



*Brochure
Borstvoeding*

Moedermelk is de ideale voeding voor je baby. Als je je baby borstvoeding geeft, bescherm je hem tegen virussen en bacteriën uit je omgeving. Eigenlijk werkt borstvoeding als een soort inenting voor je baby. Daarnaast biedt het geven van borstvoeding nog tal van andere voordelen voor zowel jou als je baby. Hieronder staan de belangrijkste voordelen op een rij.

Voordelen voor de baby

1. Minder allergieën

Allergieën komen in onze welvaartmaatschappij veel voor. Steeds meer mensen worden allergisch voor stoffen uit hun omgeving zoals grassen, boompollen en huisstofmijt. Onder baby's is koemelk een veel voorkomend allergeen. Baby's die op koemelk reageren, zullen vaak in hun latere leven ook voor andere stoffen allergisch worden. Borstvoeding biedt bescherming hiertegen. Vooral als er in de familie allergieën voorkomen kan het geven van borstvoeding een zeer positieve bijdrage leveren aan het tot uiting komen van allergieën bij de baby. Soms komt de allergie na de borstvoedingperiode alsnog tot uiting, maar dit zal zeker minder heftig zijn dan wanneer er geen borstvoeding was gegeven.

2. Minder ziekenhuisopname

Uit onderzoek is gebleken dat baby's die borstvoeding krijgen gedurende hun eerste levensjaar minder in ziekenhuizen worden opgenomen. Vooral infecties van de luchtwegen en middenoorontstekingen zijn vaak oorzaak voor ziekenhuisopname. De eigenschap van borstvoeding om ziekteverwekkers te doden maakt dat borstvoeding een hoge mate van bescherming biedt voor de baby.

3. *Minder kans op chronische ziektes*

Chronische ziektes zoals; Diabetes Mellitis, de ziekte van Crohn, Multiple sclerose en zelfs jeugdanker komen minder voor als baby's borst-voeding hebben gehad. Hiervoor geldt hoe langer de borstvoedingsperiode hoe minder kans op deze aandoeningen.

4. *Minder kans op overgewicht*

Kinderen die als baby borstvoeding hebben gehad lopen minder kans op overgewicht dan baby's die kunstvoeding hebben gehad. Wetenschappelijk onderzoek heeft dit aangetoond.

5. *Bescherming op maat*

Ook als een baby te vroeg geboren wordt is de samenstelling van de moedermelk precies afgestemd op de leeftijd van de baby. Juist bij een prematuur geboren baby is de beschermende werking van enorm belang omdat een te vroeg geboren baby zeer vatbaar is voor infecties. De eerst moedermelk (colostrum) legt als het ware een coating aan de binnenkant van de darmpjes zodat bacteriën niet via de darmwand kunnen binnendringen.

6. *Minder geelheid*

In de eerste ontlasting van een baby (meconium) zitten veel afvalstoffen van bloed waaronder bilirubine. Bilirubine maakt dat de baby geel kan worden. Als meconium lang in de darmen van de baby blijft zitten kan het weer opgenomen worden in het bloed en zo voor meer geelheid zorgen. De laxerende werking van de eerste moedermelk (colostrum) maakt dat een baby snel de meconium kwijtraakt.

7. *Bevordert gezichtvermogen en geeft minder kans op spraak – of gebitsproblemen*

Verschillende onderzoeken hebben dit aangetoond. Ook vanuit de logopedie en orthodontie wordt dit onderschreven. Door het drinken aan de borst ontwikkelen mond- en kaakspieren zich beter dan bij het drinken aan een speen.

8. *Betere cognitieve ontwikkeling*

Hiernaar wordt nog veel onderzoek gedaan. Er gaan stemmen op dat borstgevoede kinderen intelligenter zouden zijn dan kunstgevoede kinderen. De positieve bijdrage komt van de lange keten vetzuren in de moedermelk.

9. *Gezondere mensen*

Dit wordt inmiddels gezien als een feit. Als iedereen langdurig zou borstvoeden zou er een gezondere mensheid ontstaan. Vanuit de overheid is men daar ook van overtuigd en staat men positief tegenover het geven van goede borstvoedingsvoorlichting. Ook ziektekostenverzekeraars zien het belang van borstvoeding. Een aantal maatschappijen vergoeden nu een consult bij een lactatiekundige. Als iedereen lang borstvoeding geeft zullen er op termijn minder ziektekosten zijn.

Voordelen voor de moeder

Gewicht

Een vrouw die haar baby borstvoeding geeft is sneller weer op haar oude gewicht. Vetverbranding vindt plaats ten koste van het produceren van melk.

Minder kans op borstkanker, eierstokkanker en botontkalking

Dit is aangetoond door wetenschappelijk onderzoek. Hierbij geldt: hoe langer de borstvoedingperiode hoe minder kans op deze aandoeningen.

Hechting

Borstvoeding bevordert een goede hechting tussen de moeder en haar kind. Er is veelvuldig lichaamscontact, wat de intimiteit tussen de moeder en haar baby vergroot.

Zelfvertrouwen

Het zelf voeden van een baby kan de moeder een groot zelfvertrouwen opleveren. Haar kind groeit en gedijt puur en alleen op wat haar lichaam produceert. Alleen de moeder kan dit haar kindje bieden.

Gemak

Borstvoeding is altijd bij de hand, in de juiste hoeveelheid, precies goed van samenstelling en altijd op temperatuur.

Langer onvruchtbaar

Borstvoeding kan het eerste half jaar dienen als anticonceptiemiddel mits aan een aantal voorwaarden wordt voldaan. Het biedt dan 98 % bescherming tegen zwangerschap. Dit heet de LAM (Lactatie Amenor-roe Methode).

De voorwaarden zijn:

- de menstruatie is op de 56e dag na de geboorte nog niet teruggekeerd
- er wordt geen kunstvoeding gegeven, de baby wordt elke 4 uur gevoed en de nachtpauze is niet langer dan 6 uur
- de baby is jonger dan 6 maanden

Minder bloedverlies

Als de baby aan de borst zuigt zorgt dit voor het vrijkomen van de stof oxytocine. Deze stof maakt dat spiertjes rondom de melkcellen samentrekken en maken op deze manier de melk beschikbaar voor de baby. De oxytocine werkt ook op de spieren in de baarmoeder. Deze trekken ook samen en zorgen ervoor dat de baarmoeder snel krimpt en dat bloedverlies beperkt blijft.

Goedkoop

Gelukkig voor velen van ons maar bijzaak, maar toch...borstvoeding is een gratis product van het moederlijk lichaam.

Aandachtspunten bij het geven van borstvoeding

Het geven van borstvoeding heeft vele voordelen. Echter in sommige gevallen vergt het veel van je en er kunnen een aantal problemen voordoen die niet altijd even makkelijk op te lossen zijn.

Een aantal aandachtspunten op een rij:

Borstontsteking

Sommige vrouwen zijn heel gevoelig voor het ontwikkelen van een borstontsteking. Dit is een pijnlijk en vervelende aandoening. Het komt voor dat vrouwen dit een aantal keren krijgen ondanks het feit dat ze alles doen om het te voorkomen.

Onzekerheid

Borstvoeding maakt sommige vrouwen onzeker. Het is voor de moeder niet zichtbaar hoeveel de baby drinkt. Je moet afgaan op andere parameters zoals de groei van de baby en de plasluiers. Als een baby dan toch onrustig of huilerig is kan dit voor twijfel en onzekerheid zorgen.

Lastig bij medicatiegebruik

Als de moeder medicijnen gebruikt tijdens de borstvoedingperiode moet er altijd bekeken worden of het samen gaat met het geven van borstvoeding. Voor veel medicijnen is er een goed alternatief wat verenigbaar is met borstvoeding.

Vermoeidheid

Het krijgen van een baby is een heftige gebeurtenis in ieders leven. Er komen emoties los waarvan je het bestaan niet wist. Een mensje is volledig van jouw zorg afhankelijk. Bijna iedereen ervaart deze periode als vermoeiend; ook moeders die kunstvoeding geven. Het wordt vaak (ten onrechte) toegeschreven aan de borstvoeding. De stof oxytocine, nodig voor het toeschieten van de melk, heeft als bijwerking dat je er soezerig van wordt. Het geven van borstvoeding kan benut worden als rustmomentjes op de dag en om af en toe een dutje bij te doen.

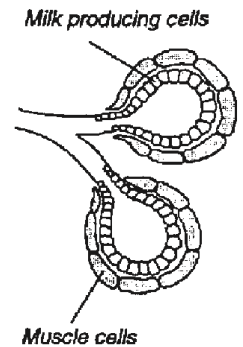
Betrokkenheid van de partner

De partner van de vrouw is de belangrijkste motor achter de borstvoeding. Als een partner de moeder motiveert en ondersteunt heeft borstvoeding veel meer kans van slagen. Het ouderschap houdt meer in dan alleen het voeden van een kind. Partners kunnen hun kind in bad doen, verschonen, troosten en knuffelen.

Hoe gaat borstvoeding in zijn werk

De borst is opgebouwd uit vele klierrosjes (alveoli) waarin zich grote hoeveelheden cellen bevinden die melk kunnen produceren. Deze melkproducerende cellen vinden hun uitgang in een melkgangetje (ductulus) die richting tepel samenkomen in grotere melkgangen (ductus). Om de melkklierrosjes bevinden zich spiercellen die bij het vrijkomen van de stof oxytocine samentrekken en op die manier de melk uit de melkcellen richting melkgangen stuwten. Zo komt de melk beschikbaar voor de baby.

Door het zuigen aan de borst komen 2 hormonen vrij die van groot belang zijn voor het borstvoedingsproces.



Oxytocine

Een hormoon dat in je bloed gaat circuleren als de baby drinkt. De melk is dus niet direct beschikbaar voor je baby; pas als dit hormoon in je bloed aanwezig is krijgen de spiercellen rond de melkcellen het signaal om samen te trekken. Dit noemen we de toeschietreflex. Een baby kan tijdens één voeding meerdere toeschietreflexen tot stand brengen. Dit doet hij door korte zuigbewegingen te maken. Als de melk eenmaal stroomt gaat hij over in langere halen waarbij hij de borst leeg masseert.

Prolactine

Een tweede hormoon dat vrijkomt tijdens een voeding. Deze stof komt vrij in de loop van de voeding en zorgt voor de aanmaak van nieuwe melk. Tijdens nachtvoedingen is de piek van prolactine extra hoog wat dus zorgt voor extra veel melkproductie.

Belangrijke zaken in de opstartfase van de borstvoeding

De baby zo snel mogelijk aanleggen na de geboorte

Een baby heeft in het eerste uur na de geboorte zeer goede zoekhap- en zuigreflexen. Het is van groot belang om die te benutten. Je kunt al vast samen met je kind oefenen terwijl de borst nog soepel is; de baby prent het in op zijn 'harde schijf'; de productie van de benodigde hormonen komt op gang en het garandeert een snelle moedermelk- productie. Mocht het zo zijn dat de baby om welke reden dan ook niet aan de borst kan drinken wees er dan alert op om vroegtijdig te starten met kolven.

De baby mag zo lang en zo vaak als hij wil aan de borst drinken

Als moeder en baby het prettig vinden mag de baby wanneer hij maar wil aan de borst drinken. De eerste dagen kan dit wel een keer of tien zijn. Wel moet er aandacht zijn voor de conditie van de tepels. Als die gevoelig worden is het advies om de voeding te beperken tot 20 minuten. Dit is überhaupt lang genoeg voor de eerste dagen. Na verloop van tijd als de baby langer wil drinken en de moeder het prettig vindt kan dit losgelaten worden.

Het advies is: tepelkloven, beter voorkomen dan genezen.

Voeding op verzoek

De baby moet de gelegenheid krijgen om zo vaak als hij wil aan de borst te gaan, minimaal om de 3 uur in de eerste dagen. Een baby drinkt naar behoefte en dat zal de ene voeding meer zijn dan de andere. Soms wil hij dus al snel weer drinken en soms duurt het langer. Dit noemen we voeden op verzoek. Op deze manier regelt de baby ook zelf de productie van de melk; als de voeding wat terugloopt zal hij vaker willen drinken zodat de hoeveelheid melk weer opgeschroefd wordt.

Het geven van bijvoeding moet vermeden worden

De hoeveelheid voeding is in de meeste gevallen precies afgepast op wat je baby nodig heeft. De hoeveelheden zijn in het begin nog maar klein, maar de baby heeft dan ook nog reserves meegekregen van zijn moeder. Heel soms zijn baby's na de voeding niet tevreden. Je kunt de borst dan nog eens aanbieden. Soms blijkt echter dat een baby meer behoefte heeft dan de moeder produceert. Veelvuldig aanleggen zou de tepels misschien overbelasten en een incidentele bijvoeding kan dan gewenst zijn.

Vermijd flessenspeen

Onderzoek heeft aangetoond dat het geven van een speen in de begin- fase van de borstvoeding de duur van de borstvoeding nadelig beïnvloedt. De baby kan mogelijk in verwarring raken door het zuigen aan een speen; het vergt een totaal andere zuigtechniek. Ook de snelheid waarmee de melk stroomt is bij een es heel anders; er hoeft immers niet gewacht te worden op een toeschietreflex.

Fopspeengebruik

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 je borst kunnen drinken. Zodra een baby minder vaak aan de borst drinkt, is de kans groot dat de aanmaak van moedermelk terugloopt. Dit kan ervoor zorgen dat je vroegtijdig

moet stoppen met het geven van borstvoeding. Door het zuigen aan de fopspeen mis je ook de voedingssignalen van de baby. Daarnaast kost het zuigen op een fopspeen energie. Die energie kan de baby beter gebruiken voor het drinken aan de borst, waardoor de melkproductie in stand wordt gehouden. Soms zijn er echter baby's die het liefste de hele dag willen zuigen. Voor baby's die goed groeien, kan een fopspeen, als de voeding echt goed op gang is, een oplossing zijn.

Rooming-inn

Het is goed om de baby de eerste tijd bij je te hebben en niet apart op een babykamer te leggen. De baby geeft namelijk voedingssignalen waar je als moeder op moet leren inspelen. De voedingssignalen die een baby geeft zijn bijvoorbeeld happen of likken, zuigen op zijn hand- jes en reageren op aanraking. Huilen is een laat signaal en maakt vaak dat het aanleggen wat moeilijker gaat. Het is ook goed om je baby vaak op je blote huid te leggen, dit maakt dat de hormonen die nodig zijn voor borstvoeding vrijkomen en zorgt voor een goede productie.

Als aanleggen niet lukt; vroeg starten met kolven

Als er zich in de beginfase problemen voordoen en het (nog) niet lukt om de baby aan de borst te laten drinken is het raadzaam om al in een vroeg stadium te beginnen met het afkolven van de borsten. De productie wordt zo gestimuleerd en de baby kan de afgekolfde voeding op een andere manier binnenkrijgen. Als de baby na een tijdje wel weer aan de borst gaat zal hij makkelijker drinken als er meer productie is.

Het aanleggen van de baby

Madonna-houding



Rugby-houding



Zij-ligging



Belangrijk bij het aanleggen van de baby zijn de volgende punten:

- Neem een ontspannen houding aan. Het vrijkomen van de benoedigde hormonen wordt bemoeilijkt door stress of spanning. Het is dus van belang om de tijd en rust te nemen voor een voeding.
- Leg de baby ter hoogte van de borst, eventueel met hulp van een (voedings)kussen.
- Hoofdje, schouders en heupjes van de baby moeten samen in een rechte lijn zijn. De baby moet dus niet heel erg opzij hoeven kijken om te kunnen aanhappen.
- Oefen meerdere verschillende houdingen.
- Door verschillende houdingen uit te proberen vind je uit wat

het best bij jullie past. Voor 's nachts is liggend voeden zeer plezierig, voor overdag zul je ook het zittend voeden toe willen passen. Als er zich een pijnlijke plek in de borst voordoet kan het soms goed zijn om van houding te wisselen. De baby met de kin richting pijnlijke plek aanleggen maakt dat de borst op die plaats optimaal geleegd wordt.

- Wek de zoek en hap-reflex op door met de tepel zachtjes langs het mondje van de baby te strijken.
- Wacht op een grote open mond (als bij een geeuw) en breng dan de baby heel dicht bij de borst.

Hoe kun je zien of de baby goed aan de borst drinkt?



Door goed op onderstaande punten te letten kun je zelf controleren of je baby goed aan de borst drinkt. Als de baby niet goed is aangelegd en ook bij twijfel is het goed om de baby opnieuw aan te laten happen.

- De lipjes van de baby zijn iets naar buiten gekruld.
 - De baby heeft voldoende tepelhof in de mond, en zuigt dus niet alleen aan de punt van de tepel.
- De tepelhof beweegt tijdens het zuigen iets mee naar binnen
 - De wangtjes van de baby zijn bol. Ingetrokken wangtjes bij de baby zijn meestal een teken dat de baby niet goed zuigt.
 - Er zijn slikgeluidjes te horen. De eerste dagen, als de hoeveelheden nog erg klein zijn, is het drinken niet echt hoorbaar. Als de melkproductie groter wordt en de borsten voller kun je de baby meestal goed horen en zien drinken na het optreden van de toeschietreflex.

- De baby maakt aanvankelijk korte zuigbewegingen die na korte tijd overgaan in lange halen. (Na het optreden van de toeschietreflex)
- Een baby die de tepel goed heeft aangezogen zal de tepel niet meer loslaten; hij kan wel een korte pauze nemen en zelfs even in slaap vallen, maar zal dan verder drinken. Een baby die na een aantal teugen loslaat heeft de tepel niet ver genoeg achter in zijn mond gekregen. Vaak vergt dit enige oefening.
- Borstvoeding mag geen pijn doen. Het aanzuigen van de tepel kan even gevoelig zijn, maar dit moet na korte tijd verdwijnen. Indien het pijn blijft doen, leg dan de baby opnieuw aan.

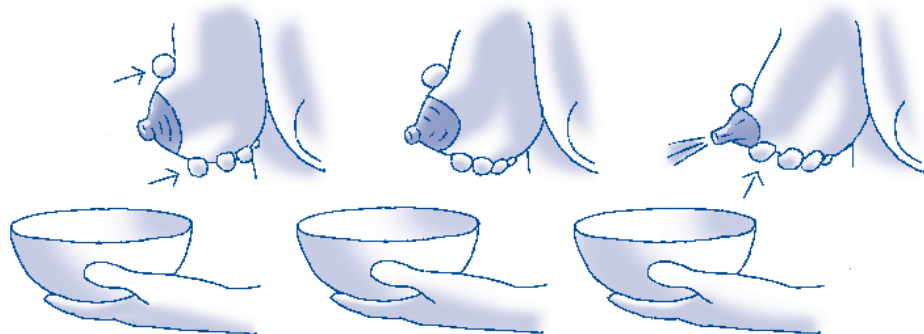
Kolven met eigen handen

Deze methode is gemakkelijk en goedkoop, maar vereist wel enige oefening:

- Zorg voor een warme omgeving en zet eventueel iets (warms) te drinken binnen handbereik.
- Maak de borst nat en warm.
- Leun wat voorover zodat de tepel schuin naar beneden wijst.
- Gebruik een wijd kopje of schone kom om de melk op te vangen.
- Masseer de borst gedurende twee minuten van de klieren in de oksel naar de tepel, dit stimuleert de toeschietreflex. Het masseren kan door cirkelende of rechte beweging, maar ook door schudden.
- Laat de borst in de hand rusten, vingers eronder, duim erop, zo'n 2 a 4 cm vanaf de tepel.
- Duw de borst naar de ribben toe.
- Maak een ritmische schaarbeweging naar voren met duim en vingers.
- De vingers moeten niet over de huid glijden.
- Verplaats de hand regelmatig rond de borst.

- Als de melk niet meer gemakkelijk komt, even pauzeren, iets drinken, de andere borst masseren en aan die kant beginnen met kolven.
- Wissel een aantal keren van borst.
- Droog af en toe handen en borsten af.
- Stop als er niets meer komt, las een korte pauze in en masseer de borsten.

De eerste dagen zal het kolven met de hand slechts enkele milliliters opleveren: dit is meestal voldoende voor een pasgeboren baby. Zijn maagje moet zich nog ontwikkelen. De opbrengst is de eerste dagen hand kolvend vaak hoger dan met een elektrische kolf. Als de opbrengst groten wordt kan elektrisch kolven handiger zijn.



Problemen die zich voor kunnen doen

Pijnlijke tepels

Iedere vrouw is anders en iedereen zal het zuigen aan de borst weer anders ervaren. Sommige vrouwen vinden alleen het aanzuigen wat gevoelig, anderen voelen de toeschietreflex als een stekend gevoel. Voor een aantal blijft de tepel gedurende de hele voeding gevoelig. Borstvoeding mag eigenlijk geen pijn doen, maar kan wel tijdens het aanzuigen gevoelig zijn, vooral de eerste dagen waarin de tepels er nog niet aan gewend zijn.

Het is bekend dat vrouwen met een gevoelige (vaak lichte) huid en een roze tepelhof meer last hebben van pijnlijke tepels dan vrouwen met een donkerder huid en donkerder tepelhof.

Wat te doen als het aanleggen toch pijnlijk is:

- Bij plotseling meer pijn opnieuw aanleggen
- Aanlegtechniek verbeteren
- Na de voeding een druppel moedermelk op de tepel uitsmeren
- Na de voeding de tepels behandelen met beschermende zalf
- Baby in wisselende houdingen aanleggen; daar waar de kin van de baby is wordt de tepel het meest belast. Zo kun je gevoelige plekken tijdelijk ontlasten.
- Voorkom erger! Tijdelijk een keer zachtjes afkolven en de aanleg duur tijdelijk verkorten kan uitkomst bieden.

Als er kloven zijn ontstaan:

- Bovenstaande tips toepassen
- Tepelbeschermers dragen om vastkleven aan kleding te voorkomen en de kloven laten helen aan de lucht.
- Heel soms kan er tijdelijk volledig gekolfd worden totdat de tepels geheeld zijn. Daarna kan er weer voorzichtig opnieuw aangelegd worden.

Vlakke of ingetrokken tepel

Veel vrouwen denken van zichzelf dat ze ingetrokken tepels hebben. Slechts 3% van hen heeft een echte ingetrokken tepel. Dit wordt zichtbaar als iemand het koud heeft, bijvoorbeeld na het douchen. Als de tepel dan naar binnen trekt is er een echte ingetrokken tepel. Als de tepel naar buiten komt is er geen sprake van een ingetrokken tepel, maar mogelijk een vlakke tepel.

Wat kun je doen als de baby de tepel niet kan pakken:

- De baby overhalen om de borst toch te pakken. Dit kun je doen door de borst wat te helpen vormen voor de baby, van mondhoek tot mondhoek.
- Een druppel moedermelk met de hand uit de borst kolven zodat de baby al wat proeft.
- Voorkolven of met de hand de tepel naar buiten masseren.
- Het dragen van tepelvormers. Hierdoor kan de tepel wat meer naar buiten komen en wordt het spiertje achter de tepel wat opgerekt. (Dit kan ook aan het eind van de zwangerschap al gebruikt worden)
- Goede aanleghouding kiezen waarbij het mondje goed zichtbaar is.
- Veel huid op huid contact. Dit stimuleert de baby om te gaan zoeken.
- Soms kan een tepelhoedje uitkomst bieden. Belangrijk hierbij is dat de baby heel veel van het tepelhoedje in de mond neemt; dus niet alleen de top zoals aan een esje. Ook kan het zijn dat de melkproductie minder op gang komt/blijft omdat de tepel minder gestimuleerd wordt door het tepelhoedje. Als er gevoed wordt met een tepelhoedje is het raadzaam om enkele keren per dag extra te kolven voor voldoende productie. Soms kan na een tijdje de baby toch overgehaald worden om zonder tepelhoedje aan de borst te drinken. Dit komt waarschijnlijk de duur van de borstvoeding ten goede.

- Voorkom aversie. Borstvoeding moet prettig zijn voor moeder en kind. Soms is het beter om de voeding te beëindigen en de voeding af te kolven.

Stuwing

Van de tweede tot de zesde dag na de geboorte kan er in meer of mindere mate stuwing optreden. Dit is te wijten aan het extra bloed en lymfevocht dat naar de borsten vloeit om ze op de melkproductie voor te bereiden, en ook aan de toegenomen hoeveelheid melk. De sleutel tot het minimaliseren van stuwing is ervoor te zorgen dat de baby goed aan de borst wordt aangelegd en onbeperkt mag drinken.

Redenen voor overmatige stuwing kunnen zijn:

- De baby heeft te weinig gelegenheid gehad om aan de borst te drinken en deze te legen.
- De borst produceert meer voeding dan de baby op kan
- De baby maakt plotseling een lange nachtpauze waar de borst nog niet op ingesteld was

Wat kun je doen als er toch stuwing is ontstaan?

- De borsten zachtjes masseren tijdens het voeden of afkolven
- Zorgen dat de borsten goed gelegeerd worden; de baby dus veel aan- leggen en zo nodig de borsten enkele keren leegkolven
- Voor de voeding zorgen dat de borst warm is zodat alle bloedvaten goed open gaan staan. Dit kan met een warme doek of kruik.
- Na de voeding kan het koelen van de borsten enigszins verlichting bieden.
- Heel soms ontstaat er ernstige stuwing waarbij de borst zich niet meer laat legen. Het is raadzaam om in die situatie deskundige hulp in te roepen omdat hierbij het borstweefsel beschadigd kan raken.

Verstopt melkkanaal of borstontsteking

Soms kan een melkkanaal verstopt raken. Aan de buitenkant is dan een pijnlijke verdikking voelbaar. Dit kan de voorbode zijn van een borstontsteking. Door een verstopt melkkanaal op te sporen en te behandelen kan een ontsteking voorkomen worden. Het is dus belangrijk om altijd goed te controleren of de borsten soepel zijn na de voeding. Verdikkingen kunnen door massage verdwijnen.

De meest voorkomende reden van een verstopt melkkanaal is het niet goed legen van de borst. De 'stilstaande' melk is een goede voedingsbodem voor bacteriën. Een borstontsteking kan ontstaan van binnenuit (door een verstopt melkkanaal) of van buitenaf door het binnendringen van een bacterie, bijvoorbeeld bij tepelkloven. Een echte borstontsteking herken je direct. Er ontstaat dan hoge koorts en een grieperig gevoel.

Adviezen bij een borstontsteking:

- Bij hoge koorts: naar de huisarts voor een antibioticakuur
- Doorgaan met de borstvoeding
- Neem rust en veel drinken voor de genezing
- Goede hygiëne

Te weinig melk

Dit probleem komt regelmatig voor en dient zich meestal na een week of zes aan. Bijna iedereen heeft een dip(je) in de hoeveelheid borst-voeding. Als de voeding de eerste weken net toereikend was kun je na 6 weken in de problemen komen. Het is dus van belang om in de beginfase een ruime productie tot stand te brengen. Een beetje overproductie kan geen kwaad.

Oorzaken van te weinig melkproductie kunnen zijn:

- De baby heeft te weinig tepelhof in de mond en drinkt dus inefficiënt.
- De baby benut niet alle ‘zuigmomenten’ want hij brengt veel tijd zuigend aan een speen door
- De behoefte van de baby verandert. Hij heeft meer melk nodig; daardoor lijkt het alsof de moeder ineens te weinig melk heeft

Mogelijke oplossingen bij te weinig melkproductie:

- Aanleg- en drinktechniek controleren en zo nodig corrigeren
- Vaker aanleggen en/of kolven
- Ontspanning voor een goede toeschietreflex
- Beide borsten per keer aanbieden

Het kan handig zijn als de melkproductie terugloopt om samen met je partner een dag of een weekend te plannen waarin de moeder zich even volledig mag terugtrekken. Een hele dag rust en zoveel mogelijk de baby aan de borst kan ervoor zorgen dat er weer meer melk aangemaakt wordt.

Te veel melk

Dit probleem komt minder vaak voor en is ook eigenlijk een luxe-probleem. Meestal is het een gevolg van overstimulatie door teveel kolven. Soms speelt er een hormonaal probleem waardoor overmatige prolactine-afgifte plaatsvindt.

Het is geen probleem om een voorraadje borstvoeding in te vriezen en op een later tijdstip te gebruiken.

Mogelijke oplossingen bij te veel melkproductie:

- Productie heel geleidelijk terugbrengen
- Eén borst per keer aanbieden
- Bij een te heftige melkstroom, dit even in een doek laten weglopen en daarna pas weer aanleggen
- De andere borst passief laten leeglopen
- Draag een stevige niet-knellende BH

Borstvoeding en werken

Het is zinvol om voordat je weer gaat werken de situatie en mogelijkheden om te kolven te bekijken. Bedenk daarbij dat een werkgever wettelijk gezien de plicht heeft 1/4 deel van je werktijd beschikbaar te stellen om te kolven of voeden. Ook moet hij zorg dragen voor een geschikte ruimte. In de praktijk valt dit niet altijd mee. Bespreek van tevoren je mogelijkheden en onmogelijkheden met je werkgever.

Een goed kolfapparaat is onmisbaar als je wilt blijven doorvoeden als je weer gaat werken. Het meest geschikte kolfapparaat hangt af van het budget, het aantal dagen dat je gaat werken en de wens om dubbelzijdig te kunnen kolven.

Meer informatie of hulp bij borstvoeding

Voor meer informatie over borstvoeding kun je terecht op de volgende websites:

www.borstvoeding.com

www.borstvoeding.nl

Onderstaande vrijwilligersorganisaties geven advies en hulp omtrent borstvoeding:

www.lll.borstvoeding.nl (0111-413189)

www.borstvoedingnatuurlijk.nl (0343-576626)

Bij specifieke borstvoedingproblemen kun je een lactatiekundige inschakelen. Telefoonnummers van onze lactatiekundigen kun je raadplegen op onze website. Een aantal zorgverzekeraars vergoeden een consult bij de lactatiekundige. De lactatiekundige informeert je zelf over de kosten van een telefonisch consult of een huisbezoek.



KraamZorg
LiemersCare

Post- en bezoekadres

Kraamzorg LiemersCare B.V.
Guido Gezellestraat58
6901 KZ Zevenaar
Telefoonnummer 0316 33 30 49

Kamer van Koophandel 60986409
www.liemerscare.nl

Versie juli 2016
Wijzigingen voorbehouden.
Met deze uitgave komen alle vorige versies te vervallen.