schouderjes en heupjes liggen in een lijn.

Na het drinken moet de tepel er rond uitzien zonder verkleuringen.

Luister naar uw baby

Als u uw baby hoort slikken tijdens het drinken, krijgt hij melk binnen.

Kijk naar uw baby, niet naar de klok

Een pasgeboren baby drinkt niet op vaste tijden, maar met ongelijke tussenpozen. In het begin kan uw baby om de twee uur een voeding willen, dit geeft niets. Laat uw baby drinken zodra, zolang en zo vaak hij wil.
Let op: sabbelen is niet hetzelfde als drinken en kan tepelproblemen veroorzaken.

Huid op huid contact

Huid op huid contact stimuleert uw baby te gaan drinken. Bovendien worden uw borsten gestimuleerd melk aan te maken. Kleed uw baby uit tot de luier en leg hem tegen uw blote borst en buik.
Zorg dat uw baby goed warm blijft (mutsje op, dekentje over hem heen).

Rooming-in

Houd uw baby zo veel mogelijk bij u op de kamer, ook 's nachts. Zeker in het begin merkt u dan direct dat hij wakker is en ligt te zoeken naar de borst. U kunt hem dan aanleggen en zo de melkproductie stimuleren.

Bijvoeden is zelden nodig

De bijvoeding verstoort het vraag- en aanbodprincipe. Geef daarom alleen bijvoeding op medische indicatie.

Indien bijvoeding toch nodig is

Mocht er om wat voor reden dan ook bijvoeding nodig zijn, dan kan deze beter via een lepeltje of vingervoeding gegeven worden. Vingervoeding mag alleen door de ouders van de baby gegeven worden. Door de baby op een schone vinger te laten zuigen kan de voeding doormiddel van een spuitje met een kromme tuut of een sondeslang gedoseerd aan de baby gegeven worden.

Vraag tijdig om hulp

Borstvoeding moeten zowel u als uw baby leren en de kraamtijd is om te oefenen. Vraag tijdig hulp aan de verpleegkundige, verloskundige of lactatiekundige.

Het is belangrijk dat de baby binnen 1 uur na de geboorte aan de borst wordt gelegd

- De baby wordt wanneer de toestand van de baby dit toelaat, op de droge buik van de moeder gelegd. De lichaamswarmte van de moeder zorgt ervoor dat de baby niet teveel afkoelt, de baby wordt toegedekt met warme doeken.
- U wordt gestimuleerd uw baby zelf aan te leggen aan de borst zodra de baby hier aan toe is, de verpleegkundige observeert en geeft zo nodig aanwijzingen hoe de baby aangelegd kan worden. Indien nodig helpt zij u bij het aanleggen.
- Het is ook belangrijk om uw partner bij dit eerste hechtingsproces te betrekken, u krijgt ruim de gelegenheid om ongestoord het eerste contact te leggen met de baby.
- In dit belangrijke eerste uur is de baby vaak heel alert en leert het goed aan de borst drinken.

Waar let je op bij het aanleggen

- Een goed moment om aan te leggen is als de baby **voedingssignalen** geeft door: **smakgeluidjes te maken, met zijn tongetje langs zijn lipjes te gaan, handjes naar het mondje te brengen.**
 - Als de baby **geen voedingssignalen** geeft, **dan om de drie uur wakker maken** voor een voeding.
 - **Als de baby huilt** is het beter om uw huilende baby eerst tot rust te brengen. **Een huilende baby rolt zijn tongetje op**, waardoor hij de borst moeilijk kan pakken. **Eerst troosten, dan aanleggen.** De baby ligt goed naar u toegedraaid zodat oortjes, schouders en heupjes in één lijn liggen (**met zijn buik tegen de buik van de moeder**) Het is belangrijk dat de baby het hoofdje niet hoeft te draaien om bij de tepel te komen.
 - Het neusje bevindt zich ter hoogte van de tepel; de tepel wijst richting bovenlip, zodat de tong onder de tepelhof kan komen.
 - U kunt de borst wat plat maken zodat de baby de borst goed diep in de mond kan nemen.
 - **De zoekreflex wordt gestimuleerd door met de tepel licht de lipjes van de baby te kietelen, net zo lang totdat de baby de mond wijd open doet (hapreflex)**
 - **U brengt de baby naar de borst en niet de borst naar de baby.**
 - **De lippen zijn naar buiten gekruld, de tong komt onder de tepelhof.**
 - Bij de bovenlip blijft meer zichtbaar van de tepelhof** dan bij de onderlip. Dit is vooral voor de begeleider goed te zien.
- 
- **Als voeden na het toehappen pijn doet, dan is de baby waarschijnlijk niet goed aangelegd.**
 - **Door uw pink in de mondhoek van de baby te doen kunt u het vacuüm los maken en laat de baby de borst los.**
Wanneer de baby de borst niet ver genoeg in de mond heeft of niet krachtig zuigt kan hij gaan sabbelen op de tepel, die daardoor week wordt en kapot kan gaan. Let er bij het opnieuw aanleggen op dat de baby voldoende van de borst in de mond kan nemen en meteen krachtig gaat zuigen. De kin drukt tegen de borst en daardoor zijn de neusgaten vrij, ook als het neuspuntje de borst raakt. Het vrijhouden van de neus van de baby door met een vinger de borst in te drukken is af te raden. Lijkt zijn neusje te veel in het borstweefsel te verdwijnen dan is het voldoende als u de heupjes iets meer tegen u aantrekt om voor voldoende ademruimte te zorgen. De baby moet zijn hoofd bij het drinken normaal kunnen bewegen.
U ondersteunt het hoofdje maar duwt het niet tegen de borst aan. De baby maakt eerst korte en snelle zuigbewegingen en begint zodra de melk toeschiet met flinke teugen intens te drinken (je hoort soms klokkende slikgeluiden). De baby gaat dus verder in een rustiger tempo waarin bovendien kleine pauzes ingelast zijn, tot hij weer de toeschietreflex opwekt en het patroon zich herhaalt.
 - De handjes die de baby op de borst laat rusten niet weghalen. Dit bevordert ook de toeschietreflex. U voelt of de baby goed is aangelegd: het is, na het eerste (geringe pijnlijke) aanzuigen in de eerste dagen, prettig en niet pijnlijk om de borst te geven.
- 

- Als de baby aan de borst zuigt, zorgt de toeschietreflex ervoor dat de melk uit de melkgangen richting tepel gaat stromen onder invloed van het hormoon oxytocine. Het kan enkele minuten duren voordat u een toeschietreflex krijgt. Spanningen, onrust en stress kunnen een negatieve invloed hebben op het tot stand komen van de toeschietreflex. Iedere vrouw ervaart de toeschietreflex anders. Voor sommige vrouwen is het een stekende pijn of tinteling en andere vrouwen voelen helemaal niets.
- Wanneer u de baby niet binnen zes uur na de bevalling kunt aanleggen of als de baby niet effectief drinkt binnen 12 uur na de bevalling moet u starten met afkolven om de voeding op gang te brengen en te houden. (**vraag dan naar onze folder over kolven**). Hoe vaker de baby met name in de eerste dagen wordt aangelegd des te meer moedermelk wordt aangemaakt.
- Het legen van de borst is een stimulans tot het aanmaken van moedermelk.
- Bijvoeden verstoort dit proces.
- De energiebehoefte van de baby groeit naar mate zijn gewicht toeneemt. “Vraag en aanbod” kunnen daardoor tijdelijk uit balans zijn. De baby maakt dit kenbaar door zich gedurende een aantal dagen vaker te melden (regeldagen).



Zittend, Madonna houding

Moeder zit ontspannen met haar schouders laag en haar rug gesteund. De baby ligt in de holte van haar arm of op moeders hand. Moeders arm steunt op een leuning of kussen.



Zittend, Rugby houding

De baby ligt met de benen richting moeders rug. Moeder steunt het hoofd van de baby met haar hand en het lichaam met haar onderarm. Dit is een natuurlijke gebogen houding. Prettig na een keizersnede of bij een te vroeg geboren baby.



Achterover leunend, Australisch

Bij deze houding ligt de moeder ontspannen in bed. De baby ligt op de buik van de moeder. Deze houding is prettig als moeder een sterk toeschietreflex heeft.



Liggend borstvoeden

De eerste dagen kan liggend voeden heel prettig zijn. Moeder ligt op haar zij met haar hoofd ontspannen op een kussen (geen hand onder haar hoofd)



Zittend op de knie

Als de baby wat groter/ouder is kan zittend op de knie heel prettig zijn bij kinderen die veel spugen.

Voeden op verzoek van de baby

- De baby wordt aangelegd wanneer hij aangeeft voeding nodig te hebben en er wordt geen beperking opgelegd in duur en frequentie van de voedingen. Dit heeft een positieve invloed op de melkaanmaak.
- Borstgevoede baby's willen in de eerste weken meestal om de twee á drie uur gevoed worden, gerekend vanaf het begin van de voeding tot aan het begin van de volgende voeding. Op verzoek voeden betekent de eerste weken minimaal 8 tot 12 voedingen per etmaal.
- De baby mag net zo lang drinken aan de borst tot hij voldaan is, bij een voortdurend patroon van te lange (> 30 minuten per voeding) of te korte (< 5 minuten) voedingstijd is ingrijpen noodzakelijk. Vraag dan de verpleegkundige om hulp.
- Bij voorkeur beide borsten per voedingssessie aanbieden: de baby drinkt uit de eerste borst tot hij voldaan is en de borst loslaat of tot hij minder actief drinkt. Dit kan in de eerste weken ongeveer 10 tot 20 minuten duren. Pasgeboren baby's vallen daarna vaak in slaap. Na een korte pauze waarin de baby zo nodig kan boeren en verschoond kan worden, wordt de tweede borst aangeboden. De baby zal weer een beetje wakker zijn en vaak begint hij met hernieuwde belangstelling uit de tweede borst te drinken.
- De baby begint met de andere borst dan waarmee hij bij de vorige voeding begonnen is.
- Als de baby vlak na het voeden nog honger lijkt te hebben zijn een paar minuten extra aan de laatste borst vaak genoeg om hem rustig te maken.

Liever geen fopspeen:

Door het zuigen op een fopspeen kunnen de hongersignalen van de baby gemist worden.

Hierdoor wordt het vraag en aanbod principe van de moedermelk verstoord en kan de baby een andere zuigtechniek ontwikkelen.

Waar kunt u naar toe met vragen

www.lalecheleague.nl

www.nvlborstvoeding.nl

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de lactatiekundige van het ziekenhuis; 079-3462828

Wij stellen uw mening op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatiefolder of over de behandeling, laat het ons dan weten.

** Bronvermelding tekeningen: *Begeleiding bij Borstvoeding* van Ariënne de Reede

P00.466