

Laatste maand van de zwangerschap

Borstvoeding

Moedermelk bevat precies die voedingsstoffen die je kindje nodig heeft en bevordert een gezonde groei en ontwikkeling. Wij zullen vanuit RST Zorgverleners het geven van borstvoeding stimuleren. Je hebt er al over kunnen lezen in de Informatiebrochure voor de kraamzorg.

Moedermelk bevat veel waardevolle stoffen en het beschermt moeder en kind actief tegen allerlei ziekten, ook op langere termijn. Door de bijzondere vetzuren in moedermelk, ontwikkelen ogen, hersenen en spraak van de baby zich beter.

Ook is er bij borstvoeding minder kans op infecties bij de baby en als er een infectie optreedt is het verloop vaak minder heftig.

Bij kinderen met een erfelijke aanleg voor allergische aandoeningen blijkt dat moedermelk een beschermende werking heeft. De beschermende werking van borstvoeding neemt toe naarmate de baby uitsluitend met moedermelk gevoed wordt. Het is dan ook van belang dat de baby tenminste zes maanden moedermelk krijgt.

De borstvoedingsorganisatie LLL heeft een folder 'De eerste weken', waarin u veel kunt vinden over borstvoeding. Deze folder kunt bestellen op www.lalecheleague.nl.

RST Zorgverleners is in het bezit van het Borstvoedingscertificaat. Je kunt je vragen over borstvoeding stellen aan de kraamverzorgende. Ook kun je bij vragen over borstvoeding en borstvoedingsproblemen terecht bij de lactatiekundige (borstvoedingsdeskundige) van RST Zorgverleners, elke werkdag tussen 13.00 en 14.00 uur via het centrale telefoonnummer. Mocht het noodzakelijk zijn dat er een lactatiekundige op huisbezoek komt, dan zoeken we naar een lactatiekundige bij jou in de buurt voor een consult (hieraan kunnen kosten verbonden zijn, afhankelijk van je verzekering).

Wat kun je van RST Zorgverleners verwachten m.b.t. borstvoeding?

1. De organisatie heeft een borstvoedingbeleid wat leidend is voor alle kraamverzorgenden.
2. Alle kraamverzorgenden zijn of worden geschoold en worden ook jaarlijks bijgeschoold.
3. Tijdens de intake bij een eerste kindje word je voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Moeder wordt binnen 1 uur na de geboorte van haar kind geholpen met het geven van borstvoeding.
5. Er vindt instructie plaats hoe het kindje moet worden aangelegd en hoe de melkproductie in stand wordt gehouden.
6. Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op een kamer blijven.
8. Borstvoeding wordt op verzoek gegeven.
9. Je krijgt uitleg over kolven, als daar reden toe is (tepelkloven, stuwings, afwezigheid moeder).
10. De continuïteit van de borstvoeding wordt ondersteund doordat wij contacten onderhouden met deskundigen, zoals de JGZ, borstvoedingsorganisaties en lactatiekundigen.

In de kraamtijd

Aanleggen van de baby

Het is belangrijk dat de baby zo snel mogelijk na de geboorte wordt aangelegd. Het op gang komen van de borstvoeding wordt hiermee gestimuleerd. Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod. Vaak aanleggen en op de momenten dat de baby laat blijken te willen drinken, stimuleert de aanmaak van melk (voeden op verzoek). Om te kunnen reageren op de signalen die de baby geeft, kan de baby het beste zoveel mogelijk in de nabijheid van de moeder zijn, bij voorkeur in uw slaapkamer of in / naast uw bed (rooming-in). De baby wil aangelegd worden als hij / zij begint te zoeken en met het mondje smakt. Wanneer we de signalen van de baby negeren en zelf bepalen wanneer de baby moet drinken, kan er gemakkelijk iets fout gaan bij het op gang komen van de borstvoeding. De kraamtijd is de beste tijd uw baby te leren kennen en om borstvoeding te leren geven. Uiteraard helpt de kraamverzorgende je bij het juist aanleggen van de baby.

Het is belangrijk dat de baby de tepelhof in de mond neemt en niet alleen de tepel. Zo worden de zenuwen in de tepelhof goed gestimuleerd en voorkom je het ontstaan van tepelkloven. Ter aanvulling geven we een tweetal illustraties:



Goed aangelegd:

- de baby ligt goed op de zij: 'buikje tegen buik'
- de lippen zijn naar buiten gekruld, de kin drukt de borst in
- de kaak is wijd open
- de tong is zichtbaar over de onderkaak
- de tepelhof is voor groot deel in de mond van de baby
- de baby maakt zuigbewegingen: eerst snel, later langzaam en intens
- de wangen zijn bol en worden niet naar binnen gezogen
- de baby maakt slikgeluiden

Niet goed aangelegd:

- de baby ligt niet naar de moeder toe (niet met de buik tegen de buik van de moeder)
- de baby drinkt met een tuitmondje (de onderlip raakt de basis van de tepel)
- het neusje drukt in de borst
- het mondje glijdt op en neer over de tepelhof
- de baby blijft oppervlakkig zuigen
- de wangen worden naar binnen gezogen
- de baby maakt smakgeluiden
- het voeden is pijnlijk
- er is tepelbeschadiging: roodheid, witte huid, blaarvorming

Je baby mag dus net zo vaak drinken als hij zelf aangeeft. Maar komt hij of zij niet zelf, dan in ieder geval om de drie uur proberen wakker te maken. Probeer per voeding ook beide borsten te stimuleren door eerst de ene kant te voeden, dan door verschonen weer even wakker maken en dan de andere kant nog aanbieden. Altijd beginnen met de

kant waar je de vorige voeding mee gestopt bent. Tenzij je maar één kant gevoed hebt. Dan wel met de andere kant beginnen, zodat beide borsten evenveel gestimuleerd worden.

Let bij het voeden goed op de houding van jezelf en je kindje. In principe kun je voeden in elke houding die je zelf prettig vindt, maar om te beginnen is het raadzaam om rechtop te zitten of op je zij te gaan liggen, zodat je kunt zien wat er gebeurt. Leg de buik van de baby altijd tegen jouw buik. Zorg (door bijvoorbeeld met de tepel de lipjes en wangetjes van je kindje aan te raken) dat het zijn of haar mondje goed open doet en dan hapt. Zorg er altijd voor dat de lipjes naar buiten gekruld zijn en het tongetje onder de tepel ligt. Het aanhappen kan wat pijnlijk zijn, maar als de baby goed aanligt, trekt die pijn snel weg. Gebeurt dit niet, dan opnieuw aanleggen! Als de baby niet zelf loslaat en toch gaat liggen 'sabbelen' (snelle korte zuigbewegingen), dan de baby losmaken door met je pink in het mondhoekje het vacuüm te verbreken.

Bij borstvoeding is het aan te bevelen de baby de eerste dagen minimaal 8 keer per 24 uur aan te leggen, zodat de borstklieren optimaal gestimuleerd worden. Borstvoeding mag onbeperkt gegeven worden wanneer de baby daar behoefte aan heeft. Het is raadzaam de baby net zo lang te laten drinken totdat hij / zij verzadigd is, omdat dan zowel de zoete 'voormelk' als de vette 'achtermelk' gedronken wordt. De ene baby drinkt sneller en krachtiger dan de andere baby, maar doorgaans drinkt een baby 20 tot 30 minuten per voeding effectief aan de borst.

Afcolven en bewaren van moedermelk

Er zijn situaties waarbij het voor een moeder heel belangrijk is om te weten waar ze terecht kan om tijdelijk over een elektrische borstkolf te beschikken. Bijvoorbeeld wanneer de zuigeling is opgenomen in het ziekenhuis omdat het geel ziet. Als je borstvoeding wilt blijven geven, terwijl je baby niet bij je kan zijn, moet je gaan kolven. Ook bij stuwings, tepelkloven en zuigproblemen, is een borstkolf een prima hulpmiddel om toch met de borstvoeding door te gaan.

Voor de eerste dagen kan het ook handig zijn om met de hand wat melk af te kolven. De druppels colostrum kunnen worden opgevangen met een lepeltje en zo aan de baby worden gegeven.

Soms kun je met een eenvoudige handkolf of kleine batterijkolf volstaan. Maar als je echt veel moet kolven is een professionele elektrische borstkolf de ideale oplossing. Dat gaat heel eenvoudig, snel en goed.

Hoe komt je aan een elektrische kolf? De kraamverzorgende kan adressen bij jou in de buurt opzoeken, waar je een apparaat kunt huren. Actuele verhuuradressen zijn ook te vinden op www.medela.nl.

De kraamverzorgende geeft je informatie over afcolven en bewaren van moedermelk. Voor uitgebreide schriftelijke informatie verwijzen wij je naar de folder 'Afcolven en bewaren' (van moedermelk) van borstvoedingorganisatie La Leche League.

Richtlijnen voor het bewaren van moedermelk:

- De melk moet zo spoedig mogelijk achterin de koelkast worden gezet (niet in de deur i.v.m. temperatuurschommelingen). Je kunt de melk op kamertemperatuur 5 tot 10 uur bewaren;
- Wanneer moedermelk langer bewaard moet worden, moet de moedermelk binnen 24 uur na het kolven in de diepvries. Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen;
- Kleine porties moedermelk, die op verschillende tijden van dezelfde dag zijn afgekolfd, kunnen na afkoeling bij elkaar worden gedaan en samen worden

ingevroren, maar het kan ook handig zijn om de melk in kleine porties in te vriezen (bijv. in ijsblokbakjes), voor als er maar een kleine hoeveelheid nodig is.

- Bevroren moedermelk ontdooien in de koelkast. Heb je de voeding sneller nodig, ontdooi dan de melk onder de stromende kraan die je langzaam van koud naar warm draait. Nooit direct onder de hete kraan ontdooien want hierdoor worden sommige antistoffen onwerkzaam.
- Moedermelk bij voorkeur niet opwarmen in de magnetron, omdat hierbij antistoffen verloren gaan.

Houdbaarheid van moedermelk					
	op kamer-temperatuur (20°C)	in de koelkast (5°C)	in de vriezer*** (-15°C)	in de diepvries (-20°C)	ná het opwarmen
verse moedermelk	5-10 uur	Tot 5 dagen	3 maanden	3-6 maanden	1 uur
ontdooide moedermelk	1 uur	24 uur	Niet opnieuw invriezen	Niet opnieuw invriezen	1 uur

(bron: kenniscentrum borstvoeding: www.borstvoeding.com)

Borstontsteking

Een borstontsteking kan ontstaan als gevolg van minder frequent de borst legen (voeding overslaan), een verstopt melkkanaaltje, een kapotte tepel of druk van buitenaf. Maar ook stress en drukte zijn risicofactoren.

Verschijnselen van borstontsteking zijn:

- ziek / griepig gevoel
- temperatuur hoger dan 38 graden Celsius
- harde pijnlijke borst(en) met eventueel rode en/of harde plek(ken)

Behandel een beginnende borstontsteking meteen met veel warmte voor de voeding, rust en vaak voeden. Als je er op tijd mee begint, is behandeling door de huisarts misschien niet nodig. Als je na 24 uur nog steeds koorts of andere klachten hebt, raadpleeg dan je huisarts. Vaak voeden en doorgaan met voeden heeft een gunstig effect op de genezing.

Spruw

Dit is een schimmelinfectie veroorzaakt door de candida albicans, een schimmel die goed gedijt op melk. Vooral na gebruik van antibiotica en bij tepelkloven kan de schimmel de melkgangen binnendringen en stekende pijn tijdens of na het voeden veroorzaken.

Andere verschijnselen zijn:

- Bij de moeder: langdurig pijnlijke tepels of het plotseling ontstaan van pijnlijke tepels tijdens of na het kraambed, eventueel tepelkloven, branderig gevoel op de tepel, roze schilferige of rode tepelhof. Er kan sprake zijn van vaginale afscheiding veroorzaakt door de schimmel (vaak ook al tijdens de zwangerschap).
- Bij de baby: witte plekken in de mond (wit beslag op tongetje of enkele witte puntjes), luierslag, weigeren van de borst of met tegenzin drinken, verminderde gewichtstoename.

De behandeling van spruw dient gericht te zijn op *moeder én kind* om herinfectie te voorkomen. Is er tevens sprake van een vaginale infectie bij de vrouw, dan dient ook de echtgenoot behandeld te worden. Het is niet nodig de borstvoeding te stoppen. Goede hygiëne is belangrijk: handen wassen, zoogkassen elke voeding vervangen, het dagelijks uitkoken van eventueel kolf, fles, (fop)speen, en het dagelijks reinigen van speelgoed dat de baby in de mond neemt. Om de pijn te verlichten, kun je kort en vaker voeden, waarbij je eerst de minst pijnlijke borst geeft. Bij het afnemen van de borst het vacuüm voorzichtig verbreken (met de pink in de mondhoek van de baby). Vers afgekolde moedermelk mag aan de baby gegeven worden, maar niet worden ingevroren tijdens de periode van de spruwinfectie. Het is aan te bevelen om naast de medische behandeling door je huisarts, contact op te nemen met een lactatiekundige van RST Zorgverleners.

Stuwing

Wij adviseren je een stevige maar niet knellende BH te dragen. Verder kun je een warme douche nemen en daarna zo nodig met de hand of met de kolf melk afkolven, totdat het volle gevoel vermindert. Dit doe je in overleg met de kraamverzorgende. De verloskundige kan je een pijnstiller of eventueel andere medicijnen voorschrijven.

Tepelkloven

Tepelproblemen voorkomen bij borstvoeding lukt niet altijd. De meest voorkomende oorzaak van pijnlijke tepels, is verkeerd aanleggen. Ook zuigproblemen bij de baby, bijvoorbeeld doordat er met een fles werd bijgevoed, kunnen leiden tot tepelproblemen bij de moeder. Het beperken van de voedingstijd voorkomt pijnlijke tepels niet en belemmert het op gang komen van de voeding.

Enkele adviezen:

- Goed aanleggen; de kraamverzorgende kan je adviezen geven.
- De tepels blootstellen aan (zon)licht en lucht door bijvoorbeeld een poosje geen beha te dragen. Gebruik eventueel tepelbeschermers.
- gezuiverde lanoline zalf (PureLan of Lansinoh) kan ter voorkoming van korstjes op de tepel gesmeerd worden.
- Voorkom dat de tepel vochtig blijft, vermijd daarom zoogkassen met een plastic voering.

Darmkrampjes

Darmkrampjes kunnen optreden op de 3e en 4e dag. De baby huilt veel met tussenpozen. De baby trekt tijdens het huilen de beentjes op. De oorzaak is vaak niet bekend.

Wat kun je er aan doen?

- Een houding met opgetrokken beentjes kan de pijn verlichten.
- Vaak wordt de baby rustiger als je over het buikje wrijft met je hand (evt. met babylotion) of een warme doek.
- Ook warmte heeft een goede invloed op de pijn. Neem de baby daarom bij je in bed onder de warme deken. Eventueel kun je nog extra een warme moltondoek (verwarmd om de kruik) om de buik van de baby winden en dan de baby bij je nemen. Soms helpt een warm badje.
- Let eventueel op wat je eet als je borstvoeding geeft (niet te gekruid of laxerend, geen alcohol).



- Ook kan het helpen om de baby op de buik op je arm te dragen (zie afbeelding). Wanneer je borstvoeding geeft, is het wenselijk dat de baby zolang aan de borst drinkt dat ook de zogenaamde vette 'achtermelk' gedronken wordt. Als de baby alleen de 'voormelk' drinkt, dan bevat de voeding relatief meer lactose (suiker) dan vet. De kans op het ontstaan van darmkrampjes (gisting) is dan aanwezig.

Huilen aan de borst

Sommige kinderen huilen tijdens of na de voeding. Huilen aan de borst heeft vaak een oorzaak. Het kan zijn dat de toeschietreflex van de melk te langzaam of juist te heftig verloopt.

Toeschietreflex is te langzaam: het duurt langer voordat de reeds aangemaakte melk vanuit de melkklieren naar de tepel wordt gestuwd. De baby krijgt de melk niet snel genoeg en gaat huilen. Probeer te ontspannen. Zit of lig je wel lekker, zodat je jezelf kunt ontspannen? Neem de rust en de tijd om te voeden. Soms helpen warme kompressen op de borst en / of het masseren van de borsten om het toeschietreflex te bevorderen.

Toeschietreflex is te snel: er komt te veel melk ineens. Teveel voor de baby om te verwerken en hij / zij gaat huilen. Wanneer de melk zo snel toeschiet dat de baby de stroom niet kan bijhouden (verslikken), even de baby loshalen en de melk in een doekje laten weglopen of vóór het voeden wat moedermelk met de hand afkolven. Dit zorgt ervoor dat de melkstroom iets minder is als de baby aangelegd wordt. De baby krijgt minder moedermelk te verwerken. Zo krijgt hij / zij niet alleen de voormelk, maar kan ook toekomen aan de vette achtermelk. Zie ook bij 'Darmkrampjes'.

De baby kan ook rechtop zittend op je schoot gevoed worden of je gaat zelf achterover liggen en legt je kindje op je buik. Zo werkt je tegen de zwaartekracht in en is de melkstroom minder heftig.

Ook als de baby last heeft van spruw, kan dit onrust en huilen aan de borst veroorzaken. Controleer het mondje op eventuele verschijnselen. Zie verdere uitleg onder 'spruw'. Voor meer informatie verwijzen wij u naar de folder 'Als de baby huilt' van borstvoedingorganisatie La Leche League.

Na de kraamtijd

Vitamine K

Pasgeboren kinderen krijgen na de geboorte extra vitamine K. Baby's die borstvoeding krijgen, hebben de eerste 3 maanden 150 microgram per dag aan vitamine K-druppels nodig, beginnend vanaf de achtste dag na de geboorte.

Vitamine K is noodzakelijk voor de bloedstolling en wordt aangemaakt door darmbacteriën. Baby's die volledig kunstvoeding krijgen, hebben geen extra vitamine K nodig. Kunstvoeding bevat al voldoende vitamine K.

Omdat vitamine K in verschillende samenstelling en dosering te verkrijgen is, raden we je aan het gebruiksvoorschrift goed door te lezen.

Vraag en aanbod

Borstvoeding gaat via het vraag- en aanbodprincipe. Hoe vaker de baby aan de borst drinkt, hoe meer melk er wordt gemaakt. Omdat borstvoeding op verzoek wordt gegeven, zal niet elke dag hetzelfde verlopen. Soms wil een baby één of twee dagen wat vaker drinken. Zo 'regelt' hij dat de melkproductie toeneemt, zodat die weer aansluit op zijn behoeften. De voeding is niet teruggelopen, maar de baby is gegroeid en verbruikt meer energie. Er is meer voeding nodig.

Veel baby's vertonen vanaf ongeveer de tiende dag een patroon dat 'clustervoeden' wordt genoemd. Je baby wil dan (meestal in de avond) enkele korte voedingen vlak achter elkaar drinken, soms wel elk uur. Daarna volgt vaak een langere periode van slaap. Door toe te geven aan het clustervoeden zal je melkproductie goed op gang blijven. Een flesje kunstvoeding bijgeven in deze situatie, kan ervoor zorgen dat de borstvoeding terug gaat lopen en dat je op den duur te weinig voeding aanmaakt.

Afvallen en groei

De baby valt in de eerste week meestal af; dit mag niet meer zijn dan 10% van het geboortegewicht. Het gewichtsverlies wordt voornamelijk veroorzaakt doordat het kind meer vocht verliest dan het met de voeding toegediend krijgt. Het geboortegewicht is meestal weer bereikt op de 10^e - 14^e dag na de geboorte. De baby groeit daarna doorgaans 100 - 200 gram per week. Deze toename wordt in de loop van het jaar langzaam minder.

Wanneer je vermoedt dat de groei trager verloopt, of de baby te weinig natte luiers heeft, dan is het raadzaam dat je de baby laat wegen op het consultatiebureau of contact opneemt met de wijkverpleegkundige of een lactatiekundige. Je kunt ook een babyweegschaal huren bij de thuiszorgwinkel.

Vragen?

Ook als er na de kraamtijd nog vragen of problemen zijn voor wat betreft de borstvoeding, kun je contact opnemen met een lactatiekundige van RST Zorgverleners. Zij zijn elke werkdag te bereiken tussen 13.00 uur en 14.00 uur via het centrale nummer.