



Gelderland-Midden



Borstvoeding verminderen of afbouwen

De redenen dat u de borstvoeding wilt gaan afbouwen of stoppen kunnen heel verschillend zijn. Afhankelijk van de situatie kunnen er verschillende adviezen gegeven worden. Het is van groot belang om rustig de borstvoeding af te bouwen om borstontsteking te voorkomen. Controle: voel elke dag onder de douche of de borsten zacht en soepel zijn, kijk in de spiegel of er ergens rode vlekken zijn. Houd de borsten warm en masseer ze voorzichtig als er harde schijven te voelen zijn. Alle melk die over is kunt u opvangen en geven aan uw kind. Gooi nooit moedermelk weg.

1. In de eerste twee weken afbouwen als de melkproductie nog niet volledig op gang is

Als u niet meer wilt of kunt aanleggen dan is het advies om regelmatig (5x per dag) en in afnemende mate een beetje voeding af te kolven om de spanning te verminderen en om borstontsteking te voorkomen. Kolf pas als er teveel spanning op de borsten komt. Draag een stevige en goed passende beha dag en nacht. Mocht uw kind slecht op de kunstvoeding reageren, dan is het nog mogelijk om de borstvoeding weer op gang te brengen. Vraag hiervoor advies van het consultatiebureau of lactatiekundige.

2. Afbouwen als de melkproductie goed op gang is

Als uw kind nog aan de borst kan/mag drinken dan kan om de 5 -7 dagen om en om een borstvoeding door een kunstvoeding vervangen worden, de snelheid is afhankelijk van de melkproductie op het moment dat u wilt stoppen. Zijn er momenten in de namiddag of avonden waarbij uw kind erg veelvragend is? Dan kunt u een kunstvoedingfles geven. Bent u te moe om in de namiddag te voeden dan kunt u ook een kunstvoeding geven en verder voorlopig andere voedingen aan de borst geven. Hebt u grote behoefte om weer of af en toe te kunnen doorslapen 's nachts, dan kan uw partner een kunstvoedingfles geven en de andere borstvoedingen kunt u voortzetten zo lang dit bevalt.

3. Met een kolf afbouwen

Drinkt uw kind niet aan de borst en wilt u rustig gaan afbouwen, dan kunt u in plaats van bijvoorbeeld 5x kolven overgaan op 4x kolven en voorlopig aanvullen met een kunstvoedingfles. Als u verder wilt afbouwen dan kunt u 5x per dag kolven zoals tot nu toe; de hoeveelheid afgekolfde melk afbouwen met bijvoorbeeld 10 ml. per keer / per dag. De kolfmomenten dan nog geleidelijk verminderen en uiteindelijk alleen te veel druk afkolven.

4. Ziekte of ziekenhuisopname

Is de reden dat u wilt afbouwen dat u medicijnen voorgeschreven hebt gekregen die niet goed zijn voor uw kind dan kunt u overleggen met de behandelende arts of er een veilig alternatief te vinden is.

Als uw kind wat ouder is en al lange slaaperperioden heeft kunt u eventueel na de laatste voeding de medicijnen innemen. Je kunt ook tijdens een kuur met medicijnen die niet samengaan met borstvoeding de melk afkolven en weggooien en als u weer gestopt bent met de medicijnen weer gaan aanleggen. Maar wanneer u ineens en heel snel behandeling nodig hebt en u wilt helemaal afbouwen, dan kunt u het beste de behandeling starten en rustig afbouwen met hulp van kolven; zie hierboven en de moedermelk niet meer gebruiken.



Gelderland-Midden



5. Weer gaan werken

U gaat weer werken en wilt niet gaan kolven op uw werkplek. Dan zijn er verschillende mogelijkheden om in ieder geval uw kind nog een paar weken gedeeltelijk borstvoeding te geven.

Voorstel om de borstvoeding goed af te bouwen

Begin drie weken voordat u gaat werken met een kunstvoeding te geven rondom 15.00 uur. Een week voordat u gaat werken geeft u ook om 11.00 uur een kunstvoeding. Als er eerst beetje stuwings ontstaat, kolf de druk even af tussendoor met een handkolf of met de hand. Als u weer op het werk bent neem dan een handkolf de eerste dagen wel mee voor de zekerheid. Als de druk te veel wordt kolf een klein beetje even snel af zodat de borsten weer prettig aanvoelen. Als u weer thuis bent neem dan de rust voor u zelf en uw kind en laat het volop drinken en in de vroege avond en weer om 23.00 en om 07.00 uur. Bevalt dit **gemengd voeden**, dan kunt u op de dagen dat u thuis bent eventueel vaker voeden om de productie weer op peil te krijgen en te houden voor de volgende werkweek.

Verder afbouwen?

Dan vervalt de voeding van 19.00 uur en vervolgens om 23.00 uur en als laatste de vroege ochtendvoeding.