

Mijn baby borstvoeding geven

Inhoudsopgave

WANNEER KAN IK MIJN BABY DE BORST GEVEN?	2
HOE KAN IK MIJN MELK HANDMATIG AFKOLVEN?	3
LIGT MIJN BABY GOED AAN DE BORST?	3
HOE WEET JE OF HIJ DE BORST GOED HEEFT GENOMEN?	4
<i>Als je de neus van je baby wilt vrijmaken</i>	4
<i>Als zijn onderlip niet goed omgekruld is</i>	4
EEN ANDERE AANLEGTECHNIEK: DE NIPPLE FLIP	5
HOE WEET IK ZEKER DAT MIJN BABY EFFICIËNT ZUIGT?	5
WAT TE DOEN ALS HET ZUIGEN NIET EFFICIËNT LIJKT?	5
- PAS ZACHTE BORSTCOMPRESSIE TOE	6
WAT TE DOEN BIJ PIJNLIJKE TEPELS?	6
ALS JOUW TEPELS TE PIJNLIJK ZIJN EN/OF JE ZIET EEN KLOOF VERSCHIJNEN	7
BORSTVOEDINGSHOUDINGEN	7
WAAROM IS HET BELANGRIJK OM DE EERSTE DAGEN REGELMATIG VAN BORSTVOEDINGSHOUDING TE WISSELEN?	7
- <i>Om tepelkloven te voorkomen:</i>	7
- <i>Om overmatige stuwing te voorkomen</i>	7
- <i>Om je lactatie te stimuleren</i>	7
TEKENEN VAN EFFICIËNTE BORSTVOEDING EN HET RITME VAN DE BORSTGEVOEDE BABY	9
HEB IK VOLDOENDE MELK?	9
VAN GEBOORTE TOT AAN DE STUWING	9
VANAF DE STUWING EN GEDURENDE DE HELE EERSTE MAAND	9
WAT MOET IK DOEN ALS IK DE EERSTE DAGEN STUWING ERVAAR?	10
HEETWATERGLAS-TECHNIEK	10
HANDMATIG AFKOLVEN VAN MOEDERMELK	10
LOKALE TOEPASSINGEN	10
VIDEO'S	11

NB:

- In dit document wordt naar de baby verwezen met het persoonlijk voornaamwoord *hij* of *zij*.
- Op de laatste pagina van dit document vind je een lijst met alle video's die de verschillende technieken en hoofdstukken illustreren.

Wanneer kan ik mijn baby de borst geven?

Van 0 tot 3 maanden bestaat de slaap van een baby uit cycli van 50 minuten; elk bestaande uit 2 fasen: 1 fase van actieve/lichte slaap en dan 1 fase van rustige slaap. Een baby kan 2 tot 3 cycli snel na elkaar doorlopen en zo 3-4 uur slapen voordat hij ontwaakt op basis van zijn primaire behoeften (drinken, eten, plassen/stoelgang maken).

- Tijdens de **actieve slaap** beweegt de baby zijn armen en benen, is hij tonisch, heeft hij een onregelmatige ademhaling, maakt hij kleine geluiden. Zijn gezicht wordt geanimeerd door kleine bewegingen en hij kan soms zijn ogen openen.
- Tijdens de **rustige slaap** beweegt de baby niet, is zijn gezicht ontspannen, zijn zijn spieren ontspannen en is zijn ademhaling rustig. Een paar zachte zuigbewegingen kunnen deze sereniteit van tijd tot tijd onderbreken.

In de eerste weken moet je **borstvoeding geven telkens** je baby **wakker is**, d.w.z. zodra je baby tekenen vertoont van rustig wakker zijn.



- Als de baby **wakker en rustig is**, beweegt hij een beetje, opent hij rustig zijn mond, zoekt hij dingen door zijn hoofd te draaien, is hij kalm en aandachtig en kijkt hij naar de wereld om hem heen.

- Als hij **wakker en onrustig** is, laat hij actief merken dat hij wil zuigen: hij rekt zich uit, zijn bewegingen zijn levendiger, hij maakt smakkende geluiden, brengt zijn handen naar zijn mond en draait snel zijn hoofd om de borst te vinden.

- **Laattijdige tekenen:** baby huult, is onrustig, wordt rood en is gefrustreerd. Het wordt moeilijker om de baby aan de borst te leggen.

Wacht niet tot hij huult of schreeuwt: het is **veel gemakkelijker om je baby aan de borst te leggen terwijl hij nog rustig is**.

Als hij gefrustreerd raakt en hierdoor niet correct kan aanhappen aan de borst:

- Neem een pauze: neem hem in **huid-op-huidcontact**, om iedereen te kalmeren.
- **Laat uw partner het** huid-op-huidcontact overnemen.
- **Kolf je melk handmatig af en geef het** met een **lepeltje aan je baby**: je baby zal een beetje verzadigd zijn en daardoor rustiger zijn voor een nieuwe poging om aan de borst te gaan.

Hoe kan ik mijn melk handmatig afkolven?

(video's n°2a



en 2b



- link aan het einde van het document)

- Ga comfortabel zitten nadat je je handen hebt gewassen.
- Je kunt je borsten zachtjes masseren om de melkstroom te bevorderen.
- **Plaats je duim en wijsvinger aan weerszijden van je tepelhof (ruim 1 cm uit elkaar).**
- Maak met je vingers, zonder ze te verschuiven, een **horizontale beweging in de richting van de ribbenkast**: op deze manier zullen je vingers een groot deel van de borstklier omvatten en niet alleen de tepel en het tepelhof.
- **Druk en masseer het borstweefsel zachtjes tussen je vingers in de richting van de tepel (zonder hem uit te rekken!).**



- Ontspan je vingers
- **Herhaal de beweging ritmisch**
- Draai regelmatig rond het tepelhof om de hele borstklier te draineren.
- Kolf zolang er colostrum/melk uitkomt: vaak **5-10 minuten de eerste dagen**, daarna 15 minuten.

Ligt mijn baby goed aan de borst?

(video's n°1a



n°1b



en 6



- links aan het einde van het document)

Een van de meest eenvoudige posities om te leren is de **doorgeschoven houding**

Je ondersteunt je baby achter de nek, met de tegenovergestelde **hand** en arm van de borst die je geeft.

Bijvoorbeeld, als je de rechterborst geeft, ondersteun je je baby met de linkerarm.

Voordelen

Je kunt gemakkelijk zien wanneer zijn mond opengaat en hem gemakkelijk en vlot naar de borst brengen.

Je kunt controleren of hij je tepel en tepelhof goed in zijn mond neemt.



Doorgeschoven houding

Hoe weet je of hij de borst goed heeft genomen?

(video's n°3



n°1a

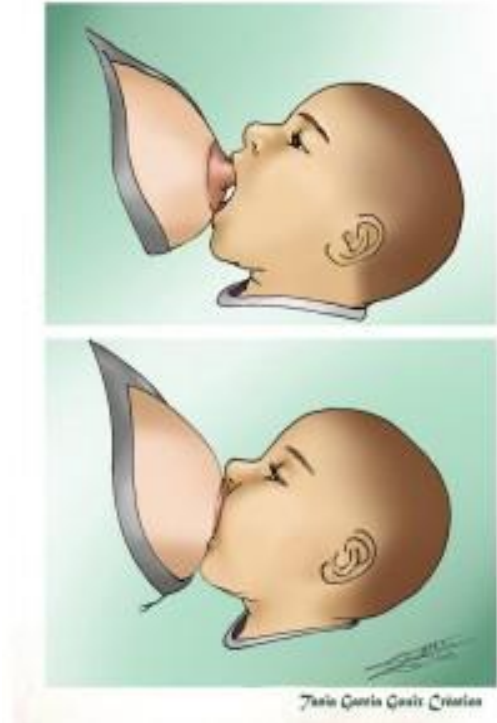


en n°1b



- links aan het einde van het document)

- Ga eerst comfortabel zitten in de gewenste positie.
- Om het gemakkelijker te maken, houd je je baby vast achter zijn nek en schouder met je hand (niet zijn hoofd).
- **Streel met je tepel het gebied tussen de neus en de bovenlip van de baby.**
- Wacht tot **de baby zijn mond wijd opent**, zoals bij geeuwen, met zijn hoofd iets naar achteren gekanteld.
- **Breng hem op dat moment rustig maar vlot naar de borst** zodat hij deze in zijn mond kan nemen.
- Hij moet zowel de **hele tepel als een deel van de tepelhof** nemen ("grote hap").
- **Zijn kin rust tegen de borst**
- Zijn onderlip is omgekruld, of beide lippen.



De neus van je baby is stomp, zodat hij tijdens het voeden via de zijkanten kan ademen. Het heeft *daarom geen zin om je vinger op de borst te leggen om een holte te maken*. Integendeel, je loopt het risico een verstopping te veroorzaken door op een melkkanaal te drukken (het kanaal dat melk naar de tepel voert), of je tepel te verwonden door eraan te trekken.

Als je de neus van je baby wilt vrijmaken, **druk dan met je elleboog op zijn billen om hem opnieuw te positioneren**: zo druk je zijn kin tegen de borst en maak je zijn neusgaten vrij.

Als zijn onderlip niet goed omgekruld is: druk zachtjes zijn kin naar beneden zodat zijn mond wijder opengaat en zijn lip naar beneden krult.

Een andere aanlegtechniek: de [Nipple Flip](#)

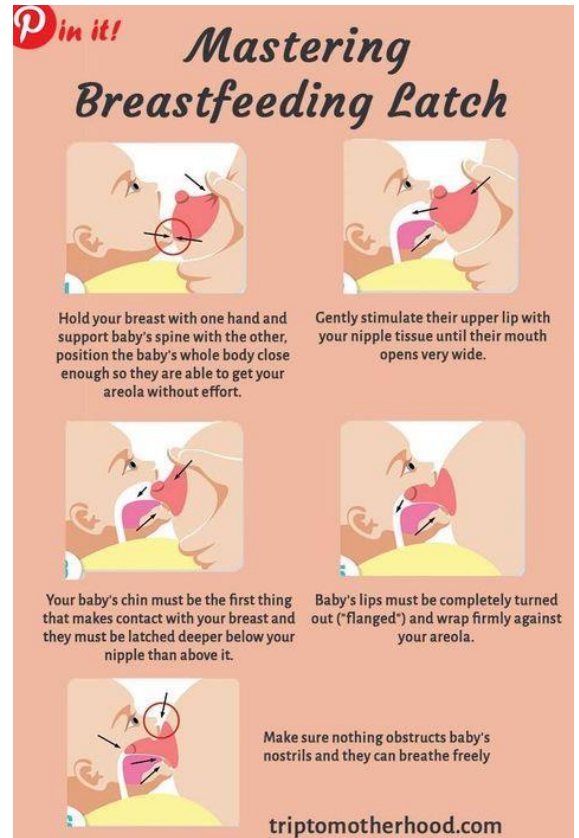
(video n°8



- link op het einde van het document)

Je vindt het misschien gemakkelijker om je baby op deze manier aan de borst te leggen:

- houd de kin van je baby tegen je borst, met de neus op gelijke hoogte met de tepel;
- houd met je hand, de borst die je gaat voeden, in een C-vorm vast;
- duw met je wijsvinger in het tepelhof net boven de tepel, zodat de tepel naar boven wijst;
- Zodra de baby zijn mond wijd opent (alsof hij gaapt), gebruik je je wijsvinger om de tepel en de borst in de mond van de baby te schuiven.



Hoe weet ik zeker dat mijn baby efficiënt zuigt?

(video's n°4



n°1a



en n°1b



- links aan het einde van het document)

- Hij ligt correct gepositioneerd aan de borst en **je observeert de zuigbeweging tot aan zijn slapen** en oren, die bewegen.
- In de eerste paar weken kan je een beetje pijn voelen aan het begin van een voeding, maar deze mag niet de hele voeding duren of je belemmeren om comfortabel te zijn.
- **Je hoort en/of ziet je baby melk slikken:** je observeert een bepaald ritme van zuigen/slikken, evenals een kleine pauzebeweging bij zijn kin wanneer hij slikt.
- **Er is geen ander geluid** dan dat van het slikken: geen klakgeluiden, geen luchtgeluiden, enz.
- Aan het begin van de voeding **is het zuigritme snel, daarna vertraagt het eenmaal de toeschietreflex heeft plaatsgevonden: het zuigritme wordt dan groter**, met af en toe een pauze.
- **Je borsten zullen soepeler aanvoelen aan het einde van de voeding.**
- Aan het einde van de voeding, wanneer de baby de borst loslaat, **is je tepel niet vervormd.**

Wat te doen als het zuigen niet efficiënt lijkt?

Als de baby in slaapt valt tijdens het drinken, kan je hem stimuleren:

- Kriebel zachtjes onder zijn voeten, in zijn nek.
- **Verschoon zijn luier**
- Leg hem **huid-op-huid** tijdens de voeding
- **Wissel van borst:** je kunt vaak van borst wisselen, net als een **ruitenwisser**.
- [Pas zachte borstcompressie toe](#) zodra de baby in slaap valt en begint te "sabbelen" in plaats van effectief te zuigen: dit vergemakkelijkt de overdracht van colostrum/melk en helpt om de borst goed leeg te maken.



Neem je borst in je hand, duim weg van de tepelhof. Knijp je borst tussen je vingers alsof je een spons uitwringt, stevig genoeg om de druk in de borst te verhogen maar zonder pijn te veroorzaken. Dit zou de vorm van je tepelhof niet moeten veranderen.

Je oefent zachte druk uit op je borst terwijl je baby zuigt. Je hoort hem dan weer melk slikken.

Wanneer de baby pauzeert, laat je de druk los en hervat je deze wanneer hij weer begint te zuigen, enzovoort.

(video's n°5a
einde van het



en 5b



link aan het
document)

Wat te doen bij pijnlijke tepels?

(video's n°1a



en n°1b



- links aan het einde van het document)

Om te kunnen borstvoeden, produceert je lichaam 2 belangrijke hormonen: prolactine (dat de melkproductie mogelijk maakt) en oxytocine (dat de melkejectie (toeschietsreflex) veroorzaakt). Bij het opstarten van de lactatie kan de grote hoeveelheid prolactine in je lichaam en het intense zuigritme jouw tepels gevoeliger maken. Helemaal aan het begin van de borstvoeding is het daarom normaal dat een jonge moeder pijn voelt wanneer de baby aanhapt, maar dit gevoel mag niet de hele voeding duren of langer dan de eerste weken van de borstvoeding aanhouden.

Om dit te voorkomen:

- Neem de tijd om **comfortabel te gaan zitten**.
- **Wacht tot de baby zijn mond goed opent vooraleer je hem laat aanhappen.**
- Maak er een gewoonte van om aan **het einde van elke voeding, de laatste druppel melk op je tepel uit te smeren** (zalven op basis van 100% lanoline zijn ook nuttig)
- **Als je pijn hebt tijdens het voeden, bespreek dit met je vroedvrouw:** borstvoeding moet comfortabel zijn voor zowel jou als je baby!

Als jouw tepels te pijnlijk zijn en/of je ziet een kloof verschijnen.

- **Bespreek met je vroedvrouw het aanhappen aan de borst, de mondopening van de baby en de borstvoedingshoudingen. Blijf niet alleen met dit probleem.**
- Raadpleeg een **osteopaat** voor je baby: spanningen in de nek en de kaak zijn één van de belangrijkste oorzaken van een slechte mondopening en dus pijnlijke tepels!

Bespreek met je vroedvrouw de verschillende **hulpmiddelen** die beschikbaar zijn om **je tepels te helpen genezen**, zodat zij je nauwlettend kan volgen tot deze volledig genezen zijn:

- **Moedermelkkompressen**
- **Borstschelpen (van parelmoer)**
- **Zilveren cups**
- **Laat je borsten 24-48 uur rusten zodat het** genezingsproces kan beginnen en gedurende deze tijd moet je minstens 8 keer per dag je melk afkolven met een elektrische dubbele borstkolf.
- **Siliconen tepelhoedjes zijn niet de meest geschikte oplossing voor dit soort situaties.**
- **Hydrogelkompressen**
- **Helende zalven**
- **Medische honing**

Borstvoedingshoudingen

Waarom is het belangrijk om de eerste dagen regelmatig van borstvoedingshouding te wisselen?

- Om tepelkloven te voorkomen: afhankelijk van de houding verschilt het punt waarop de tepel tegen het gehemelte van je baby wrijft.
 - ➔ Door bij elke voeding van borstvoedingshouding te veranderen, voorkom je herhaalde wrijving op dezelfde plaats.
- Om overmatige stuwing te voorkomen: bij het voeden draineert de baby vooral het gebied onder zijn kin.
 - ➔ Door van positie te veranderen wordt elk deel van de borst effectief gelegeerd.
- Om je lactatie te stimuleren
 - ➔ Een goed gelegeerde borst zal goed worden bijgevuld!

Hier zijn een paar voorbeelden van borstvoedingshoudingen. De vroedvrouwen van ons team zijn er om je te helpen, aarzel dus niet om ons om hulp te vragen (*video document*).



n° 6 - link aan het einde van het

Borstvoedingshoudingen



Madonna

Kleine Tips!

De lippen van de baby moeten omgekruld zijn.



Doorgeschoven houding

Een groot deel van de tepelhof moet in de mond van de baby zijn, waarbij de tepel naar zijn gehemelte wijst.

Aarzel niet om de baby opnieuw te positioneren als je ongemak voelt! Om de zuiging te verbreken, steek je je pink in de mondhoek van de baby.

Breng de baby naar de borst en niet de borst naar de baby.

Houd de rug goed ondersteund.

Bied de borst aan bij de eerste tekenen van honger: geeuwen, uittrekken, tong uitsteken,



Zittend



Rugbyhouding



Biological Nursing



Zijligging

Tekenen van efficiënte borstvoeding en het ritme van de borstgevoede baby

Heb ik voldoende melk?

Een goede melkproductie wordt bevorderd **door de baby frequent aan de borst te leggen, zonder beperking in de tijdsduur per borst en zonder een specifiek schema op te leggen**, vooral niet tijdens de eerste maand.

Het is ook gekoppeld aan **een juiste aanhap van de borst** voor een efficiënte melkoverdracht.

(video's n°3 document)



n°6



n°1a



en 1b



- links aan het einde van het

Kruidendranken voor borstvoeding en andere galactogene voedingsmiddelen moeten niet systematisch of continu worden ingenomen. Ze kunnen nuttig zijn tijdens piekmomenten in de ontwikkeling van de baby, bijvoorbeeld op 3 weken, 6 weken en 3 maanden.

Alleen het gebruik van **fenegriek** (3x 2 capsules /24u) is wetenschappelijk bewezen dat het de melkproductie verhoogt. Er zijn geen grondige onderzoeken gedaan naar gerstebier, amandelen/pinda's, venkelzaad, anijs, enzovoort.

Van geboorte tot aan de stuwing

Je weet dat je efficiënt borstvoeding geeft als :

- De baby minstens **8x/24u** aan de borst drinkt (minstens 6x op de dag van de geboorte)
- Een voeding gemiddeld 20 tot 45 minuten duurt, waarbij beide borsten worden aangeboden.
- **Je ziet en/of hoort je baby slikken.**
- Zijn urine helder is.
- Zijn ontlasting is eerst zwart en plakkerig (meconium), maar wordt daarna zachter en donkergroen/bruin (overgangsontlasting).

Vanaf de stuwing en gedurende de hele eerste maand

- Idealiter **minstens 10-12 voedingen per 24 uur** tot de baby zijn geboortegewicht weer heeft bereikt, **dan minstens 8 voedingen/24u** voor de 1^{ste} maand.
- **Minstens 5-6 plasluiers** per dag: urine is helder, luiers zijn zwaar
- **Minstens 2-3 stoelgangen** per dag: de ontlasting is zacht/korrelig (soms vloeibaar), goudgeel/oranje van kleur.
- **Voedingen zijn frequent en vaak onregelmatig:** tijdens de eerste 6 weken zijn ze vaak gegroepeerd, vooral aan het einde van de dag.
- **Je kunt je baby horen slikken op een regelmatig tempo**

"Vanaf de geboorte hoeft borstvoeding niet beperkt te zijn: er is geen specifiek interval tussen 2 voedingen en het is niet nodig om de voeding te timen" (LLL 2005).

Wat moet ik doen als ik de eerste dagen stuwing ervaar?

Deze technieken kunnen **vaak** worden toegepast (tot één keer per uur), **maar niet te langdurig** (3 tot 5 minuten, afhankelijk van hoe je je voelt): Om verlichting te bieden zonder overstimulatie.

Heetwaterglas-techniek

(video n°7



- link aan het einde van het document)

Vul een glas tot de rand met heet maar niet kokend water.

Plaats het op de borst: de tepel bevindt zich in het water en het glas omsluit de tepelhof.

Er ontstaat een vacuüm en de melk stroomt in het water (dit kan enkele minuten duren).

Masseer je borst zachtjes in de richting van de tepel. Je kunt ook voorzichtig druk uitoefenen op harde plekken om ze te draineren.

Handmatig afkolven van moedermelk

(Zie het relevante hoofdstuk aan het begin van het document + video's n°2a
- met link aan het einde van het document)



en 2b



Om stuwing te verlichten, kun je maximaal 5 minuten handmatig kolven om je borst zachter te maken zonder deze helemaal leeg te maken.

Lokale toepassingen

Om het oedeem dat wordt veroorzaakt door de toegenomen melkproductie te verminderen, kan je ook:

KOUDE voor en/of na het voeden aanbrengen

- coldpack
- pakjes diepvrieserwten (bereid in 4 kleine zakjes die je op en onder elke borst kan leggen)

WARM juist voor het voeden aanbrengen

- hotpack
- warme douche, washandje met warm water

Witte koolbladeren na de voeding

- gekneusde bladeren
- over de hele borst (behalve tepels)

KLEI (groene klei) na het voeden

- over de volledige borsten (behalve de tepels)
- in een dikke laag (1 cm) aanbrengen, na 15 minuten afspoelen

Video's

1a. Ontdek borstvoeding - de basis (Sikana.tv)		
(EN) https://www.sikana.tv/en/health/learn-the-basics-of-breastfeeding		(EN)
1b. Het starten met borstvoeding (Centrum voor Jeugd en Gezin)		
(NL) https://youtu.be/bROX4ZqyF3I		(NL)
2a. Handmatig afkolven van moedermelk (Global Health Media)		
(EN) https://globalhealthmedia.org/videos/expressing-and-storing-breastmilk/	(EN)	
2b . Handmatig afkolven van moedermelk		
(NL) https://www.youtube.com/watch?v=-JDDvP2M3vg	(NL)	
3. Aanhappen (Global Health Media)		
(EN) https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-attachment/		op 1'11" (EN)
4. Teken en van efficiënt zuigen (Sikana.tv)		
(EN) https://www.sikana.tv/en/health/learn-the-basics-of-breastfeeding/reconnaitre-les-signes-d-une-tete-nutritive	(EN)	
5a. Zachte borstcompressie		
(EN) https://www.youtube.com/watch?v=1zPWZ9-BGKI		(EN)
5b. Zachte borstcompressie (Centrum voor Borstvoeding)		
(NL) https://youtu.be/XNIdKlfaHeA		(NL)
6. Standpunten over borstvoeding (Global Health Media)		
(EN) https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-positions/	doorgeschoven houding op 0'45" (EN)	
7. Heet waterglas techniek		
(EN) https://www.youtube.com/watch?v=i8zackCEYg4		(EN)
8. Nipple Flip		
https://www.youtube.com/watch?v=gvvhMih8ThM	op 0'20"	

Bronnen

- Borstvoedingsdossiers, La Leche League Frankrijk <https://www.lllfrance.org>
- La prise du sein, Dr. J. Newman en T. Pitman, Ed. du Hêtre 2010
- Traité de l'Allaitement Maternel, N. Mohrbacher, Ed. Ligue La Leche 2006
- IBCLC examen voorbereidingscursus, H. Bonneau, 2014-201
- La Leche League Frankrijk video's en documenten <https://www.lllfrance.org>
- Global Health Medias video's over borstvoeding: in het Engels, Frans en andere talen: <https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/>
- Sikana "Ontdek borstvoeding" video's, in het Engels, Frans en andere talen: <https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding>
- Centrum voor Jeugd en Gezin, video's in het Nederlands <https://www.cjgprof.nl/nieuws/Filmpjes-over-borstvoeding/-/1/238/5399>
- Centrum voor Borstvoeding <https://www.centrumvoorbtorstvoeding.nl/voorlichting/nuttige+video%27s>