

## CLIENTENBROCHURE

# 'WEGWIJZER BORSTVOEDING'

Geachte cliënt,

Met borstvoeding geeft u uw baby de beste start. De samenstelling en de beschermende eigenschappen van moedermelk spelen een belangrijke rol bij de opbouw van het immuunsysteem en de optimale groei van de hersenen en het zenuwstelsel van de baby. Ook heeft borstvoeding vele aantoonbare gezondheidsvoordelen voor de moeder.

Iedere vrouw kan in principe borstvoeding geven aan haar baby. Informatie en goede begeleiding zijn daarbij van groot belang en dragen bij aan het zelfvertrouwen van de moeder en het opbouwen van een succesvolle borstvoedingsrelatie. De juiste ondersteuning biedt de moeder ook praktische handvatten om onverhoopte problemen te voorkomen, vroegtijdig te signaleren en op te lossen.

ZiNkraamzorg voelt zich mede verantwoordelijk voor het goed informeren van aanstaande ouders die bij ons kraamzorg gaan genieten en daarom bieden wij u deze brochure aan, die u 'wegwijs' maakt in borstvoedingsland. We bevelen daarnaast het volgen van onze borstvoedingsavonden warm aan (zie pagina 6). Wij zijn ervan overtuigd dat u op deze wijze optimaal voorbereid bent op het geven van borstvoeding.

## DE 10 GOUDEN REGELS BIJ BORSTVOEDING

De Wereldgezondheidsorganisatie(WHO) en UNICEF hebben 10 vuistregels opgesteld voor het welslagen van borstvoeding. Het zijn internationaal geldende regels die allen onderbouwd zijn met wetenschappelijk onderzoek. Alle teams van ZiNkraamzorg werken volgens deze vuistregels. In deze brochure zullen wij aan de hand van de vuistregels ons borstvoedingsbeleid toelichten.

Vuistregel 1 & 2

**Alle instellingen voor moeder- en kindzorg hebben een borstvoedingsbeleid op papier dat standaard bekend wordt gemaakt aan alle betrokken medewerkers.**

**En: Alle instellingen voor moeder- en kindzorg leren de vaardigheden aan, die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.**

Alle inhoudelijke en beleidsmatige aspecten rondom borstvoeding zijn verwerkt in ons uitgebreide borstvoedingsprotocol met bijlagen. De beleidspunten uit dit protocol zijn aan alle betrokken medewerkers bekend gemaakt. Zij beschikken over een borstvoedingsprotocol en zullen altijd streven naar het navolgen hiervan. Op uw verzoek kunt u inzage krijgen in dit protocol.

Onze kraamverzorgenden zijn door een lactatiekundige bijgeschoold op het gebied van borstvoeding zodat zij de vaardigheden én de kennis in huis hebben om, waar het van hen afhangt, de borstvoeding te laten slagen. Alle medewerkers worden jaarlijks bijgeschoold door een lactatiekundige en worden op de hoogte gehouden van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van borstvoeding.

### Vuistregel 3

#### **Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.**

Naar aanleiding van deze vuistregel krijgt u in deze brochure een korte voorlichting over de praktijk van het geven borstvoeding en verwijzen we u naar informatiebijeenkomsten over borstvoeding bij u in de regio (zie vuistregel 10).

#### *DE BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN VAN BORSTVOEDING*

Borstvoeding geven bevordert de hechting tussen moeder en kind, het biedt troost aan de baby en moedermelk is altijd op de juiste temperatuur, de baby mag er onbeperkt van drinken en de moedermelk kost niets.

Specifieke voordelen voor de baby zijn:

- Borstvoeding geven voorziet in de emotionele behoefte van de baby.
- De unieke samenstelling van moedermelk is precies op de behoefte van de baby afgestemd.
- De eerste dagen wordt er colostrum gemaakt. Hierin zitten zoveel goede stoffen dat het ook wel de eerste vaccinatie genoemd wordt. Colostrum is zeer mild voor de nog onrijpe darmen en bevordert het lozen van meconium (de eerste ontlasting).
- De vetzuren in moedermelk spelen een belangrijke rol bij de rijping en ontwikkeling van de hersenen en de neurologische ontwikkeling. Met als gevolg hogere intelligentie en optimale motoriek.
- Borstvoeding lijkt een rol te spelen bij een lagere kans op wiegendood.
- Moedermelk bevat levende cellen, antistoffen, waardoor kinderen minder vaak ziek zijn.
- Minder kans op allergie, eczeem en astma. Allergieverschijnselen zijn minder heftig en treden later op.
- Borstgevoede kinderen hebben een betere ontwikkeling van gezicht- en kaakspieren.
- Borstgevoede kinderen hebben minder tandbederf.
- Minder kans op overgewicht.

Specifieke voordelen voor de moeder zijn:

- Minder kans op een nabloeding en sneller herstel van het lichaam.
- Minder kans op borstkanker en kanker aan de eierstokken en minder kans op osteoporose.
- Bij insulineafhankelijke diabetes een algehele verbetering tijdens lactatieperiode.
- Rustpunten in een drukke dag.
- Psychologische voordelen door veel lichaamscontact en interactie met de baby en daardoor opbouw van het zelfvertrouwen van de moeder.

### Vuistregel 4

#### **Moeders worden binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen met borstvoeding geven.**

Bij een thuisbevalling zien onze kraamverzorgenden er op toe dat tot en met de eerste voeding ononderbroken huid-op-huid contact gestimuleerd wordt tussen moeder en kind. In het eerste uur na de geboorte gaat de baby zelf de borst zoeken en gaat u de baby aanleggen met ondersteuning van de kraamverzorgende. Die eerste keer, vlak na de geboorte, is de optimale inprenting en dus zeer belangrijk voor het slagen van de borstvoeding. Als een baby deze inprenting mist, kan het zijn dat hij op een later tijdstip niet goed weet hoe hij de borst in zijn mond moet nemen.

Ook een onderbreking van het contact met de moeder is een verstoring van het natuurlijke proces. Als een kindje vlak na de geboorte bij moeder mag blijven, aangelegd is en goed drinkt, is er op het gebied van borstvoeding een belangrijke drempel genomen.

Mocht u in het ziekenhuis bevallen, gepland of onverwachts, dan is het belangrijk dat u er op staat dat uw kindje bij u blijft tot en met de eerste voeding en dat u bij deze voeding de gewenste begeleiding krijgt. Soms kan dat, doordat het erg druk is op de verlos- of kraamafdeling, wel eens vergeten worden. Hierin kan de partner een belangrijke rol spelen door het verplegend personeel attent te maken op het feit dat het kindje nog niet is aangelegd of desnoods zelf het kindje helpen aan te leggen.

Soms zijn er onverhoopt ernstige medische redenen waarom moeder en kind na de geboorte van elkaar gescheiden worden. Wees gerust, uiteindelijk kan ook uw baby, misschien met wat meer geduld en tijd, aan de borst leren drinken.

#### Vuistregel 5

#### **Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder moet worden gescheiden.**

Goed aanleggen is de basis voor het slagen van de borstvoeding. Als de baby goed aangelegd is zal de melkproductie op gang komen en de baby zal alle voeding krijgen die hij nodig heeft. Pijn aan de tepels en het ontstaan van tepelkloven worden voorkomen door goed aanleggen.

De baby krijgt per voeding twee borsten aangeboden. Dit is belangrijk voor het goed legen van de borsten en het op langere termijn in stand houden van de borstvoeding. De eerste borst wordt helemaal leeggedronken en vervolgens de tweede borst, zolang de baby wil. Bij de daaropvolgende voeding wordt de borst die bij de vorige voeding het laatst is aangeboden nu als eerste borst aangeboden. Kortom: de baby mag drinken zo vaak en zo lang als hij wil.

Zowel de moeder als de baby moet het leren en daarom zijn de eerste weken oefenweken. In de kraamtijd zal de kraamverzorgende ernaar streven om dagelijks minstens 1 voeding te observeren. Zij zal u de helpende hand bieden zonder het initiatief over te nemen. Na de eerste weken zal het niet vaak voorkomen dat er opnieuw naar het aanleggen gekeken moet worden en in veel gevallen zal binnen de kraamtijd de borstvoeding goed op de rit komen.

Goed aanleggen begint bij een goede houding voor de moeder. In welke houding ze ook gaat voeden, het is belangrijk dat ze zo gaat zitten of liggen dat ze de baby niet hoeft te tillen, dat bepaalde spieren niet overbelast worden en dat ze kan ontspannen, aangezien ze per dag menig uurtje doorbrengt met de baby aan de borst.

Voor iedere voedingshouding geldt: breng de baby naar de borst en niet de borst naar de baby. De moeder gaat dan verkrampen, de baby voelt de spanning en het geven van borstvoeding blijkt geen prettige ervaring voor moeder en kind.

Omdat iedere moeder anders is, is een prettige voedingshouding heel persoonlijk. De kraamtijd is de tijd om uit te proberen wat het beste bij de moeder past en de kraamverzorgende kan haar daarbij helpen. Zij zal u helpen om in ieder geval twee voedingshoudingen goed te beheersen aan het einde van de kraamtijd. Het is verstandig om af en toe in verschillende houdingen te voeden zodat de borsten aan alle kanten goed leeggedronken worden.

In welke houding de baby ook gevoed wordt, er zijn een paar regels die altijd toepasbaar zijn en een garantie voor een goede voedingshouding van de baby:

- Buik tegen buik.
- Neusje van de baby ter hoogte van de tepel.

- Hoofd, schouders en heupen van de baby in een rechte lijn.
- Er wordt nooit druk uitgeoefend op het achterhoofdje van de baby.

Voor het aanhappen van de baby geldt:

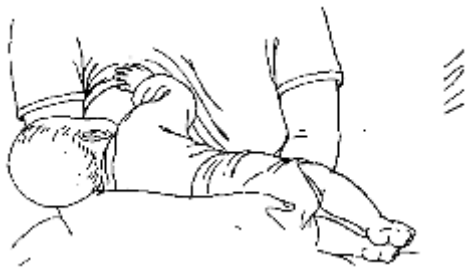
- Baby stimuleren door de bovenlip prikkelen met tepel.
- Het mondje van de baby moet wijd opgesperd zijn om zo veel mogelijk van de tepel+tepelhof in de mond te nemen.
- De lipjes moeten naar buiten gekruld zijn.
- Bij goede zuigbewegingen beweegt de onderkaak tot aan de slaap.

Voor het van de borst nemen van de baby zijn er verschillende manieren om het vacuüm te verbreken:

- Dicht bij de mond van de baby de borst indrukken.
- Neerwaartse druk uitoefenen op de kin van de baby.
- Een pink in de mondhoek van de baby steken.

Er zijn verschillende voedingshoudingen. De meest gebruikte houdingen zijn liggend op de zij, de madonnahouding en de rugbyhouding. Daarnaast zijn er nog mogelijkheden die toegepast worden als moeder en/of kind problemen ervaren bij de voorgenoemde houdingen.

liggend op de zij



de madonnahouding



de rugbyhouding



de fonteinhouding



baby rechtop zittend op schoot

Een variatie hierop is dat de baby over de schouder op de borst wordt gelegd. Dit wordt na een keizersnede nog wel eens toegepast.

Deze houding is uitermate geschikt voor baby's die zich vaak verslikken.

Als moeder en kind direct na de geboorte gescheiden worden, dan is het van belang dat er binnen 12 uur gestart wordt met kolven om zo de melkproductie op gang te brengen en in stand te houden tot de baby zelf aan de borst kan drinken. Dit beleid wordt ook gevolgd wanneer een baby vanaf de geboorte de borst niet goed pakt of weigert.

De kraamverzorgenden geven u voorlichting over de aanschaf, het gebruik en onderhoud van een borstkolf. Daarnaast leren zij aan elke kraamvrouw hoe zij kan afkolven met de hand.

#### Vuistregel 6

#### **Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.**

Alle baby vallen de eerste dagen af. Het leven, er zijn, kost ze enorm veel energie. Het afvallen is dus niet het probleem. Helaas valt de periode dat een baby afvalt in de zelfde periode dat de borstvoeding op gang gebracht moet worden. Als er in deze periode iets mis gaat, hetzij aan de kant van de moeder, hetzij aan de kant van de baby, dan wordt het afvallen wel een probleem. Met frequenter aanleggen en, als de baby slecht drinkt, vroegtijdig beginnen met (na)kolven kan voorkomen worden dat de baby bijgevoed moet worden. Hierom zal de kraamverzorgende streven naar het observeren van minimaal 1 voeding per dag en het gewicht van de baby controleren. Ook worden de poep- en plasluiers van uw kindje bijgehouden. Uw baby wordt gewogen op dag 1, dag 3, dag 5 en de laatste dag van de kraamperiode. Bij aanhoudend of teveel afvallen, zal overleg zijn met de ouders, verloskundige en/of een lactatiekundige over het al dan niet bijvoeden. Voor het bijvoeden gelden de medische indicaties die vermeld staan in de bijlage van ons borstvoedingsprotocol.

#### Vuistregel 7

#### **Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op een kamer blijven.**

Om voedingssignalen snel te kunnen waarnemen en herkennen is het belangrijk te zorgen dat de moeder en baby zoveel mogelijk bij elkaar in een ruimte zijn en niet van elkaar gescheiden worden. Dit wordt rooming-in genoemd.

Dit bevordert ook het zelfvertrouwen van de moeder. Ze moet de baby kunnen zien en bij zich nemen zo vaak ze maar wil. Overdag mag de baby bij de moeder in bed. 's Nacht is het niet veilig om de baby bij de moeder in bed te houden, maar de wieg/reiswieg naast het bed is een prima oplossing. De kraamverzorgende geeft u informatie over veilig slapen.

Rooming-in voorkomt onrust bij moeder en baby en bij eventuele andere kinderen omdat de baby niet pas gehoord wordt als hij huilt. Daarbij drinkt een baby die niet overstuur is, eerder en beter aan de borst en dus duurt een voeding ook minder lang. Onze kraamverzorgende kan u desgewenst praktische tips geven om dit in uw kraamtijd te kunnen realiseren.

#### Vuistregel 8

#### **Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.**

De eerste 2 á 3 dagen heeft de baby nog vrijwel geen honger, hij slaapt veel en zal steeds als hij in een lichte slaap is aan de borst gelegd moeten worden, zo'n 10-12 keer of vaker. Ook nachtvoedingen horen er meestal bij. Op de 3<sup>de</sup> of 4<sup>de</sup> dag, als de stuwing

begint, zal de baby zich steeds meer zelf gaan melden voor een voeding. Een maximum aantal voedingen is er niet. Het is wel zaak om het kindje na uiterlijk 3 uur wakker te maken en aan de borst te leggen zodat het in de kraamtijd minimaal aan 7 á 8 voedingen komt.

De baby mag drinken wanneer hij aangeeft dat hij dat wil, dus ook als dat kort na de vorige voeding is en ook als dat een periode heel vaak is, het zogenaamde clustervoeden.

Borstvoeding werkt namelijk volgens het principe van vraag en aanbod. Hoe vaker er aan de borst gedronken wordt (of gekolfd wordt), des te sneller komt de productie op gang en des te meer melk zal er zijn. Door te voeden op verzoek mag de baby aangeven hoeveel melk hij nodig heeft en zal er snel een evenwicht komen in vraag en aanbod van moedermelk.

Rooming-in ondersteunt in grote mate het voeden op verzoek. Er is geen betere en snellere manier om snel in te gaan op de hongersignalen.

De hongersignalen van een baby zijn:

- De baby gaat minder diep slapen en wordt onrustig in de slaap
- De baby maakt in de slaap smakgeluidjes
- De baby zoekt zijn knuistjes om in zijn mond te stoppen
- De baby zoekt met de mond naar de tepel
- De baby gaat huilen

Huilen is dus het allerlaatste hongersignaal, er zijn dan al een aantal signalen over het hoofd gezien. Laat het bij voorkeur niet zover komen.

Een baby die op verzoek gevoed wordt zal meer tevreden zijn en eerder een vast voedingspatroon ontwikkelen dan een kindje dat op de klok gevoed wordt.

Vuistregel 9

### **Aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen wordt geen speen of fopspeen gegeven.**

Het gebruik van een flesje of fopspeen in de eerste 4-6 levensweken van de baby remt de inprenting. Een flessenspeen en fopspeen worden op een andere manier in de mond gehouden als de borst. Dit kan verwarrend zijn voor de baby als hij nog niet geroutineerd aan de borst drinkt. Aanbevolen wordt de baby eerst goed aan de borst te leren drinken. Dat het kindje dan wat vaker komt is alleen maar gunstig voor de melkproductie van de moeder en de groei van de baby.

In sommige ziekenhuizen krijgen baby's 's nachts een flesje met kunstvoeding (omdat de moeder net zo lekker ligt te slapen) of een fopspeen (hij huilt zo). U kunt op voorhand duidelijk aangeven dat u ervoor kiest dat de baby uitsluitend borstvoeding krijgt.

Vuistregel 10

### **Het doorverwijzen van (aanstaande) ouders naar borstvoedingsorganisaties.**

Onderstaande borstvoedingorganisaties verzorgen ook in jouw regio informatiebijeenkomsten en minicursussen voor zwangeren en borstvoedende moeders. Op deze avonden komt uitgebreid alles aan bod wat in deze brochure genoemd wordt. We bevelen deze avonden van harte bij u aan.

De vrijwilligersorganisaties zijn daarnaast bereikbaar voor vragen en problemen bij borstvoeding. Indien nodig verwijzen zij u door naar de huisarts of een lactatiekundige in uw omgeving. U mag anoniem bellen. De telefonische informatieverstrekking is gratis en wordt gedaan door speciaal opgeleide vrijwilligers met ruime borstvoedingservaring.

**Ook bij ZiNkraamzorg verzorgen wij borstvoedingsavonden of kunnen wij u doorverwijzen naar een dichtstbijzijnde organisatie . Voor info kunt u bellen met de vestiging waarbij u staat ingeschreven.**

**Lactatiekundige van ZiNkraamzorg**

Lactatiekundigen hebben een opleiding op Hbo-niveau gevolgd over borstvoeding. Zij zijn de deskundigen bij uitstek op dit gebied. U kunt een telefonisch consult aanvragen en/of een huisbezoek. Aan de consulten zijn kosten verbonden. Tarieven kunt u telefonisch opvragen bij de lactatiekundige. Bij de meeste verzekeraars worden de kosten vergoed. Dit kunt u navragen bij de verzekeraar.

**Vrijgevestigde lactatiekundige**

[www.nvl.borstvoeding.nl](http://www.nvl.borstvoeding.nl)

**Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

Postbus 119  
3960 BC WIJK BIJ DUURSTEDEN  
tel. 0343-576626  
[www.vbn.borstvoeding.nl](http://www.vbn.borstvoeding.nl)

**Borstvoedingorganisatie LLL**

Postbus 212  
4300 AE ZIERIKZEE  
tel.0111-413189  
[www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl)