
Verloskunde
Verpleegafdeling B2
Kraamzorg/Verloskunde
Neonatologie



Patiënteninformatie

Praktische informatie bij de start van borstvoeding



Slingeland Ziekenhuis

Inleiding

U gaat uw baby borstvoeding geven; de beste voeding voor uw baby. Moedermelk bevat niet alleen voedingsstoffen die uw baby nodig heeft, maar ook afweerstoffen die uw baby beschermen tegen ziektes en infecties. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis begeleiden wij u bij het geven van borstvoeding. In deze folder geven wij praktische tips en informatie bij de start van borstvoeding.

Ervaring

Als u al eerder borstvoeding heeft gegeven, neemt u deze ervaring (positief of negatief) met u mee. Had u de vorige keer problemen met het geven van borstvoeding? Bespreek dit dan met de verpleegkundigen zodat zij hier rekening mee kunnen houden.

Binnen een uur na de bevalling aanleggen

Voor het contact tussen moeder en baby is het erg belangrijk dat de baby binnen een uur na de bevalling op de borst van de moeder wordt gelegd. Zo net na de geboorte met de baby bloot op haar borst, is de moeder helemaal gericht op de baby. De baby is wakker en alert en goed in staat om te drinken aan de borst.

Huid-op-huidcontact

In alle gevallen, maar zeker als de borstvoeding nog niet zo goed loopt, is het hebben van huid-op-huidcontact met uw baby van groot belang. Door uw huid te voelen en uw geur te ruiken, krijgt uw baby eerder de natuurlijke aandrang om bij u te drinken. Het versterkt de band tussen u en uw baby en er komen hormonen vrij die ertoe bijdragen dat uw melkproductie toeneemt.

Het is belangrijk dat uw kindje tijdens huid-op-huidcontact in de juiste houding ligt. De verpleegkundige helpt u hierbij. Het is de bedoeling dat het hoofdje van uw kindje naar links of rechts gedraaid wordt. Het hoofdje en het lichaam moeten in een rechte lijn liggen. Zo kan uw kindje goed ademhalen. Het is van belang dat u en/of uw partner goed zicht houden op de houding van uw baby. Zorg dus dat u tijdens huid-op-huidcontact niet in slaap valt.

Wanneer voeden

U voedt uw baby op verzoek. Dat betekent: zo vaak als het erom vraagt. Door te voeden op verzoek wordt het aanbod van de moedermelk aangepast aan de vraag van de baby. Signalen dat uw baby aan de borst wil drinken zijn: licht wakker worden, likken, zoeken, happen en zuigen op de knuistjes. Huilen is een signaal dat het te lang duurt voor uw baby voeding krijgt.

Als uw baby zelf niet om de borst vraagt, biedt u zelf de borst aan. Overdag doet u dit om de 2 à 3 uur. 's Nachts voedt u alleen als uw baby zich meldt. Dit geldt alleen als hij overdag voldoende aan de borst heeft gedronken, anders maakt u uw baby ook 's nachts wakker voor een voeding. U geeft dus 8 tot 12 keer borstvoeding per 24 uur.

Rustige omgeving

Om de melk goed te laten toeschieten (de toeschietreflex), dient u ontspannen te zijn en rustig te kunnen voeden. Sluit daarom bij voorkeur de gordijnen om uw bed. Bezoek kan wachten op de gang of in het restaurant.

Aanleggen

Het aanleggen van uw baby aan de borst gaat als volgt:

- Breng uw baby naar uw borst toe, buig dus niet naar uw baby toe.
- Breng het neusje van de baby ter hoogte van uw tepel.
- Wrijf met de tepel tegen het neusje/de bovenlip om een zoek- en hapreflex te stimuleren.
- Als uw baby het mondje goed opent, brengt u hem iets dichterbij naar de borst zodat hij de borst in de mond kan nemen.

Is de baby goed aangelegd

Om de melkproductie op gang te krijgen en tepelproblemen te voorkomen, is het van belang dat uw baby goed drinkt. Let daarbij op de volgende aandachtspunten:




- de baby heeft de tepel en de tepelhof in de mond;
- de lipjes zijn naar buiten gekruld;
- de wangen zijn bol;
- er zijn kaakbewegingen te zien tot aan de oren;
- de baby zuigt eerst snel en gaat dan over in lange halen;
- u hoort uw baby slikken.

Het aanzuigen kan gevoelig zijn maar de pijn moet binnen een minuut wegtrekken.

Voedingshoudingen

Er zijn verschillende houdingen waarin u kunt voeden. Deze kunt u afwisselen.

- Zijligging: deze houding is ontspannen en vooral prettig op de eerste dag na de bevalling en 's nachts.
- Madonnahouding: de zittende houding.
- Rugbyhouding: deze houding is vooral handig als uw baby te vroeg geboren is, als u grote borsten heeft en/of als u last heeft van stuwings.

		
<i>Zijligging</i>	<i>Madonnahouding</i>	<i>Rugbyhouding</i>

Hoelang voeden

De baby geeft meestal zelf aan wanneer hij genoeg heeft gedronken door de borst los te laten of in slaap te vallen. De eerste dagen voedt u maximaal 20 minuten. Daarna kunt u de andere borst nog als toetje geven. Eventueel kunt u uw baby tussendoor verschonen.

Krijgt mijn baby genoeg voeding

U kunt aan het aantal plas-en poepluiers, het gewicht (bloot gewogen) en de tevredenheid na de voeding, zien of uw baby voldoende voeding krijgt.

Pijnlijke tepels

Bij gevoelige of beginnende pijnlijke tepels kunt u de tijd van het voeden verkorten en de verpleegkundige vragen om Purelan tepelklovenzalf. Ook is er een speciale folder 'Pijnlijke tepels of tepelkloven'. De verpleegkundige kan u deze folder geven. Door het aanleggen te verbeteren, kunnen pijnlijke/gevoelige tepels worden voorkomen.

Rooming-in

U mag 24 uur per dag bij uw baby blijven. Hierdoor kunt u goed inspelen op de voedingssignalen en uw baby aanleggen. Als u zich lichamelijk goed voelt, kunt u de baby zelf uit het bedje pakken, anders kan de verpleegkundige u helpen.

Hygiëne

Was uw borsten één keer per dag met water zonder zeep. Voorafgaand aan iedere voeding wast u uw handen. Na de voeding laat u uw borsten goed drogen aan de lucht. U kunt eventueel een druppeltje moedermelk op uw tepel smeren. Dat is goed tegen tepelkloven. Verschoon zoogkompresen als deze nat zijn en draag een beha die uw borsten goed ondersteunt.

Stuwing

Stuwing is een normaal verschijnsel op de derde of vierde dag van de borstvoeding. De toestroom van bloed, lymfe en melk is toegenomen. Het is belangrijk dat uw baby uw borsten goed leegdrinkt. Door uw borsten voor de voeding te verwarmen (bijvoorbeeld met een verwarmde doek), stroomt de melk beter.

Geen speen of fopspeen

Bij borstvoeding is bijvoeding in principe niet nodig. Dit gebeurt alleen op verzoek van de kinderarts of in overleg met de verpleegkundige. Eventuele bijvoeding wordt de eerste dagen gegeven met een cupje en niet met de fles. Dit is om drinkverwarring te voorkomen.

Het gebruik van een fopspeen raden wij af in de eerste weken na de geboorte. Op de momenten dat de baby op een fopspeen zuigt, had hij/zij ook aan uw borst kunnen drinken. Zodra een baby minder vaak aan de borst drinkt, is de kans groot dat de aanmaak van moedermelk terugloopt. Soms zijn er echter baby's die het liefste de hele dag willen zuigen. Voor baby's die goed groeien, kan een fopspeen dan een oplossing zijn.

Voedingsadvies voor de moeder

U mag in principe alles eten als u borstvoeding geeft. Zorg ervoor dat u voldoende drinkt (2 - 2,5 liter vocht per dag).

Kolven

Kolven kan om uiteenlopende redenen nodig zijn. Een aantal redenen zijn:

- De baby ligt op de couveuse-afdeling en kan of mag niet aan de borst drinken.
- Het lukt de baby niet goed om aan de borst te drinken en de borstvoeding moet op gang komen.
- Er is te veel stuwning waardoor de baby de borst niet goed kan pakken. Door even te kolven wordt de ergste spanning eraf gehaald en kan de baby de borst wel pakken.
- De baby heeft te weinig geduld om op de toeschietreflex te wachten. Door te kolven schiet de melk toe en kan de baby verder drinken.

Specifieke informatie over kolven ontvangt u als u begint met kolven.

Als u en uw baby niet samenzijn

Als u en uw baby niet samen kunnen zijn, is het erg belangrijk dat hij zo vaak als mogelijk is bij u aan de borst kan drinken. Vanzelfsprekend gelden dan niet alle punten die in deze folder staan vermeld. U kunt immers niet op elk moment inspelen op de behoefte van uw baby. Voor veel baby's gelden ook duidelijke afspraken rondom de voeding. De gezondheid van uw baby gaat natuurlijk voor alles. Zodra het enigszins mogelijk is, heeft borstvoeding daar een belangrijke rol in. Ook als uw baby nog te klein of te ziek is om zelf te drinken, kunt u veel voor hem betekenen. U kunt uw baby regelmatig bloot bij u op de borst te nemen (kangoeroeën) en de moedermelk kolven zodat uw ba-

by deze via een sonde toegediend kan krijgen. Als u hier vragen over heeft, kunt u terecht bij de verpleegkundigen van de couveuse- of kraamafdeling.

Lactatiekundigen

Er is op meerdere dagen een lactatiekundige aanwezig op de afdeling. Zij komt regelmatig bij u om u te begeleiden bij het geven van borstvoeding en houdt een spreekuur op de polikliniek.

Meer informatie

Voor uitgebreidere en specifieke informatie rondom borstvoeding kunt u de folder 'Borstvoeding' raadplegen. Deze folder is aanwezig op de verpleegafdeling.

Ook heeft borstvoedingorganisatie La Leche League een handige website ontwikkeld waar u meer informatie kunt vinden:

www.lalecheleague.nl/borstvoeding-abc

Dagboekje

Wij raden u aan om onderstaand dagboekje in te vullen als u in het ziekenhuis bevallen bent. Wanneer u weer naar huis gaat, kan de kraamverzorgster zien hoe het de afgelopen dagen is gegaan met uw kindje. Voor uzelf is het ook handig om een overzicht bij te houden.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl