AZ Voorkempen
algemeen ziekenhuis
emmaüs



Borstvoeding: de beste start

Inhoudsverantwoordelijke: Marijke Heymans- kraamafdeling
VU: dr. Rik Verroken - algemeen directeur • Versiedatum: 16 november 2026
AZ Voorkempen • Oude Liersebaan 4 - 2390 Malle • www.azvoorkempen.be

Inhoud

1. Borstvoeding 5
2. Waarom borstvoeding? 6
3. Rol van de partner 7
4. Aanleggen 7
5. Tepelhoed 12
6. Afkolven 13
7. Goed om weten 16
8. Adviezen voor mama 18
9. Baby's eerste dagen 20
10. Borstvoeding bij een prematuur 23
11. Borstvoeding bij een tweeling 24
12. Wanneer heb je hulp of advies nodig? 26
13. Wat is een lactatiekundige? 26
14. Contactgegevens bij vragen 27
15. Bijlage: kolfdagboek 28
16. Persoonlijke notities 30

Van harte gefeliciteerd met je zwangerschap.

Je zwangerschap geeft je leven ongetwijfeld een nieuwe wending. Met deze brochure willen we je graag informeren over borstvoeding.

Wanneer je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, twijfel dan niet om ze te stellen aan de vroedvrouwen of lactatiekundigen van onze kraamafdeling.



1. Borstvoeding

Wil je graag borstvoeding geven?
Wij zijn er voor je, zeven op zeven!
Gelieve hier tijdens je verblijf dan ook gebruik van te maken,
zodat je goed op de hoogte bent van de hoofdzaken.

Wat je zeker moet weten,
is dat een baby regelmatig moet eten.
Een babymaag is nog heel klein,
daarom zal deze ook snel weer leeg zijn.

Elke drie uur leggen we de baby aan de borst.
Dit is nodig voor het stillen van de dorst.
Sneller dan drie uur aanleggen doe je wanneer je kleine spruit
al sneller hongersignalen uit.

Tijdens de voedingsmomenten liggen jullie met de buiken naar elkaar.
Zo kan je baby het beste drinken, we zeggen dit echt niet zomaar.
Bij het aanhappen maakt je baby een grote mond.
Zo kan hij optimaal zuigen en heb je minder last van je tepels en alles er rond.

De kant waarmee je eindigt, daar start je mee de volgende keer.
(rechts – links --> links – rechts)
Zo wordt de hoeveelheid moedermelk aan beide kanten meer en meer.
Indien je baby 15-20 minuten aan elke kant krachtig zal zuigen,
kunnen wij van een goede voeding getuigen.

Wanneer je rekening houdt met deze zaken,
zal je al een eind op weg geraken.
Uiteraard kunnen we nog veel meer vertellen.
Je mag niet vergeten dat je ons altijd mag bellen!

Doe dit zeker ook één keer per nacht.
Enkel zo krijgt je borstvoeding de nodige aandacht ...

2. Waarom borstvoeding?

Voordelen van borstvoeding

Uit verschillende onderzoeken naar borstvoeding zijn er heel wat voordelen naar voren gekomen voor jou, je baby, je gezin en de samenleving.

Enkele voordelen die verbonden zijn aan borstvoeding:

- Beschermt de baby tegen infecties.
- Verlaagt het risico op het ontwikkelen van icterus (gele huid) bij de baby.
- Minder bloedverlies bij mama na de bevalling.
- ...

Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe groter het gezondheidsvoordeel voor jou en je baby.

Unieke samenstelling van moedermelk

Moedermelk is de meest natuurlijke voeding die je aan je baby kan geven. Ze is volledig afgestemd op de behoefte en groei van je baby. De samenstelling is verschillend bij elke vrouw en varieert van dag tot dag en van voeding naar voeding. Ook tijdens de voeding varieert de samenstelling.

De eerste dagen na de bevalling spreken we van colostrum. Colostrum heeft een gele kleur. De hoeveelheid colostrum is klein, maar rijk aan voedingsstoffen en antistoffen* die je baby gaan beschermen tegen infecties.

Na enkele dagen gaat het colostrum over naar 'rijpe' moedermelk. Deze bevat minder antistoffen in vergelijking met de colostrum, maar de beschermende werking blijft, ook als je langer dan 6 maanden borstvoeding geeft.

**Antistoffen zijn eiwitten in het bloed die je beschermen tegen ziekteverwekkers. Deze eiwitten maakt je lichaam aan wanneer deze in contact komt met een vreemde indringer of ziekteverwekker. Een baby krijgt de laatste maanden via de placenta antistoffen van mama. Via de borstvoeding geef je je baby extra antistoffen dus ook extra bescherming.*

3. Rol van de partner

De partner speelt een belangrijke rol bij het ondersteunen van borstvoeding. Je kan als partner zowel emotionele als praktische ondersteuning bieden. Deze ondersteuning heeft een grote invloed op de duur van de borstvoeding.

Je kan bijvoorbeeld de luier verversen, baby aangeven voor de borstvoeding, kussen aangeven of mama iets te drinken brengen. Dit geeft veel steun voor mama en baby wat de borstvoeding ten goede komt.

Partners kunnen de baby niet aan de borst leggen, maar kunnen op vele andere manieren fijne momenten beleven met hun baby. Denk aan huid-op-huidcontact, samen douchen, knuffelen, gaan wandelen, ...

4. Aanleggen

Goed en frequent aanleggen is de basis van een succesvolle borstvoedingsperiode. Sommige baby's drinken vanaf het eerste moment goed, andere hebben er meer moeite mee. De eerste weken zijn een oefenperiode, waarin moeder en baby aan elkaar wennen.

Een baby wordt geboren met een aantal reflexen, die hem in staat stellen zelf de borst te vinden en goed aan te happen. Door huid-op-huidcontact dadelijk na de geboorte gaat de baby beginnen zoeken naar de tepel. Hij kruipt ernaar toe en als hij met zijn wangetje de tepel raakt, zal hij zijn mondje in die richting wenden. Hierna zal hij zijn mondje wijd openen en aanhappen.

Door het zuigen aan de borst komen er twee hormonen vrij bij jou:

- Prolactine: dit hormoon zorgt voor de moedermelkproductie en is de eerste weken na de bevalling, vooral 's nachts, het hoogst (belang van nachtvoedingen).
- Oxytocine: dit hormoon zorgt voor de toeschietreflex en kan een tintelend gevoel in je borsten geven. Dit hormoon zorgt er ook voor dat je baarmoeder gaat samentrekken. Dit kan een pijnlijk gevoel geven tijdens of na de borstvoeding. Hiervoor kan je een pijnstiller nemen indien nodig.

Hoe correct aanleggen?

- Voed de baby in een rustige, ontspannen omgeving.
- Neem een ontspannen houding aan.
- Leg je baby buik tegen buik met het neusje van je baby ter hoogte van de tepel.
- Zorg ervoor dat zijn oor - schouder - heup in één lijn liggen.
- Streel zachtjes met je tepel langs het bovenlipje van je baby.
- Laat de baby een grote hap nemen.
  - » Is het mondje ver open, dan breng je je baby naar je toe, zodat hij de tepel in zijn mond neemt en begint te zuigen.
  - » Boven- en onderlip moeten op dat moment naar buiten zijn gekruld.
- Zorg ervoor dat het neusje van je baby vrij ligt.
- Druk niet met je vingers op de borst, maar draai je baby met zijn heupjes dichter naar je lichaam toe.
- Je hoort de baby regelmatig slikken.



Het eerste aanzuigen kan wat pijnlijk zijn door het vormen van de tepel in de mond van de baby. Tijdens het drinken moet de pijn verdwijnen. Indien dit niet weg gaat, moet je je baby van de borst halen en hem opnieuw aanleggen.

Je baby ligt goed aan de borst als:

- zijn kin tegen je borst ligt.
- zijn boven- en onderlip naar buiten zijn gekruld.
- de wangetjes mooi bol zijn en zijn neusje vrij ligt.
- het zuig- en slikritme verandert tijdens de voeding. Je baby zal eerst snel en krachtig zuigen om de toeschietreflex op te wekken en gaat dan langzamer en met diepere teugen zuigen als de melk toeschiet.
- de tepel mooi rond uit het mondje komt na de voeding.
- je geen pijn hebt tijdens het voeden.

Hoe de baby van de borst halen?

Je kan de baby het beste van de borst halen door je pink in een mondhoek van je baby te duwen. Zo wordt het vacuüm verbroken. Je baby zal dan gemakkelijk en pijnloos je borst loslaten.



Hoe lang en hoe vaak aanleggen?

- Op vraag van je baby (bij hongersignalen), minstens acht tot twaalf (of meer) voedingen per 24 uur. Om dit te kunnen toepassen is het belangrijk dat je baby dag en nacht bij jou is.
- Nachtvoedingen zijn het eerste levensjaar normaal. Ze zorgen voor de suikertoevoer naar de hersenen, verlagen het risico op wiegendood en zorgen voor een stimulans van de borsten om moedermelk aan te maken.
- Laat de baby voldoende lang aan de eerste borst drinken. Dit wil zeggen laten drinken tot de baby de borst zelf loslaat. De eerste dagen is dat na ongeveer 20 minuten. Hierna de tweede borst aanbieden, dit is de dessert kant dus zolang de baby efficiënt drinkt, mag hij drinken zolang hij wilt.
- De baby drinkt meestal de eerste borst het actiefste. Daarom is het belangrijk om elke keer te wisselen met welke borst je begint. Begin dus de voeding met de borst die je het laatst hebt gegeven.
- Het is belangrijk om de baby de eerste weken zoveel mogelijk aan te leggen als je baby hongersignalen laat zien. Zo breng je de melkproductie goed op gang en onderhoud je deze.
- Na het aanleggen raden we aan om een druppel moedermelk uit te smeren over de tepel en deze te laten drogen aan de lucht. Dit geeft een natuurlijke weerstand.

Hoe herken je de hongersignalen van je baby?

Er zijn zowel vroege, duidelijke als late hongersignalen (zie foto). Het is belangrijk om onmiddellijk voeding te geven als de baby zijn vroege of duidelijke hongersignalen laat zien. Probeer steeds late signalen te vermijden. Bij deze signalen is de baby overstuur en verloopt het aanleggen veel moeilijker.



Hoe de baby wakker maken?

- Dekentje wegnemen en beentjes en voetjes ontbloten
- Huid-op-huidcontact
- Zachtjes wiegen
- Verluieren
- Borst aanbieden, enkele druppels melk op de lipjes geven
- Muis van de duim masseren

Mogelijke houdingen

Op de zij

Dit is een fijne houding na de bevalling of 's nachts. Ga op je zij liggen en ondersteun je hoofd met een kussen. Leg de baby met zijn buik naar je toe en leg hem aan. Vermijd dat de baby kan wegrollen.



Doorschuifhouding

Deze houding lijkt op de madonnahouding, maar je ondersteunt de baby met de andere arm. Wanneer je voedt aan je rechterborst, ondersteun je je baby met de linkerarm. Je rechterhand ondersteunt de borst. In deze houding heb je meer controle over het hoofd van je baby. Het hoofdje houd je zo vast dat het nog voldoende achterwaarts kan bewegen.



Rugby- of bakerhouding

Je baby ligt onder je arm door, met zijn beentjes naar achter, zijn hoofdje rust in je hand. Dit is een fijne houding bij een keizersnede, mama's met zware borsten, bij luie of slaperige baby's en bij een tweeling.



Madonnahouding

In deze houding dien je goed rechtop te zitten. Je baby ligt hierbij op je onderarm of op een borstvoedingskussen. Ondersteun hierbij goed de rug en het hoofdje van je baby.



Op de rug

Ga op je rug liggen en ondersteun je hoofd en schouders goed. Ondersteun het voorhoofd van de baby, zodat het neusje vrij blijft. Dit is een goede houding bij een krachtige toeschietreflex, overvloedige melkproductie of bij baby's die zich gemakkelijk verslikken en/of last hebben van oprispingen.



Biological nurturing

In deze houding leun je achterover (halfliggend), het hoofdje van de baby ter hoogte van de borst en de voetjes naar beneden. In deze houding ondersteunt het lichaam van de mama het lichaam van de baby. Deze houding is vaak heel ontspannend voor de mama. In deze houding worden alle aangeboren reflexen van de baby benut en hierdoor kan je gemakkelijk zelf de baby aanleggen.



5. Tepelhoed

Een tepelhoed is een handig hulpmiddel bij vlakke, ingetrokken of pijnlijke tepels. Het wordt niet standaard gegeven. Belangrijk is dat het gebruik hiervan zo snel mogelijk wordt afgebouwd omdat dit de productie van moedermelk **kan** beïnvloeden. Na elk gebruik afwassen met water en zeep en goed afspoelen. Eén keer per 24 uur steriliseren. De tepelhoed dient elke 6 weken te worden vervangen.



6. Afkolven

Tijdens de zwangerschap heb je gekozen voor borstvoeding, maar er kunnen redenen zijn waarom je kindje niet rechtstreeks aan de borst kan of mag drinken. Afkolven biedt je de mogelijkheid om je kindje toch met moedermelk te voeden en om de borstvoeding te stimuleren. De eerste 48 uur na de geboorte starten we met manueel kolven zodat er geen colostrum verloren gaat. Pas na 48 uur gaan we over op elektrisch kolven.

Afkolven moet je leren, net als het geven van borstvoeding. De eerste dagen na de bevalling heb je nog maar weinig melkproductie. Wees daarom niet teleurgesteld als je de eerste keren geen of weinig melk afkolft: elke druppel melk geven we aan je baby. Probeer acht keer per dag te kolven om de melkproductie optimaal te stimuleren. Tijdens de nacht dien je zeker één keer te kolven. Na het kolven raden we aan om een druppel moedermelk uit te smeren over de tepel en deze te laten drogen aan de lucht. Dit geeft een natuurlijke weerstand.

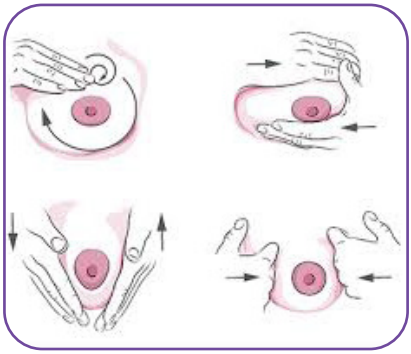
Opwekken van de toeschietreflex

Je kan de toeschietreflex stimuleren voor het starten van manueel of elektrisch kolven door volgende zaken toe te passen:

- Zoek een rustige omgeving op.
- Probeer je zo goed mogelijk te ontspannen, leg warmte op je borsten of neem een douche.
- Masseer de borsten (zie hieronder).
- Probeer steeds in de nabijheid van je baby te kolven.
- Duw een druppel moedermelk uit alvorens te starten met elektrisch kolven.
- Zet een glas water in de buurt voor tijdens het kolven.

Massage van de borsten

- Start met het masseren van de aanzet van het borstweefsel.
- Plaats de duimen t.h.v. de oksels en duw de borsten naar elkaar toe.
- Maak met twee handen roterende bewegingen op een borst en daarna op de andere borst gedurende 1 à 2 minuten.
- Herhaal de eerste 2 stappen 2 à 3 keer.



Manueel kolven

Manueel kolven is een eenvoudige en goedkope methode. Via deze manier gaan we de eerste twee dagen na de bevalling de colostrum opvangen. Maar dit kan je ook toepassen wanneer je je kolfapparaat niet bij de hand hebt. Er is wel enige oefening voor nodig. Deze methode is minder geschikt als je langdurig moet afkolven. Was steeds je handen grondig voor je start met manueel afkolven.

- Plaats duim en wijsvinger ongeveer 2 à 3 cm van de tepel af.
- Duw naar je toe zonder de vingers te verplaatsen.
- Breng duim en wijsvinger naar elkaar toe, richting de tepel.
- Verplaats regelmatig duim en wijsvinger.

Elektrisch kolven

Was je handen grondig vóór je het materiaal klaarzet en gaat afkolven. Je kan voor het starten zelf de toeschietreflex stimuleren (techniek staat hierboven beschreven). Bij voorkeur kolven we dubbelzijdig af (15 min. in totaal). Indien je liever enkelzijdig kolft kan dit ook (10 min - 10 min en 5 min - 5 min). Wanneer je enkelzijdig kolft kan je tijdens het kolven de borsten masseren. Het kolfmoment is vlak vóór een voedingsmoment van de baby (ook 's nachts).

Een kolftoestel start in de stimulatiefase en gaat na 2 minuten over naar de kolffase. Na 10 minuten duw je op de druppeltoets (totaal 15 minuten)



Bewaren van moedermelk

Indien je meer kolft dan je baby kan drinken of als je baby nog geen voeding mag krijgen, bewaren we de moedermelk in de koelkast of diepvries. Het is belangrijk dit zo snel mogelijk te doen na het kolven. Noteer op elk flesje de naam van je kindje en de datum en het uur van afkolven. Zo kunnen wij ervoor zorgen dat we de recentste moedermelk geven. De moedermelk van één dag mag je samen in een flesje bewaren als deze op dezelfde temperatuur is.

Hoelang mag moedermelk worden bewaard?

- Vier dagen in de koelkast (> 37 weken zwangerschap)
- 48 uur in de koelkast (< 37 weken zwangerschap)
- Twee weken in de diepvriesschuif van de koelkast
- Zes maanden in de diepvries (- 18 °C), tot twaalf maanden aanvaardbaar.
- Ontdooide moedermelk is 24 uur houdbaar in de koelkast

Ontdooien en opwarmen van moedermelk

Warm moedermelk nooit op in de microgolfoven, maar liever in een flessenwarmer of au bain-marie. Ontdooi bij voorkeur de moedermelk achteraan in de koelkast en niet in de deur of de groentelade. Ontdooi de moedermelk nooit op kamertemperatuur.

Heb je snel een portie nodig, dan kan je die ontdooien onder koud stromend water dat langzaam naar handwarm water gaat. Probeer geen te grote porties in te vriezen, dan zijn ze sneller ontdooid. Eens de moedermelk is ontdooid, mag de moedermelk niet terug worden ingevroren.

Reinigen van het kolfsetje

Het kolfsetje dien je elke keer na gebruik te reinigen met warm water en zeep. Laat deze nadien drogen op een schone doek. In het ziekenhuis dien je na 24 uur de kolfset te vervangen. De slang van het kolfsetje hoef je niet te wassen.

Reinig flesjes, bewaardoosjes voor melk ... ook met water en zeep en spoel ze goed na. Bij gezonde pasgeborenen is steriliseren niet meer nodig. Bij prematuren of ernstig zieke kinderen moet je steriliseren na elk gebruik tot minstens de leeftijd van 3 maanden.

Een kolf kopen of huren?

Er zijn verschillende soorten kolven op de markt: handkolven of enkel- of dubbelzijdige elektrische kolven. Als je voor een lange tijd gaat afkolven of je gaat terug aan het werk, dan is het wellicht aantrekkelijker om een kolf te kopen in plaats van te huren. Voor het aanschaffen van een kolf en de juiste kolfmaat kan je raad vragen aan de vroedvrouw/lactatiekundige of een kolfconsult boeken. Tijdens een kolfconsult kan je verschillende kolven uittesten zodat je voor jou de beste kolf kan uitkiezen. Je kan ook via je mutualiteit of apotheek een kolf huren of kopen.

Kolfdagboek

In het schema achteraan kan je bijhouden hoeveel melk je per keer afkolft. Zo heb je een mooi overzicht of de productie stijgt of niet. Indien je twijfelt aan je moedermelkproductie, vraag dan hulp aan de vroedvrouw of lactatiekundige.

7. Goed om weten

Krijgt mijn baby genoeg?

- Het maagje van de baby is op dag 0 zo groot als een kleine knikker, tegen het ontslag heeft deze de grootte van een grote knikker.
- De eerste dagen geven enkele druppels moedermelk al voldoende energie.
- Als de baby goed zuigt, hoor en zie je hem slikken.
- 's Avonds vraagt de baby vaak wat meer voeding (clustervoeding)
- Niet de klok, maar wel de baby bepaalt de duur van de voeding.
- Na de voeding is de baby ontspannen en stopt hij spontaan met drinken.

Gewichtsverlies en groei

Gewichtsverlies tot maximum 10 % in de eerste levensweek is normaal. Het geboortegewicht zal rond dag 14 terug worden bereikt. Je mag een gewichtstoename van ongeveer 150 gram per week verwachten tot het geboortegewicht is verdubbeld. Dit verdubbelen gebeurt ongeveer op zes maanden.

Ontlasting en natte luiers

Uren na de bevalling	Aantal natte luiers	Aantal stoelgangluiers	Kleur stoelgang
0 tot 24 uur	1	minimum 1	zwart
24 tot 48 uur	2	minimum 1	zwart/bruin
48 tot 72 uur	3	minimum 3	groen-geel
na 3 dagen	4	minimum 4	geel
na 6 dagen	6	minimum 4	geel

Na vier tot zes weken ontwikkelt iedere baby die volledig aan de borst wordt gevoed zijn eigen ontlastingspatroon: bij sommige baby's is dit vaak, bij andere minder vaak. Zelfs één keer per 10-14 dagen is normaal, zolang je baby zich verder goed ontwikkelt.

Wat is een groeispurt?

Na een tijdje gaan jij en je baby een ritme vinden. Dit ritme wordt soms verstoord. Je baby wil dan vaker en meer drinken. Dit heeft echter niets met je melkproductie te maken, maar met het feit dat je baby aan het groeien is en dus meer voeding nodig heeft. Als je je baby vaker aanlegt, zal de melkproductie zich gaan aanpassen aan de behoefte van je kind.

De groeispurt is van voorbijgaande aard en komt ongeveer voor op 10 dagen, 3 weken, 6 weken, 3 maanden en 6 maanden. Extra rust stimuleert de moedermelkproductie en zal je helpen om deze dagen door te komen. Na enkele dagen zal je baby zijn ritme terug vinden.

Het gebruik van een fopspeen

We raden het af om de eerste 6 weken een fopspeen te gebruiken. De baby moet op een andere manier zuigen aan de fopspeen dan aan de borst, wat problemen kan geven voor het aanhappen aan de borst. Wanneer je een fopspeen geeft aan de baby gaat hij zich moe zuigen. Je gaat bij het gebruik van een fopspeen ook de vroege hongersignalen missen waardoor je minder voedingen zal geven en de borsten hierdoor onvoldoende worden gestimuleerd om melk te gaan produceren.

Indien de baby goed vertrokken is met de borstvoeding, kan een tutje overwogen worden. Een tutje mag nooit een voeding uitstellen.

Tip

Start vanaf 6 weken met kleine hoeveelheden moedermelk via flesjes te geven om flesweigering te voorkomen.

8. Adviezen voor mama

Voeding

De meeste mama's die borstvoeding geven, kunnen alles eten zonder dat hun baby daar last van heeft. Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten want per dag heb je extra calorieën nodig.

Sommige baby's kunnen gevoelig reageren op bepaalde voedingsmiddelen. De reacties kunnen huilen, darmkrampjes of windjes zijn. Na ongeveer 6 tot 24 uur zijn er sporen van een voedingsmiddel aanwezig in de moedermelk. Probeer eventueel het voedingsmiddel opnieuw. Reageert je baby hierna terug overgevoelig, dan kan je dit voedingsmiddel beter elimineren zolang je borstvoeding geeft.

Eet je vegetarisch, maar gebruik je wel voldoende dierlijke eiwitten zoals melkproducten en/of eieren, dan geeft dit meestal geen tekorten voor jou of je baby. Indien je ook geen dierlijke eiwitten eet, kan je best contact opnemen met een diëtiste om te voorkomen dat er een tekort is aan bepaalde voedingsstoffen.

Drink koffie, thee en cola met mate. Meestal geven deze dranken geen problemen met de borstvoeding. Een kleine hoeveelheid van cafeïne komt in de moedermelk terecht. Bij een erg wakkere of onrustige baby kunnen producten die wat minder cafeïne bevatten de genoemde verschijnselen verminderen. Te veel cafeïne kan de melkproductie verminderen. De meeste mama's hebben een toenemend dorstgevoel tijdens het geven van borstvoeding. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt zodat je je eigen vochtreserves aanvult.

Roken

Nicotine heeft een negatief effect op de borstvoeding. Het zorgt voor minder melkproductie en er komen schadelijke stoffen terecht in de moedermelk, die nadelig zijn voor jou en je baby. Het is raadzaam om te stoppen of toch te minderen met roken. Rook nooit vlak voor of tijdens de borstvoeding en nooit in de nabijheid van je baby. Ook je partner en bezoekers dienen niet te roken in de nabijheid van je baby.

Alcohol

Het gebruik van alcohol raden we af tijdens de borstvoeding omdat deze stof in de moedermelk terecht komt. Je baby kan deze stof moeilijk verwerken. Door de alcohol kan je baby suf worden, minder goed gaan drinken en kan ook zijn groei remmen. De melkproductie wordt hierdoor nadelig beïnvloed.

Drugs

Drugs komen in de moedermelk terecht en hebben een zeer schadelijk effect op de groei en ontwikkeling van je baby. Druggebruik kan echt niet tijdens de borstvoedingsperiode. Indien je drugs gebruikt dien je dit te bespreken met je behandelend arts.

Geneesmiddelen

Geneesmiddelen komen in meerdere of mindere mate terecht in de moedermelk. Sommigen hebben geen effect op je baby of de melkproductie. Anderen zijn wel schadelijk of nadelig. Neem nooit geneesmiddelen zonder het advies van je behandelend arts of lactatiekundige. Schrijft een arts je een geneesmiddel voor, meld dan dat je borstvoeding geeft. Er bestaan voor heel wat geneesmiddelen alternatieven die wel samengaan met het geven van borstvoeding.

Verzorging van de borsten

Hygiëne is zeer belangrijk bij het geven van borstvoeding, zowel voor jou als je baby.

- Was je borsten en tepels zonder zeep.
- Verschoon regelmatig je beha en zorg dat deze niet knelt.
- Gebruik indien nodig borstkompressen. Verwissel deze zeer regelmatig. Vochtige kompressen zijn een voedingsbodem voor schimmels en bacteriën.
- Smeer na elke voeding een druppel moedermelk uit en laat deze drogen aan de lucht. Dit zorgt voor een natuurlijke weerstand.

9. Baby's eerste dagen

Dag 0 (dag van de bevalling)

- De baby kan last hebben van slijmen, ingeslikt tijdens de bevalling. Hierdoor kan hij soms wat braken en heeft hij daardoor weinig zin om veel te eten.
- Indien de baby na de bevalling goed heeft gedronken, mag hij gerust drie uurtjes slapen. Je voedt hem om de drie uur.
- Het drinken van de baby doet je baarmoeder samentrekken, wat je soms als onaangenaam kan ervaren. Plassen voor het aanleggen en een pijnstiller kunnen dit verminderen. Een pasgeborene heeft vaak huidhonger: de baby heeft veel nood aan lichamelijk contact, nood aan je geur, nood aan te worden geknuffeld, zowel overdag als 's nachts. Veel huid-op-huidcontact met je baby is bevorderlijk voor de borstvoeding.
- De eerste stoelgang van pasgeborenen noemt men meconium. Deze is plakkerig, taai en zwart-groenig van kleur.

TIP: Beperk het bezoek en **neem voldoende rust!**

Dag 1

- Vandaag heeft je baby al wat minder last van slijmen. Hij gaat dan ook meer om eten vragen. Borstvoeding gebeurt op vraag van de baby, maar hij moet minstens acht voedingen op 24 uur nemen. Zo worden je borsten gestimuleerd om meer melk aan te maken.
- Indien je baby erg slaperig is, vraag dan extra hulp. Baby's verwerken dikwijls al slapend hun geboorte en drinken daardoor niet altijd even goed.
- De baby gaat zeker in gewicht verliezen. Dit mag tot 10% van zijn geboortegewicht zijn.
- Ook vandaag kan er nog meconium zijn. Gewone stoelgang kan enkele dagen op zich laten wachten.
- De baby heeft vandaag minstens één natte luier (zie het blauwe lijntje in de wegwerpluier).

Rust vandaag goed want de volgende nacht kan een vermoeiende nacht worden voor jou en voor je baby.

Dag 2

- Je kindje vraagt frequenter naar eten, ook 's nachts. Nachtvoedingen zijn heel belangrijk voor de moedermelkproductie.
- De tweede nacht na de bevalling is vaak een vermoeiende nacht voor de mama. De baby is vaak wakker en enkel tevreden als hij bij zijn mama is of borstvoeding krijgt. Dit is heel normaal en komt bij de meeste baby's voor.
- Baby's hikken vaak, vooral na het eten.
- Soms merk je een rode, oranje plek in de pamper. Dit zijn uraten of kristallen (= geconcentreerde urine en geen bloed). De baby extra aanleggen verhelpt dit.

Dag 3

- Vandaag kan je stuwing (zwelling) van de borsten ondervinden. Stuwing duurt 2 tot 3 dagen, daarna verdwijnt deze en is de productie afgestemd op de behoefte van je baby. Dit is niet allemaal melk, maar kan ook te wijten zijn aan een verhoogde bloedcirculatie.
  - » De tepels kunnen hierdoor tijdelijk wat afvlakken en harder worden. Om het aanleggen te vergemakkelijken, kan je de borsten masseren en de tepel vormen zodat de baby deze gemakkelijker kan vastnemen (zie foto).
  - » Stuwing kan je oplossen door zoveel mogelijk aan te leggen en zeker geen voedingen uit te stellen.
  - » Warmte door middel van een kersenpitkussentje vóór de voeding kunnen ongemakken verlichten. Ook groene klei kan verlichting geven. Deze is aanwezig op de kraamafdeling.



- Frequente, korte voedingen gevolgd door een langere rustpauze (= clustervoedingen) komen vaker in de vroege avond voor.

Ook tranen bij mama zijn normaal. De oorzaak hiervan zijn de verandering in je hormonenhuishouding, een groot verantwoordelijkheidsgevoel ten overstaan van je baby en een toenemende vermoeidheid. Het is belangrijk om over deze gevoelens te praten met iemand.

Je baby heeft overgangsstoelgang (dunne, gele stoelgang). Hiervan kan hij een beetje last hebben.

Dag 4

Vandaag lijkt de baby al wat meer tevreden. Een huilende baby is niet altijd een hongerige baby.

Het is normaal dat je "borstvoeding geven" als vermoeiend ervaart. Er zijn verschillende soorten drinkers. Gulzige drinkers hebben meestal vlug gedaan. Rustige drinkers stoppen regelmatig en vaak betekent dit niet het einde van de voeding. Let vooral goed op de zuig- en slikbeweging ter hoogte van de kaak om te zien of de baby nog goed drinkt en luister of de baby slikt.

Dag 5

- Je baby komt bij in gewicht.
- Misschien verliest je kindje vandaag zijn navelstompje. Houd daarna het naveltje proper en droog.
- De melkproductie wordt gestimuleerd door het aanleggen en past zich dagelijks aan naar de behoefte van je baby. Belangrijk bij borstvoeding is het systeem van vraag en aanbod, dit wil zeggen dat de hoeveelheid melk die de baby afneemt, wordt bij geproduceerd.
- Alle baby's geven eens terug. Dit hoeft niet noodzakelijk een probleem te zijn. Soms volstaat het om het hoofdeinde van het bed wat hoger te zetten.

Dag 6

Alle nieuwe ouders die thuiskomen met een pasgeboren baby hebben een aantal weken nodig om zich aan te passen. Het kan best zijn dat je de eerste dagen volkomen je draai kwijt bent, dit is zeker normaal. Jij en je partner moeten wennen aan de baby, net zoals de baby jullie moet leren kennen. Neem voldoende rust en tijd met elkaar en maak afspraken wat betreft bezoek ontvangen, zodat je volop van je baby kan genieten.



10. Borstvoeding bij een prematuur

Men spreekt van een prematuur als de baby wordt geboren voor de 37e week van de zwangerschap. De samenstelling van de moedermelk van een mama die prematuur is bevallen, is anders dan bij andere mama's en is volledig afgestemd op de noden van je premature baby om een optimale groei te kunnen geven.

Wanneer je te vroeg bevallen bent, is het belangrijk om veel huid-op-huidcontact te hebben met je baby. Dit is heel fijn en heeft veel voordelen voor jou en je baby, maar is ook bevorderlijk voor de borstvoeding. Het is van belang om zo snel als mogelijk na de bevalling te starten met het stimuleren van de borsten. Idealiter binnen het eerste uur na de bevalling. Heel vaak zal dit door middel van kolven zijn omdat je baby nog niet in staat is om aan de borst te drinken (zie hoofdstuk over kolven). We raden aan om, indien mogelijk, vaak bij je baby te kolven omdat dit meer melkproductie kan geven.

We raden aan om minimum acht keer per dag te kolven. Dan mag je de hoeveelheid melk afkolven die normaal is voor een voldragen baby. Het is belangrijk om de eerste dagen na de bevalling de borsten voldoende te stimuleren. Doe je dit niet, dan zal dit op latere termijn, wanneer je baby meer hoeveelheden gaat drinken, een probleem geven met je melkproductie.

Niet bij alle mama's is het vanzelfsprekend dat de moedermelkproductie goed op gang komt bij afkolven. Een kolfapparaat roept immers niet dezelfde gevoelens op als een baby aan de borst. Ook als je je zorgen maakt over de gezondheid van je baby kan dit de toeschietreflex belemmeren. Toch is het belangrijk om de borsten te blijven stimuleren. Alle beetjes moedermelk zijn goed voor je baby.

Hou een kolfdagboek bij. Wanneer je twijfelt over je productie is dit voor de vroedvrouw/lactatiekundige een gemakkelijk hulpmiddel om de melkproductie te evalueren.

We proberen, indien je dit wenst, zo snel mogelijk je baby aan de borst te leggen. Hier zijn een aantal criteria voor nodig. We volgen hierbij het ritme van je baby. Indien je baby aangeeft dit te kunnen, zal in samenspraak met de kinderarts een poging worden ondernomen.

Het gebruik van een fopspeen bij een prematuur

Een fopspeen is een belangrijke vorm van troost en pijnstilling. Het bevredigt de zuigbehoefte van je baby waardoor hij rustiger is en beter gaat groeien. Het probleem van zuig- of drinkverwarring speelt in mindere mate bij een premature baby in vergelijking met een baby die op tijd is geboren.

11. Borstvoeding bij een tweeling

Wanneer je van een tweeling bent bevallen, is huid-op-huidcontact heel belangrijk. Schakel hierbij de hulp in van je partner. Dit zal de borstvoeding bevorderen. Afhankelijk van de termijn waarop je bent bevallen, zal je de tweeling aan de borst kunnen leggen. Soms is een opname op neonatologie echter noodzakelijk en dienen we te starten met kolven (zie hoofdstuk over kolven). Een mama van een tweeling is perfect in staat om melk aan te maken voor 2 baby's.

Borstvoeding geven aan een tweeling verschilt niet zoveel van borstvoeding geven aan een eenling. Het vraagt wel meer inzet, tijd en handigheid van de mama en haar partner. De eerste weken kan borstvoeding geven heel pittig en tijdrovend zijn, maar jij en je partner worden steeds handiger waardoor het na een tijd steeds gemakkelijker wordt. Het verzorgen van een tweeling kost veel tijd en energie. Het is fijn als je hulp krijgt in het huishouden en bij de verzorging van je baby's. Grijp daarom de kans als mensen zich aanbieden om te helpen, dan kan je je concentreren op de voeding van je baby's.

Indien de gezondheid van je baby's het toelaat kan je ervoor kiezen om ze tegelijk aan te leggen of apart. In het begin kan het fijn zijn als je de baby's apart voedt. Zo leer je het drinkgedrag van de baby's kennen en kan je goed oefenen in het correct aanleggen. Na een tijdje kan je ze dan samen aanleggen. Dit is tijdbesparend en het geeft meer melkproductie en een betere toeschietreflex. We bespreken samen met jou wat voor jou praktisch mogelijk is.

Een tweeling kan de eerste dagen sneller nood hebben aan bijvoeding. Dit zal dan enkel gebeuren op medische indicatie.

Mogelijke houdingen

De gekruiste houding

In deze houding dien je rechtop te zitten. De baby's liggen in madonnahouding, gekruist tegen je op je schoot. Eén baby ligt tegen je, de andere tegen zijn broertje of zusje aan. Hun hoofdjes liggen in je elleboogholte. Kussens kunnen je helpen om je goed te ondersteunen.



Baby's langs de zijde van mama

In deze houding dien je ook rechtop te zitten. De baby's liggen langs de zijde van de mama op hun zij tegenover elkaar met hun voetjes in mama haar schoot. Plaats kussens in je rug en eventueel onder de hoofdjes van de baby's, zo heb je de handen vrij.

Dubbele rugby- of bakerhouding

De baby's liggen onder je armen door, met hun beentjes naar achteren, hun hoofdjes rusten in je hand. Zorg er wel voor dat de baby's zich niet kunnen afduwen. Dit is de meest gebruikte houding bij een tweeling.



De parallelhouding

Je zit rechtop en de baby's liggen in dezelfde richting. Eén van de baby's ligt in madonnahouding over mama. De andere baby ligt in dezelfde richting. Het hoofdje wordt ondersteund door de hand en arm van mama. Kussens kunnen je helpen om te ondersteunen.



12. Wanneer heb je hulp of advies nodig?

Vraag tijdens je verblijf tijdig hulp van de vroedvrouw of lactatiekundige op de kraamafdeling. Met het verkort ziekenhuisverblijf ga je al redelijk vroeg na de bevalling naar huis en is je borstvoeding misschien nog niet goed op gang. Thuis kan je een zelfstandige vroedvrouw of lactatiekundige laten komen om de borstvoeding en de gewichtstoename van je baby verder op te volgen.

Je dient hulp te vragen indien:

- Gewichtsverlies van meer dan 7% van het geboortegewicht.
- Blijvend gewichtsverlies na dag 3.
- Minder dan drie keer ontlasting per dag in de eerste 4 à 6 weken.
- Kind is geïrriteerd en lusteloos of slaperig en weigert voedingen.
- Niet hoorbaar slikken tijdens de voedingen na dag drie.
- Geen opmerkelijke verandering in melkhoeveelheid rond dag 3 tot dag 5 na de bevalling.
- Blijvende pijn of verergering van pijnlijke tepels.
- Stuwing die niet vermindert na een voeding.
- Als je baby niet begint aan te komen na dag vijf.
- Als je baby niet terug is op het geboortegewicht rond dag veertien.
- ...

Zorgen voor en genieten van je kindje, kan alleen als je zorg draagt voor jezelf. Alle hulp is welkom!

13. Wat is een lactatiekundige?

Lactatiekundigen hebben het postgraduaat lactatiekunde gevolgd en hebben na het behalen van een examen en stage een getuigschrift behaald.

Lactatiekundigen IBCLC (International Board of Lactation Consultant Examinators) zijn geslaagd voor het internationaal examen en hebben het certificaat IBCLC behaald. Om deze titel te behouden zijn zij verplicht om bijscholingen te volgen en op regelmatige basis opnieuw een examen af te leggen.

Lactatiekundigen en Lactatiekundigen IBCLC hebben vaak als basisopleiding het diploma van vroedvrouw. Zij kunnen zowel prenataal (voorlichting borstvoeding, problemen bij vorige borstvoeding, medicatiegebruik ...) als postnataal (opvolging, aanlegproblemen, vroeggeboorte, afbouwen van borstvoeding ...) worden geraadpleegd.

14. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Of wens je een raadpleging bij onze lactatiekundige? Je kan ons contacteren via het nummer 03 380 22 03.

Lactatiekundigen kraamafdeling AZ Voorkempen
Tine Smolders
Kelly Segers

De persoonlijke raadpleging bij de lactatiekundigen vindt plaats op de kraamafdeling. Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Je ontvangt nadien een factuur die grotendeels wordt vergoed door je ziekenfonds.

Zelfstandige vroedvrouw
Om een zelfstandige vroedvrouw bij je thuis te laten komen, kijk je op de website www.vbov.be, 'Zoek een vroedvrouw in je buurt'.

Zelfstandige lactatiekundige
Om een zelfstandige lactatiekundige bij je thuis te laten komen, kijk je op de website www.bvl-borstvoeding.be.

Neem ook zeker een kijkje op onze website **www.azvoorkempen.be**.
Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

15. Bijlage: kolfdagboek

	Dag ..... Datum: ..... / ..... /		Dag ..... Datum: ..... / ..... /		Dag ..... Datum: ..... / ..... /	
	Uur	**Hoeveel?**	**Uur**	**Hoeveel?**	**Uur**	**Hoeveel?**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

	Dag ..... Datum: ..... / ..... /		Dag ..... Datum: ..... / ..... /		Dag ..... Datum: ..... / ..... /	
	Uur	Hoeveel?	Uur	Hoeveel?	Uur	Hoeveel?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

16. Persoonlijke notities

