



Carrivell[®]
for your growing needs

Specially for the
**WORLD'S
GREATEST
MUM'S**

DE BASIS VAN
BORSTVOEDING



Beste (Aanstaande) Moeder,

Als je deze gids in je handen houdt, ben je vast zwanger of kortgeleden bevallen. Dan wil je vast graag meer weten over borstvoeding en/of hoe je je hierop kan voorbereiden. Speciaal voor jou hebben we dit boekje samengesteld.



Door je baby zal je nieuwe kanten van jezelf en je partner ontdekken en zullen jullie samen heel wat keuzes moeten maken over het geven van borstvoeding – waar, hoe lang, wanneer?

Met dit boekje willen we je uitleg en je inzicht geven in de processen die bij borstvoeding een rol spelen. Je weet zo beter wat je te wachten staat en doordat je snapt wat er speelt, vergroot je je kans op een succesvolle borstvoedingsperiode!

Dikke kans dat het proces anders loopt dan je nu denk en dat je je keuzes gaandeweg steeds weer zult bijstellen. En dat is prima! 'Perfecte moeders' bestaan immers niet en je staat aan het begin van een nieuwe, bijzondere en spannende fase in je leven.

We raden je van harte aan dit boekje ook aan je partner* te laten lezen, want ook hij krijgt te maken met borstvoeding en de zaken daaromheen. En dat is soms net zo verwarrend voor hem als voor jou!



We hopen dat dit boekje jullie op weg helpt en een bijdrage mag leveren aan vele mooie borstvoedingsmomenten waar je later met plezier op terug zult kijken.

We wensen jullie heel veel geluk en een gezonde toekomst!

With Love,
Carriwell



WAT KAN JE LEREN UIT DIT BOEKJE?

Hoe je lichaam zich voorbereidt gedurende de zwangerschap

De rol van prolactine en oxytocine

Het vraag-en-aanbodprincipe

Wat je kan verwachten in de eerste dagen

Hoe je een baby kan aanleggen

Diverse voedingshoudingen

Het belang van huid-op-huidcontact

Hoe je kan zien wanneer je kan gaan voeden.

Hoe je weet of je baby genoeg heeft gedronken.

Wat je partner kan doen.

EEN NATUURLIJKE KEUZE

Ongetwijfeld is je in de afgelopen periode meerdere keren de vraag gesteld of je borstvoeding gaat geven, en heb je gehoord waarom je dit wel, of juist niet zou moeten doen. Wij laten de lange lijst met voordelen van borstvoeding geven dit keer even weg, want jij weet vast wat je wilt.

In het kort gezegd: jij maakt als moeder altijd de beste melk voor je baby, net zoals je tijdens je zwangerschap al de beste zorg geeft. Vanuit de natuur is je borstvoedingsperiode de meest logische stap na je zwangerschap. En vanaf het begin van je zwangerschap is je lichaam er zich al op aan het voorbereiden.

JE LIJF AAN HET WERK:

Wellicht was jij ook een van de moeders die een verandering in haar borsten merkte en daaruit concludeerde dat er wellicht een baby op komst was. Veel moeders voelen het op die manier. Dat is niet zo raar, want zodra de bevruchting heeft plaatsgevonden, gaat je lichaam aan de slag om te zorgen dat je baby zich in de baarmoeder optimaal kan ontwikkelen. Ook gaan je borsten zich direct voorbereiden op de lactatieperiode.

Dit melkklierweefsel, dat je hele leven al aanwezig is, groeit en breidt zich uit en het vet in je borst neemt af. Het kan zo zijn dat je borst daardoor wat knobbeliger/bobbeliger aanvoelt dan normaal.

Je groeiende melkklierweefsel breidt zich ook uit richting de oksel. Dat is de reden waarom je normale (beugel)bh kan gaan irriteren en/of voor ongemak zorgt. Een nieuwe bh die de groei niet belemmert en je borst goed ondersteunt, is geen luxe maar een must!

Heb je gemerkt dat je tepels wat donkerder zijn geworden en er meer bobbeltjes zijn ontstaan?

Zie dit maar als een wegwijzer voor je baby. Het reukorgaan bij baby's is sterk ontwikkeld en deze bobbeltjes zijn de kliertjes van Montgomery. Ze geven, samen met je zweetkliertjes, je eigen unieke geur waar je baby dol op is. En door het betere kleurcontrast krijgt je baby ook een mooie visuele prikkel.

Borsten zijn er in vele soorten en maten. Grotere borsten hebben meer vetweefsel dan kleinere, maar het melkklierweefsel is bij iedere vrouw ongeveer hetzelfde. Grote borsten geven dus niet meer melk dan kleinere of juist andersom. Daar hoeft je je dus niet druk over te maken. Er zijn zelfs vrouwen met een kleine cupmaat die een tweeling voeden. Als je ooit een borstverkleinende operatie hebt gehad, dan is borstvoeding geven soms wel mogelijk als er nog voldoende klierweefsel aanwezig is. Twijfel je daarover? Vraag het dan na via je huisarts of bespreek het met je verloskundige.





WAT ER DIRECT NA DE GEBOORTE GEBEURT

Als er geen complicaties zijn, wordt je baby meestal een handje geholpen en op je borst gelegd. Je zal zien dat je baby zich richting tepel beweegt, deze in de mond neemt en gaat drinken. Deze aangeboren 'zoek-hap-zuigreflex' heeft iedere baby, al kan het zijn dat jouw baby even sabbelt, likt en snuift en verder nog niet al te actief is. Ook dat is prima. Gewoon de baby dicht bij je houden, aan elkaar snuffelen en van elkaar genieten.

Normaal gesproken lig jij dan achterover op je bed en ligt de baby met de buik op je borst. Deze houding noemt men ook wel de Natural Feeding-houding. Ook later kan je nog steeds prima voeden in deze houding. Je kindje heeft controle over de voeding en de zwaartekracht helpt mee, zodat jij niet al te veel hoeft te ondersteunen. Wanneer je daarbij je bovenlijf ontbloot en je kindje zo bloot op je legt, stimuleer je de aangeboren reflexen en het instinct van je baby optimaal. Met het hele lijf kunnen jullie aan elkaar wennen en jullie raken snel met elkaar vertrouwd. Dit huid-op-huidcontact kan natuurlijk later ook prima worden toegepast. Een uurtje zo liggen is goed voor moeder en baby!



BORSTCRAWL

Als je baby direct op je buik wordt gelegd, dan zou je baby zichzelf omhoog tijgeren naar je borst. Je zachte buik geeft de perfecte ondergrond en instinctief weet je kindje welke kant op te gaan. Mocht je dit proces op natuurlijke manier willen laten verlopen, overleg dit dat voor je bevalling met degene die je zwangerschap begeleidt. Op YouTube zijn mooie voorbeelden van deze borstcrawl te vinden.

OXYTOCINE EN PROLACTINE, EEN BIJZONDER DUO!

Zodra je kindje geboren is, gaan twee hormonen, oxytocine en prolactine, direct een belangrijke rol spelen. Als je de werking van deze twee kent en goed begrijpt, dan wordt veel ineens duidelijk.

Oxytocine is het hormoon dat tijdens de bevalling een grote rol speelt. Het zorgt dan namelijk voor contracties (samentrekkingen), dus voor de weeën. Maar later ook voor contracties in je borst, waardoor de melk vanuit de borst naar je kindje gaat. Ook zorgt oxytocine voor binding en genegenheid en wordt daarom het knuffelhormoon genoemd. Toen jij en je partner stapelverliefd waren, liepen jullie over van de oxytocine. Je kan niet van elkaar afblijven en voelt je fijn bij elkaar. En als je een baby hebt, kan je daar ook uren naar kijken.

Prolactine is het andere hormoon dat nu belangrijk wordt. De naam zegt het al: pro - voor en lacta- melk. Prolactine zorgt er (naast allerlei andere zaken) voor dat je melk kunt maken uit bloed. Moedermelk wordt daarom ook wel 'het witte bloed' genoemd. Zodra je kindje is geboren, schakelt je lichaam in de volgende versnelling om het nieuwe leven dat je hebt gegeven, te voeden. Je prolactinespiegel is daarom direct veel hoger dan normaal. Iedere keer dat je kindje bij je drinkt, stijgt je prolactinespiegel en wordt het signaal afgegeven dat er melk gemaakt moet worden. Het is belangrijk dat je lichaam dit signaal vaak krijgt, want hoe vaker je de borst geeft, hoe meer en makkelijker je melk gaat maken.

HUID-OP-HUIDCONTACT

Er wordt steeds meer bekend over het effect van huid-op-huidcontact. Je borst is de perfect plek voor je baby om te liggen. Leg hiervoor de blote baby met eventueel een luiertje om op je blote bovenlijf. De hartslag van een baby daalt, zuurstofopname verbetert en de temperatuur blijft stabiel. Doe je kindje alleen een luiertje om en leg een doek over jullie beiden. Dit buidelen of kangaroën wordt al langer sterk aanbevolen aan ouders van prematuur geboren baby's maar vergeet niet dat huid-op-huid fijn is voor iedere baby! Ook vaders kunnen dit gevoel van samenzijn en genegenheid ervaren door met de baby op bed of in een luie stoel te gaan liggen en hun baby te bewonderen en te knuffelen. Want ook bij mannen stroomt er na de bevalling meer oxytocine door hun lichaam. Gebruikt het, geniet ervan. Huid-op-huidcontact zorgt voor bonding en brengt jullie als gezin dichter bij elkaar.





DE EERSTE DAGEN EN DE EERSTE VOEDINGEN

De geboorte is ook voor je baby hard werken geweest. Ineens is daar de wereld van licht, geluid, stemmen, handen, kleertjes, etc. Je armen, je hartslag, je warmte, je stem, de stem van je partner en je geur zijn echter vertrouwd en vormen een plek om tot rust te komen, in slaap te vallen en de wereld te bekijken en te ontdekken. Een prima plek dus om ook juist dáár gevoed te worden.

Borstvoeding geven en ontvangen is iets dat jullie beiden moeten leren en de hoeveelheid die per keer gedronken wordt, is nog klein. Dat is geen probleem, want ook de maag is nog maar klein. Je baby zal dus vaak kleine beetjes drinken en dat heeft een bedoeling. Want op deze manier houd je baby je prolactinespiegel hoog en wordt ervoor gezorgd dat de receptoren in je borst goed gestimuleerd worden en je melk gaat maken. Volg je baby en leg vaak aan want op deze manier zorgen jullie er samen voor dat je melkproductie goed op gang komt en je makkelijker meer melk gaat produceren als je kindje sneller gaat groeien.

De eerste dagen geef je een unieke vorm van moedermelk: colostrum. Het heeft een gelige kleur en zit bomvol eiwitten en antistoffen. Dit is belangrijk omdat het afweersysteem van je baby nog in ontwikkeling is en jij op deze manier direct een grote hoeveelheid antilichamen kan geven. Colostrum legt een beschermende laag in de darmen, zorgt voor goede darmflora en helpt je baby om de eerste ontlasting (meconium) kwijt te raken. Colostrum geeft een boost en jij maakt het precies in de juiste samenstelling voor jouw baby.

Door je baby steeds opnieuw de mogelijkheid te geven slokjes colostrum tot zich te nemen, oefent je baby zich in het drinken, blijven je hormonen gestimuleerd worden en raak jij gewend aan het voeden.

Je baby zuigt de melk niet uit je borst op een manier waarop jij aan een rietje zuigt maar je baby gebruikt een andere techniek. Doordat je baby de tepel stimuleert, reageert de oxytocine in je lichaam en trekt het melkklierweefsel samen waardoor je de melk naar de baby stuwt. Je noemt dit de toeschietreflex.

Je toeschietreflex kan je in het begin voelen als een steek, maar deze steek trekt ook snel weer weg. Vaak schiet de melk niet alleen in de voedende borst toe, maar ook in de andere borst. Daarom is het handig om een (wasbaar) zoekkompres in je bh te doen.

Na een paar dagen verandert de colostrum in moedermelk en zal het volume toenemen. Je melk is lichter van kleur en kan blauwig of zelfs roze zijn. Het hangt af van wat je gegeten hebt (bietjes = roze) en het moment van de dag waarop gevoed wordt. Maar wees gerust: het is altijd precies wat jouw baby nodig heeft. Want als je baby de tepel in de mond neemt, gaat er niet alleen melk naar je baby, maar geeft je baby ook aan wat er nodig is. Het is dus tweerichtingsverkeer!

Vaak aanleggen, kleine slokjes, knuffelen, snuffelen en dichtbij elkaar zijn is dus goed voor jullie allebei.

Kraamvisite is leuk en gezellig, maar het loont de moeite te investeren in deze eerste dagen waarin er zoveel nieuws op je af komt.



JOUW LICHAAM, JULLIE MELK

VRAAG - EN AANBOD

Na enkele dagen zal er een balans ontstaan tussen de hoeveelheid melk die je baby drinkt en de hoeveelheid die je geeft. Vraag en aanbod zijn dan op elkaar afgestemd. Je baby zal snel groeien door je melk en daarom steeds meer vragen. Soms gaat dat met een sprong. Je hebt dan ineens een dag waarin je baby vaker wil drinken en huileriger is om jou dat duidelijk te maken. Dit noem je een regeldag. Door vaker aan te leggen, ga je meer melk maken. Baby's hebben het systeem feilloos door en nu jij weet wat er speelt, is het misschien niet zo erg dat de dag ineens anders verloopt. Het is eigenlijk een prima teken. Je kindje groeit en werkt op deze manier je melkproductie omhoog.

Wanneer je je baby smakgeluidjes hoort maken en met de tong ziet zoeken of likbewegingen ziet maken, of ziet sabbelen op handjes, dan is het tijd om de borst aan te bieden. Bedenk je dat je kindje dan trek begint te krijgen. Wanneer je wacht totdat je baby huilt van de honger, komt er stress in het spel - zowel bij jou als je baby. Eerder reageren op de signalen die je kindje geeft zorgt ervoor dat de voedingen makkelijker en rustiger verlopen. Probeer het huilen dus te voorkomen.

Observeer je baby tijdens het voeden. Zie je de kin op en neer gaan en hoor je duidelijke slikgeluiden? Dan drinkt je baby. Ligt je baby stiller en sabbelt deze aan de borst? Dan wordt er niet meer gedronken, maar lekker geluierd.

Om te weten of je kindje genoeg krijgt, moet je de luiers van de baby controleren. Een goed gevoede baby produceert kletsnatte luiers, is geregeld wakker en helder en slaapt goed. Je kraamzorg zal uitgebreid met je doornemen waar je op moet letten. Heb je twijfels of het goed gaat? Neem geen risico en neem contact op met een van je zorgverleners.





STUWING

Na en dag of drie begint de moedermelk te komen en zullen je borsten voller voelen. Dit noem je stuwning. Je borsten kunnen gespannen en gevoelig zijn. Door je baby geregeld te blijven aanleggen en te blijven voeden, wordt de druk verlaagd. Als je stuwning pijnlijk is, kan het fijn zijn op een andere manier de melk te laten wegstromen. Een handmassage of een warm bad of douche kan helpen. Je verloskundige, kraamverzorgster of lactatiekundige heeft allerlei tips klaar om je door deze periode heen te helpen. Stop in ieder geval niet met drinken. De hoeveelheid die je drinkt, heeft geen invloed op de stuwning. Want stuwning wordt met name veroorzaakt door toename van bloed en zoals je nu weet is dat de grondstof voor je melk.

Voel je niet bezwaard om kraamvisite af te bellen of vragen eerder te vertrekken. Iedereen die een baby heeft gekregen, zal het herkennen en je begrijpen.

WIST JE DAT?

... melk altijd weer anders smaakt, afhankelijk van wat je hebt gegeten? Dit is hetzelfde geval in de baarmoeder met het vruchtwater. Borstgevoede baby's ontwennen dit dus niet, waardoor de overstap naar vaste voeding vaak ook geleidelijk verloopt. Moedermelk verandert gedurende de dag ook van samenstelling. Soms wat vetter, soms meer eiwitten. Precies afgestemd op wat je baby nodig heeft. En zeg nou zelf, jij wilt toch in de ochtend ook iets anders dan in de avond?



BORSTVOEDINGSHOUDINGEN

Er zijn verschillende houdingen waarin je kan voeden. Achteroverleunend is makkelijk in bed of op de bank, zittend voeden is handig als je ergens op visite bent en liggend voeden is 's nachts weer makkelijk.

ACHTEROVERLEUNEND OF DE 'NATURAL FEEDING POSITION'

Dit is waarschijnlijk de gemakkelijkste positie voor jou en je baby, direct na de geboorte. Je bent waarschijnlijk wat gevoelig na de bevalling, keizersnede of niet, en zo voorkom je de druk op de onderzijde of je buik.

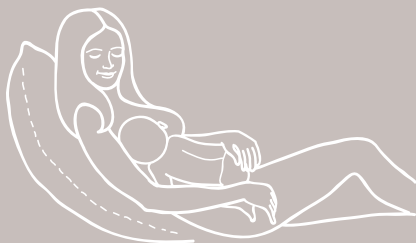
Je ligt enigszins (gesteund met kussens) achterover op het bed of op de bank (zie afbeelding) en legt de baby met de buik op je bovenlichaam met het hoofdje ter hoogte van je borsten. Deze positie geeft je baby de mogelijkheid de tepel te vinden.

Borstvoedingshoudingen leer je niet uit een boekje. Daarom geven we je hier wat voorbeelden, maar raden we je aan samen met je kraamzorg en/of lactatiekundige diverse houdingen te proberen en aan te leren.

BELANGRIJK!

Hoe je ook voedt: onthoud dat de neus en de navel van je baby in een rechte lijn van elkaar moeten zijn. Wanneer dat niet het geval is, zal je baby moeite hebben met aanhappen en/of slikken.

Dit is eigenlijk best logisch. Jij kan ook niet drinken als je over je schouder moet kijken, toch? Probeer het maar!



Natuurlijke voedingshouding



Liggend voeden



Rugbyhouding



Zittend voeden



Doorgeschoven rugbyhouding





AANLEGGEN STAP VOOR STAP

De manier waarop je de baby de borst aanbiedt, noem je het aanleggen van de baby. Dit is een typische borstvoedingsterm. Besteed aandacht aan het goed aanleggen van je baby. Je kan zo veel problemen voorkomen. Het is belangrijk dat je baby een goeie mond vol neemt van je borst.

Aanleggen – stap voor stap!

STAP 1 - Ga goed zitten, achteroverleunen of liggen. Zoek een houding die prettig voelt en die je ontspannen kan volhouden. Op het puntje van de bank liggen, is dus niet echt een optie.

Zit je in bed? Dan kan het prettig zijn om je knieën op te trekken en eventueel het badje omgekeerd aan het voeteneind te plaatsen, zodat je je voeten daar tegenaan kan zetten. Steun jezelf in je rug en onder je armen. Een (voedings) kussen kan handig zijn om jou of je baby bij het aanleggen te ondersteunen. Zit, lig of hang je lekker?

STAP 2 - Je baby ligt met de buik tegen jouw buik. Je kan een denkbeeldige lijn trekken van de neus naar de navel. Zorg ervoor dat je baby niet over de schouder hoeft te drinken.

STAP 3 - Zorg dat de neus van je baby tegenover je tepel ligt. Je baby gaat dan als vanzelf met zijn hoofd iets naar achteren en kan de mond zo heel wijd openen. Geef het hoofd daarom de vrijheid te bewegen.

STAP 4 - De baby neemt een grote hap en ligt met de kaakjes wijd open tegen je borst.

STAP 5 - Je ziet de kaakjes van je baby bewegen en je hoort het doorslikken.

STAP 6 - De lippen zijn naar buiten gekruld en de neus ligt vrij om adem te halen

STAP 7 - Om het vacuüm te verbreken, kan je je vinger in een mondhoekje steken.

STAP 8 - Als je je baby wilt helpen, dan kan je met je tepel de mond aanraken. Pak nooit het achterhoofd en duw dat tegen de borst. Je wilt zelf ook niet in je eten geduwd worden toch?

Aanleggen leer je niet vanaf papier, maar leer je door te doen. Je zorgverlener zal je hierbij helpen.

Gaat het niet lekker of heb je pijn bij het voeden? Trek dan aan de bel en spreek je uit. Je bent beter te helpen als je duidelijk bent. Een bezoek van een lactatiekundige kan je goed op weg helpen. Een extra kussen erbij, een kussen eraf of een andere houding kan een heel verschil maken.

Tip voor Papa Blijf even in de buurt, observeer moeder en baby en hou kussens bij de hand om haar te ondersteunen.





SPECIAAL VOOR DE PAPA!

Vaders buitenspel bij de borstvoeding? Dat lijkt misschien zo omdat je de voeding niet kunt overnemen, maar je rol is cruciaal en je kan je vrouw wel degelijk helpen.

Lees dit gidsje, dan zal je de basis van borstvoeding begrijpen en kan je haar gerichter tot steun zijn. Het probleem met borstvoeding geven is dat het een moeder ontzettend kwetsbaar is. Ze is trots op de baby en wil graag dat het goed gaat. Als het niet allemaal perfect gaat, dan kan ze zich schuldig voelen en het idee hebben dat ze het toch niet kan. Vragen van (kraam) visite of de kleine al doorslaapt, waarmee men eigenlijk bedoelt of jullie aan je rust toekomen, en (ongevraagde) adviezen over wat ze wel of niet moet eten, kunnen haar onzeker maken. Praat daar samen over.

- Lees over borstvoeding. Wanneer je de werking van prolactine en oxytocine snapt, weet je hoe melk gemaakt wordt en snap je het systeem van vraag en aanbod. Adrenaline werkt averechts. Het is dus belangrijk dat je vrouw niet gaat lopen stressen en zich druk gaat lopen maken.
- Onthoud dat voeden iets is dat je vrouw even moet leren. Gun haar tijd en ondersteun haar. Je kan helpen door haar een goede houding te laten vinden en haar de baby dan aan te geven.
- Kijk samen met haar mee of het neusje vrij ligt, de lipjes naar buiten krullen en of je een denkbeeldige lijn van neus naar navel kan trekken. Door samen te kijken, deel je het met haar en voelt ze zich gesteund.
- Spreek met je vrouw een code af zodat jij de visite de deur uitwerkt als zij liever wil voeden zonder andere aanwezigen (ja, dat geldt misschien ook voor oma).
- Moedig je vrouw aan geen voedingen uit te stellen.
- Neem de baby over als deze moet boeren.
- Laat de baby op jouw buik uitbuiken en een tukje doen na het voeden. Huid-op-huidcontact met papa vinden baby's immers ook heel prettig!
- Observeer je vrouw tijdens het voeden en onthoud dat borstvoeding geen pijn hoort te doen. Zegt ze geen pijn te hebben, maar merk je dat dat toch het geval is? Zorg dan voor hulp. Een lactatiekundige kan meekijken en helpen. Hoe eerder je hulp regelt, hoe sneller het probleem is opgelost.
- Als er kraamvisite langskomt die hun eigen borstvoedingsverhaal komt vertellen, kan je dat afkappen en aangeven dat hun verhaal niet jullie verhaal hoeft te zijn. Iedere vader, moeder en kind maken hun eigen verhaal.
- Bespreek vooraf samen of er iemand in de buurt is die ze graag om zich heen wil hebben. Peil na de bevalling of dat nog steeds het geval is.
- Ga niet in discussie als ze emotioneel is, maar buig een beetje mee. Kom er eventueel later op terug als ze onredelijk was of lach er samen om.
- Voor het eerst buiten de deur voeden, kan een drempel zijn. Ziet ze hier tegenop? Probeer het eens voor de spiegel of film je vrouw om te laten zien wat er nu eigenlijk te zien is vanaf de andere kant van de bank. In de praktijk is het vaak veel minder eng!

Boven alles: laat weten dat je samen kiest voor borstvoeding. Bescherm haar tegen meningen van buitenaf die haar onzeker kunnen maken, regel hulp als dat nodig is, neem praktische zaken over als het haar te veel wordt, gun haar tijd en geniet van jullie kindje. Vergroot haar zelfvertrouwen en laat haar weten hoe trots je op haar bent.

VEEL GESTELDE VRAGEN & VEEL GEHOORDE OPMERKINGEN OVER BORSTVOEDING

V. *Als je borstvoeding geeft, veranderen je borsten en hou je lege 'theezakjes' over!?*

A. Je borsten veranderen gedurende je zwangerschap omdat ze zich voorbereiden op de borstvoedingsperiode. Het percentage vet in je borst neemt af en het melkklierweefsel breidt uit. Als je geen borstvoeding (meer) geeft, zal het melkklierweefsel weer afnemen en het vet weer toenemen. Dit gebeurt echter niet van de ene op de andere dag en daar komt de 'theezakjesmythe' vandaan. Als je echter geleidelijk aan stopt, zal je hier minder van merken.

V. *Wat moet je eten en hoeveel melk moet je drinken als je borstvoeding geeft?*

A. Even logisch nadenken: ken jij een zoogdier waarvan de moeder nog melk drinkt? Je lichaam regelt het prima en handelt volgens een aloude natuurwet: nieuwe genen gaan voor. Dat wil zeggen dat jouw lijf voor jouw baby de beste melk maakt! Gevarieerd en gezond eten is het motto - goed voor jou en dus voor je baby. Alcohol komt in je bloed en dus in je voeding. Drink bij iedere voeding een glas water om je vochtgehalte op peil te houden.

V. *Mijn baby huilt.. Ik twijfel of mijn melk wel goed is.*

A. Wees gerust, dat kan eigenlijk niet. Er kunnen vele redenen zijn waarom een kindje huilt. Te warm, te koud, vieze luier, honger, ongemak, slaap etc. Misschien komt de melk wat snel en slikt je kindje lucht in en helpt het al als je het tussendoor even de kans geeft om te boeren. Als je toch het vermoeden hebt dat het met je melk te maken heeft, hou dan bij wat je eet en drinkt en hoe laat de huilbuien voorkomen. Wellicht herken je een patroon. Het

kan ook fijn zijn om te bellen met bijvoorbeeld Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of La Leche League. Je krijgt dan contact met moeders met ervaring die zijn opgeleid om met je te achterhalen wat er aan de hand kan zijn en hoe je dat zou kunnen oplossen. Zo'n gesprek kan heel prettig zijn.

V. *Ik zou wel eens andere moeders willen ontmoeten die borstvoeding geven.*

A. Tegenwoordig zijn er Borstvoedings-, Baby- of Mamacafés, waar je met andere moeders van gedachten kunt wisselen en ervaringen kunt delen. Meestal is hier ook een lactatiekundige en/of een vrijwilliger van Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of La Leche League aanwezig waar je met vragen terecht kunt.

V. *Als je borstvoeding geeft, wordt je nacht steeds onderbroken.*

A. Moedermelk is licht verteerbaar en de maag van een pasgeborene is klein. Regelmatig drinken is dus een logisch gevolg, ook 's nachts. Plan overdag een rustuurtje in en ga eerder naar bed. Oefen je in liggend voeden en bedenk of verschonen wel echt nodig is in de nacht. Hou je baby dicht bij je zodat je snel kan inspelen op de behoefte. Overigens zorgt het hormoon oxytocine dat je je gaat ontspannen en je prettig voelt. Daardoor slaap je snel weer in. Een bedje dat je naast jouw bed zet, is vaak een handige oplossing. Zo kan je snel contact maken en hoef je er niet helemaal uit. Een klein zacht lampje is handig om bij de hand te hebben.

V. *Ik heb kleine borsten. Kan ik dan wel melk maken?*



VEEL GESTELDE VRAGEN & VEEL GEHOORDE OPMERKINGEN OVER BORSTVOEDING

- A. Wees gerust, de grootte van je borsten zegt niets over de hoeveelheid melk die je maakt. De hoeveelheid vet in een borst bepaalt vaak de grootte, maar dit hoeft niets te maken te hebben met de hoeveelheid melkklierweefsel. Vooral je hormonen, het aanleggen in de eerste dagen en het volgen van het vraag-en-aanbodprincipe bepalen de hoeveelheid melk.
- V. *Mijn baby wordt geboren via een keizersnede. Dan ik dan wel voeden?*
- A. Gelukkig wel, want als de placenta je lichaam verlaat, gaan je hormonen aan het werk zoals hierboven beschreven. Echter, je bent onder narcose geweest, gebruikt pijnstillers en hebt een fikse buikwond. Daardoor is de kans groot dat de melkproductie wat later op gang komt. Toch kan ook jij borstvoeding geven en dat is superbelangrijk voor je baby die de reis door het geboortekanaal heeft overgeslagen en daardoor allerlei bacteriën niet op die manier heeft meegekregen. Met je moedermelk geef je alsnog een boost aan het immuunsysteem (zie het stukje over colostrum). Met extra hulp en een kussentje op je buik kan ook jij je houding vinden waarin je kan voeden. Je productie komt misschien wat minder snel op gang als je baby wat inactief is, maar hou de regels van vraag en aanbod in de gaten. Meer geven = meer melk produceren. Mocht het niet direct lukken, probeer dan door te kolven (met een goeie elektrische (huur)kolf) je productie op gang te brengen. Je krijgt hier in het ziekenhuis alle uitleg over. Onthoud dat ook nu geldt: vaker kort kolven heeft meer effect dan twee keer per dag heel lang kolven. Het gaat niet zozeer om de directe opbrengst, maar om het feit dat je je prolactinespiegel laat pieken, waardoor je lichaam melk gaat produceren. Ook door de baby bloot op je blote bovenlijf te leggen en zo optimaal huid-op-huidcontact te maken, stimuleer je je eigen reflexen en die van de baby en zal je de borstvoeding op gang krijgen.
- V. *Wanneer moet ik gaan kolven?*
- A. Dat hangt helemaal van de reden af waarom je wilt gaan kolven of het advies krijgt om te kolven. Sommige vrouwen kolven om de melkproductie op te voeren, anderen moeten kolven omdat een baby in het ziekenhuis ligt. Ook kan je een melkvoorraad willen opbouwen zodat je baby straks borstvoeding krijgt als jij weer aan het werk gaat. Wat ook de reden is, lees altijd de gebruiksinstructies goed door.
1. Kolven om de productie op gang te brengen. Als je baby net geboren is en de productie niet op gang komt, kan het goed zijn om tussen de voedingen door een keertje extra te kolven. Je geeft dan extra het signaal dat je lichaam melk moet gaan produceren. De moeder van een tweeling heeft twee kinderen die om melk vragen en kan beiden voeden. Je zult niet altijd direct een kolfapparaat hoeven te huren of te kopen. Vaak wordt je ook uitgelegd hoe je met de hand kan kolven. Dit is een eenvoudige techniek en het heeft vaak een beter effect bij het op gang brengen van de melkproductie.
 2. Kolven omdat je gescheiden bent van je baby. Als je gescheiden bent van je baby, kan een kolf een manier zijn om je voedingen in stand te houden en op die manier toch je baby van de juiste voeding



VEEL GESTELDE VRAGEN & VEEL GEHOORDE OPMERKINGEN OVER BORSTVOEDING

te voorzien. Dat is een hele klus. Zorgen en stress om je baby zitten je in de weg en wie weet wil je de handdoek in ring gooien. Bedenk je dan dat jij uniek bent en de beste melk voor je kindje maakt. Dat kan niemand anders. Vaker kort kolven heeft meer effect op je productie dan te lang kolven. Praat met iemand en maak gebruik van de hulp die je aangeboden wordt. Ook bij VBN en LLL zijn ouders te vinden die hetzelfde hebben meegemaakt en je vaak van praktische tips kunnen voorzien.

3. Kolven omdat je een avond weg wilt of omdat je (parttime) wilt gaan werken.

Dit is een heel ander verhaal. Investeer eerst in een goede borstvoedingsstart en laat de kolf nog even voor wat hij is. Na een week of 4, als je een ritme hebt ontwikkeld en gewend bent aan de baby, kan je beginnen met kolven. Als vraag en aanbod in evenwicht zijn, is het niet verstandig ineens drie keer per dag te gaan kolven.

V. *Hoe bewaar ik moedermelk?*

A. Als je melk gekolfd hebt, is deze uiteraard op lichaamstemperatuur. Drinkt je kindje het vrij snel nadat je hebt gekolfd, dan hoeft je niets te doen. Buiten de koelkast blijft moedermelk een uur of 6 goed, mits het niet warmer is dan 20 graden en het op een plek staat waar het niet onderhevig is aan temperatuurschommelingen.

Is dit niet het geval, zet het dan in de koelkast, liefst achterin en niet in de deur. Dit voorkomt temperatuurschommelingen.

Wanneer je het niet binnen 24 uur zal geven, vries het dan in en vergeet er geen datum op te noteren! Heb je de melk uit de vriezer nodig? Gebruik de oudste melk dan eerst. Ontdooi het in de koelkast

en geef de ontdooide melk binnen 24 uur. Vries deze niet meer opnieuw in.

Het verwarmen voordat je het geeft, doe je het liefst onder een lauw stromende kraan. Draai het flesje rustig rond onder de straal. Zo wordt het langzaam en geleidelijk verwarmd en blijven de beschermende stoffen in moedermelk optimaal bewaard.

De restjes weggooien, niet nogmaals verwarmen of opnieuw invriezen.

V. *Het is warm weer, moet ik water bijgeven?*

A. Bij voorkeur leg je bij warm weer je baby vaker aan. Zo geef je extra vocht en voorkom je dat de maag gevuld wordt met water waardoor het hongergevoel gedrukt wordt. Vaker aanleggen en de kans geven om te drinken is de beste methode. Hou ook je eigen vochtgehalte goed op peil.

V. *Mag ik een fopspeen geven?*

A. Dat is natuurlijk je eigen beslissing, maar het gebruik van een fopspeen kan ertoe leiden dat voedingen worden uitgesteld, wat ervoor kan zorgen dat het vraag-en-aanbodprincipe verstoord wordt. Door veel en hard te zuigen op een fopspeen kan je baby veel energie verbruiken en bij de voeding minder effectief drinken.

V. *Krijgt iedereen tepelkloven?*

A. Gelukkig niet! Een tepelkloof doet zeer en geeft aan dat er iets niet goed gaat.

Bijna altijd is het een gevolg van niet goed aanleggen. Een kleine correctie op de houding zorgt er vaak al voor dat het opgelost wordt. Er zijn diverse middelen die helpen om het wondje te laten genezen. Een hydrogelkompres zorgt ervoor dat er geen korstje op komt en de huid van binnenuit kan



VEEL GESTELDE VRAGEN & VEEL GEHOORDE OPMERKINGEN OVER BORSTVOEDING

genezen. Deze kompressen verlichten de pijn ook, mits ze koel aangebracht worden.

Belangrijk is om de oorzaak op te zoeken zodat je die kan wegnemen. Misschien weet je het zelf wel, maar wacht niet te lang met hulp zoeken. Hoe eerder je ervan af bent, hoe beter.

V. *Doet borstvoeding geven pijn?*

A. Nee, borstvoeding geven hoort geen pijn te doen. Er zijn wel wat dingen die je kunt voelen.

1. De baby rekt de tepel uit. Dit is een gevoel dat je niet kent, en kan de eerste keren pijnlijk zijn. Echter: zodra de baby de tepel goed in de mond heeft, moet dit gevoel weg zijn. Het is dus iets wat je even voelt en dat daarna wegtrekt.

2. De oxytocine die vrijkomt werkt ook op de baarmoeder en veroorzaakt naweeën. Dit kan pijnlijk zijn, maar heeft tot doel de nabloedingen snel te laten stoppen. Deze naweeën zijn dus niet blijvend.

3. Als de melk toeschiet, kun je dat voelen als een steek door je borst. Ook deze steek trekt vrij snel weg. Als je langer voedt, voel je het waarschijnlijk minder of niet meer.

4. Alle andere tekenen van pijn wijzen erop dat er iets niet goed gaat. Bel met iemand, praat erover en blijf er niet mee rondtobben. Er zijn veel mensen die je willen helpen.

V. *Mijn moeder kon mij ook niet voeden, is dat erfelijk?*

A. Nee hoor. Hoe de borstvoeding bij je moeder verliep, zegt niets over het verloop van jouw borstvoedingsperiode. Wat wel het geval kan zijn, is dat je moeder (of anderen in je omgeving) steeds weer aangeven dat het bij hen ook niet lukte en dat een flesje net zo goed is. Daar kan je onzeker van

worden. Volg je hart en laat je hier niet door leiden. Neem contact op met iemand die je kan helpen om jouw keuzes te maken.

V. *Borstvoeding kost zoveel energie, daar heb ik geen tijd voor.*

A. Kinderen kosten energie, maar gelukkig krijg je er ook veel voor terug. Borstvoeding geven dwingt je een paar maal per dag te gaan zitten of liggen. En de oxytocine die vrijkomt, geeft je een loom gevoel. Ben je dan moe of ben je dan juist even aan het herstellen? Maak van het voeden je rustmoment en kom even tot jezelf.

V. *Wat kan ik doen aan lekkende borsten?*

A. De ene vrouw lekt meer uit haar borsten dan de andere. Daar is niet zoveel aan te doen, want het heeft alles te maken met de sluitspiertjes in de tepel. Bij de ene vrouw zijn die wat sterker dan bij de andere. Lekken doet echter bijna iedere vrouw. Om te voorkomen dat je met natte plekken in je kleding loopt, kan je (wasbare) zoogkompressen gebruiken. Deze absorberen de melk, maar moeten regelmatig vervangen worden.

V. *Wat is een lactatiekundige?*

A. Een lactatiekundige is een specialist op het gebied van borstvoeding. Zij heeft een opleiding van een jaar lang gedaan en heeft dit afgesloten met een internationaal examen. Meestal voert zijn de titel IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant).

Ledere vijf jaar doet zij examen om haar kennis op peil te houden. Een lactatiekundige kan meekijken met de voedingen en je optimaal begeleiden. Afhankelijk van je verzekering worden deze consulten (deels) vergoed.



HANDIG OM IN HUIS TE HEBBEN

2 voedingsbh's (liefst geheel te openen voor optimaal huid-op-huidcontact en voorzien van rekbaar cup zodat de wisselende omvang gedurende de dag kan worden opgevangen).	
1 bh voor de nacht en in bed. (Dit zijn bh's zonder haakjes of sluitingen waarmee je toch makkelijk kan voeden).	
1 pak (wasbare) zoogkussens.	
(Voedings) kussen.	
Lampje dat zacht licht verspreidt voor de nachtvoedingen.	
Shirt of pyjama met borstvoedingsopeningen of knoopjes zodat je makkelijk kan aanleggen.	
Telefoonnummers van de lactatiekundige of borstvoedingsorganisatie.	
Geduld/liefde.	

ONZE COLLECTIE

Sinds 1996 ontwerpen en ontwikkelen we comfortabele lingerie voor aanstaande en nieuwe moeders. Onze focus ligt daarbij op comfort, flexibiliteit en ondersteuning.

Onze collectie omvat een compleet assortiment meegroeï- en voedingsbh's, buikbanden, zwangerschapslips en accessoires zoals bijvoorbeeld zoogkussens.

Een goed voorbeeld van productinnovatie waar we continue mee bezig zijn, is de door ons ontwikkelde en gepatenteerde gel-beugelbh (Gelwire®) die inmiddels in meerdere landen met diverse prijzen is bekroond





EDITOR'S NOTE:

Deze gids is bedoeld op je om weg te helpen bij het starten van je borstvoedingsperiode. Onder het motto 'kennis is macht' hebben we geprobeerd de basisinformatie zo helder mogelijk uit te leggen, zodat je begrijpt waarom bepaalde adviezen worden gegeven. Onze info is zeker niet volledig en er is een schat van informatie beschikbaar. We hopen dat je nieuwsgierig bent en op onderzoek uit gaat. Ook worden er in het hele land, dus vast ook bij jou in de buurt, voorlichtingsbijeenkomsten rondom borstvoeding gehouden. Een goede voorbereiding, ook voor je partner, zorgt ervoor dat je borstvoedingsperiode vlotter verloopt en je je minder afhankelijk maakt van alle (weliswaar goedbedoelde) adviezen en ervaringsverhalen om jullie heen en jullie je eigen weg gaan vinden.

Wij van Carriwell wensen je vele mooie borstvoedingsmomenten, zodat je later met plezier terugdenkt aan deze bijzondere periode. Laat ons weten hoe het gaat, stel gerust vragen en deel jouw borstvoedingservaringen met ons!

Kijk voor meer informatie op www.carriwell.nl en volg ons op Facebook!

Deze informatie is geschreven door Carriwell in samenwerking met Trudy van der Helm, lactatiekundige IBCLC te Amsterdam sinds 2003.