



Gelderland-Midden



Vragen over borstvoeding in de eerste weken

In de eerste weken beleven veel ouders dat de 24-uur verzorging en borstvoeding op gang krijgen een grote opgave is. Soms denkt u dan „ik red het niet meer“, dit kan toch niet de bedoeling zijn“, „hoe moet ik dit nou allemaal op de rit krijgen?“

In deze informatiebrief kunt u antwoord krijgen op veel vragen en hopelijk voelt u zich met de informatie gesterkt dat het allemaal de moeite waard is en dat u op de goede weg bent.

Borstvoeding vandaag

Vandaag de dag weet iedereen dat moedermelk de allerbeste voeding is voor alle baby's in de eerste zes maanden. En bijna alle vrouwen kunnen borstvoeding geven. Maar vaak hebben we helaas geen ervaringsdeskundigen meer in de naaste omgeving en krijgen we hierdoor onvoldoende ondersteuning en bemoedigende woorden als het over borstvoeding gaat. Men zegt dan gauw dat het allemaal makkelijker is met de kunstvoeding in de fles.

Borstvoeding geven is een natuurlijk maar wel aangeleerd gedrag. Daarom is het voor ouders met hun eerste kind een periode van heel veel nieuwe dingen leren met bijbehorende vragen en onzekerheden. Veel moeders hebben de ervaring dat borstvoeding geven hard werken is in de eerste 4 weken en dat het hierna pas echt genieten wordt van het gemak dat borstvoeding is!

Ongeacht de voeding is het hebben van een pasgeboren baby een zeer intensieve 24-uurs bezigheid waarbij slaaptkort, spanning en vermoedheid soms de overhand nemen. Het is een tijd van grote aanpassing voor zowel ouders als baby aan het nieuwe leven. Borstvoeding geven is een moment van rust en ontspanning voor moeder en kind. Door invloed van borstvoedingshormonen slapen ze hierna beiden extra goed.

Is het voeden pijnlijk of ervaart u andere problemen, zoek dan snel hulp. Een lactatiekundige kan altijd helpen bij het zoeken naar oplossingen in complexere situaties.

Een wekelijks contact met de jeugdverpleegkundige op het consultatiebureau is ook mogelijk, even wegen en vragen doornemen helpt. Weten wat normaal is en antwoorden vinden op uiteenlopende vragen kan zekerheid en rust bieden.

Wetenswaardigheden

Informatie over melkaanmaak en drinken.

Moedermelk is altijd goed en bevat altijd alle voedingstoffen voor uw kind. De samenstelling, smaak en hoeveelheid varieert in de 24 uur. In de nacht en ochtend is de meeste aanmaak, de borsten zijn vol en geven veel voeding. Na deze grote porties melk slapen de baby's vaak meerdere uren achter elkaar. In de namiddag en avond is de aanmaak langzamer, minder volle borsten geven heel vette voedzame melk in kleinere porties. Daarom willen baby's in de eerste drie maanden dan ook in de avond met kortere tussenpauzes drinken. Vroeger noemde men dit het huiluurtje.



Gelderland-Midden



De meeste moeders geven beide borsten per voeding. Hoe vaker de borsten worden leeg gedronken hoe meer melkaanmaak ontstaat. De ene borst geeft meestal meer melk dan de andere, het klierweefsel en aantal melkgangen is ongelijk.

Een jonge baby valt vaak in een korte slaap na de eerste borst, wordt dan binnen 30 minuten weer wakker en neemt dan de andere borst, soms heel kort en soms weer 20 minuten. Hierin is een grote variatie.

Wanneer en hoe vaak voeden?

Elke moeder en elk kind is uniek. Er zijn zeer uiteenlopende patronen van drinken en melk produceren. De beste maatstaf voor wat goed of normaal is, is dat moeder en kind zich goed voelen en tevreden zijn. In de eerste weken wordt de baby na ongeveer 2 uur weer wakker door honger. Hoe groter de maag wordt hoe meer het kan drinken in één keer en dan gaat er steeds iets langere tijd tussen de voedingen zitten. De diepe slaaperioden nemen toe. Per voeding ontstaan er een paar toeschietreflexen, dan stroomt de melk snel en de baby drinkt regelmatig en slikgeluiden zijn goed hoorbaar. Dan komen er pauzen en na gemiddeld 20 minuten is de baby klaar met één borst. Dan moet het een boertje laten, even slapen, weer wakker worden en kan dan doorgaan met de tweede borst.

In de eerste 3 maanden is er tussen 16.00 uur en 22.00 uur een wakkere, onrustige tijd, de baby heeft veel behoefte aan huidcontact, knuffelen en wil vaak drinken.

Nachtvoedingen zijn de eerste 12 weken zeker normaal. Als een baby van 00.00 uur tot 05.00 uur slaapt, kan men zeggen dat het doorslaapt. Dit blijft zo tot ongeveer 6 maanden. Hou het 's nachts donker en stil en overdag licht, de baby ontwikkelt zo langzaam een eigen dag en nachtritme vanaf de 3e week tot 6 maanden.

Krijgt mijn kind genoeg voeding?

Gewicht en plas- en poepluiers vertellen u of de baby genoeg drinkt.

Gewichtstoename in de eerste 3 maanden is rond 150 gram per week. Maak gebruik van het inloopspreekuur op het consultatiebureau.

Er zijn ook speciale groeicurven voor baby's die borstvoeding krijgen, die kunt u gebruiken via www.borstvoeding.com

Normale uitscheiding is ongeveer 7 plasluiers en meer dan 2x ontlasting per dag in de eerste 6 weken. Na deze periode kan de ontlasting bij borstgevoede kinderen minder vaak komen, om de dag tot 1x in de week of 10 dagen. Dit is geen obstipatie.

Te weinig melk

In het begin is de aanmaak afhankelijk van voldoende stimulatie, dus vaak genoeg voeden in combinatie met voldoende rust nemen en zelf goed eten en drinken tijdens elke borstvoeding. Fles met kunstvoeding tussendoor of fopspeengebruik kan de melkproductie belemmeren. Dus altijd eerst de borst geven! Soms kan een achterstand ontstaan als u ziek bent geweest, erg moe bent, als u weer begint te werken of ongesteld wordt. Dan is het tijd voor een onderhoudsdag: meer rusten en om



Gelderland-Midden



de twee uur beide borsten geven en daarbij zelf goed eten en drinken. Dan heeft u na één of twee dagen weer volop melk.

Te veel melk

Als u meer melk maakt dan uw kind weg kan drinken, kunnen de borsten overvol raken, gaan lekken en er is meer gevaar voor verstopte, ontstoken melkgangen. De baby kan onrustig gaan drinken, zich verslikken, veel los laten en huilen. De ontlasting kan groen en waterig worden en hierdoor kunnen ook krampen ontstaan. Dit probleem is goed op te lossen door voor de voeding een beetje melk af te kolven, één borst per keer te geven, met name in de ochtend, en een voedingshouding te kiezen waarbij de baby naar voren leunt en op de buik kantelt. Zoek hulp bij de jeugdverpleegkundige en of www.borstvoeding.nl

Voeding van de moeder

Moedermelk is altijd goed van samenstelling. Eigen voedingsinname heeft niet direct grote invloed op de samenstelling van de moedermelk. Wel heeft eigen voeding invloed op energie en conditie van de moeder en hoe beter deze is hoe stabiel de melkaanmaak. U mag alles eten, het best is gezond en gevarieerd. Neem elke dag 10 microgram Vitamine D. De melkaanmaak verbruikt ongeveer 500 calorieën per dag. Zo kunt u geleidelijk de restkilo's van de zwangerschap verbranden. Als u niet wilt afvallen is extra eten belangrijk. Voldoende vochtinname is belangrijk, ongeveer 2,5 liter per dag. Let goed op uw dorstgevoel. Meer informatie kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl

Voorbereiding om weer te gaan werken

Lees de folders: "Moedermelk afkolven" en "Borstvoeding en een baan" van het consultatiebureau. Geef volledige borstvoeding tot het hervatten van uw werk, dit geeft een stabiele borstvoedingssituatie.

400 ml melkvoorraad in de vriezer is ruim voldoende voor de eerste werkdag. Dit kunt u langzaam bij elkaar sparen door in de ochtend na het voeden de tweede borst leeg te kolven en de melk in kleine porties in te vriezen. Zo oefent u het kolven zonder het evenwicht van vraag en aanbod te verstoren. Vanaf 6 weken is het belangrijk om de baby te laten wennen aan een zuigfles. Geef dagelijks een beetje afgekolfde melk tussen de borstvoedingen door. Geeft dit meteen weerstand? Gebruik altijd dezelfde speen, laat de baby in de wipstoel zitten of met zijn rug tegen uw buik en blijf spelenderwijs doorgaan met dagelijks trainen.

Wilt u gemengd gaan voeden? Dan geeft een oppas twee kunstvoedingen in uw afwezigheid en u gaat door met 3-4 borstvoedingen als u thuis bent. Een in de ochtend, en een paar voedingen „s avonds voor het slapen gaan van uw baby en dan nog een voor de nacht.

Meer vragen? U kunt hulp en ondersteuning vinden via uw eigen consultatiebureau via de JGZ vragenlijn 088-355 6850 en het inloopspreekuur.

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

www.groeiop.nl