Online informatie over het geven van borstvoeding

Miriam Heijkers
Gioia van de Ven
Lactatiekundigen IBCLC
Laurentius Ziekenhuis Roermond

LaurentiusZiekenhuisRoermond

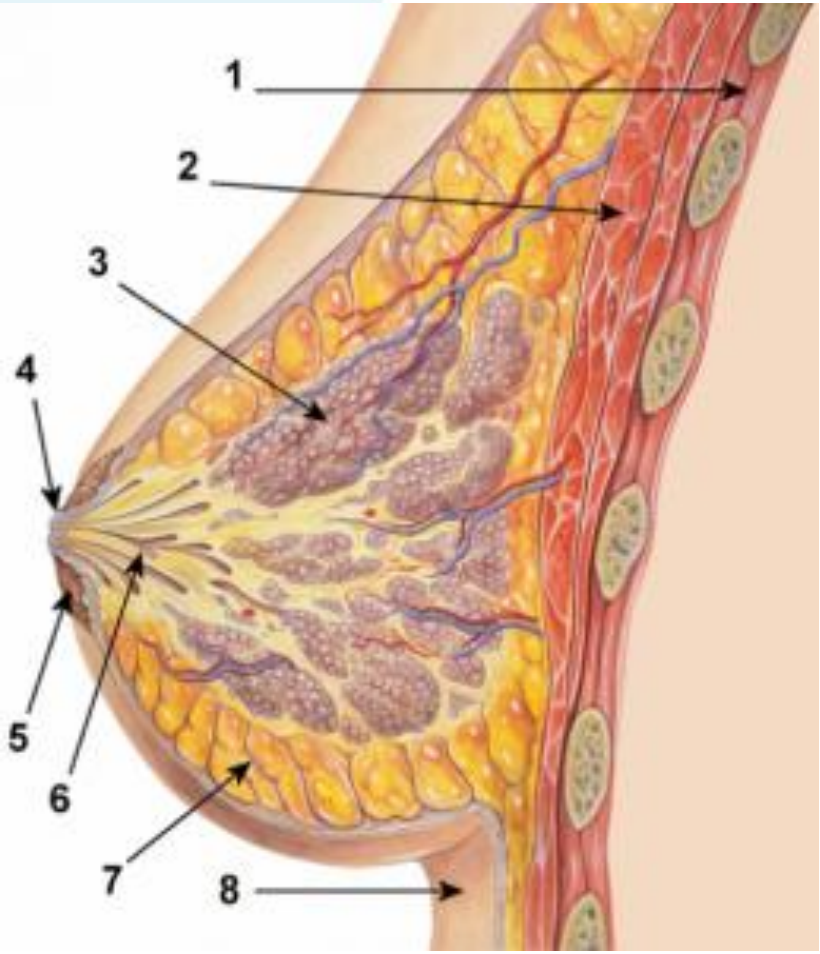
Ter info

Wegens het coronavirus is het niet mogelijk om voorlichting te geven in groepsverband. We hebben geprobeerd om de informatie, betreffende borstvoeding die we normaal tijdens de voorlichtingsavonden geven, te bundelen in een PowerPoint met verwijzing naar allerlei sites/filmpjes waar je nog meer informatie kunt vinden.

Miriam Heijkers en Gioia van de Ven

Anatomie

1. *Borstkast*
2. *Grote borstspier (pectoralis major)*
3. *Melkklieren*
4. *Tepel*
5. *Areola*
6. *Melkgangetjes*
7. *Vetweefsel*
8. *Huid*



LaurentiusZiekenhuisRoermond

Groei van de borsten

- Borsten veranderen tijdens de zwangerschap.
- Tepelhof wordt donkerder.
- Op het tepelhof zitten kliertjes (kliertjes van Montgomery) die vocht en geur afscheiden, zodat de baby weet waar hij moet zijn.
- Aders op de borst worden meer zichtbaar.
- Er wordt al wat melk aangemaakt tijdens de zwangerschap.
- Grootte van borst is niet van invloed op de melkproductie.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Tijdens zwangerschap

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Hormonen

- Tijdens de borstvoedingsperiode zijn er twee hormonen belangrijk voor de melkproductie.
- Op volgende twee dia’s leggen we dit uit.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Op gang komen van borstvoeding

Nodig voor aanmaak moedermelk

Prolactine

Hoog tijdens zwangerschap, tijdens het voeden, vooral de eerste weken ‘s nachts

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Op gang komen van borstvoeding

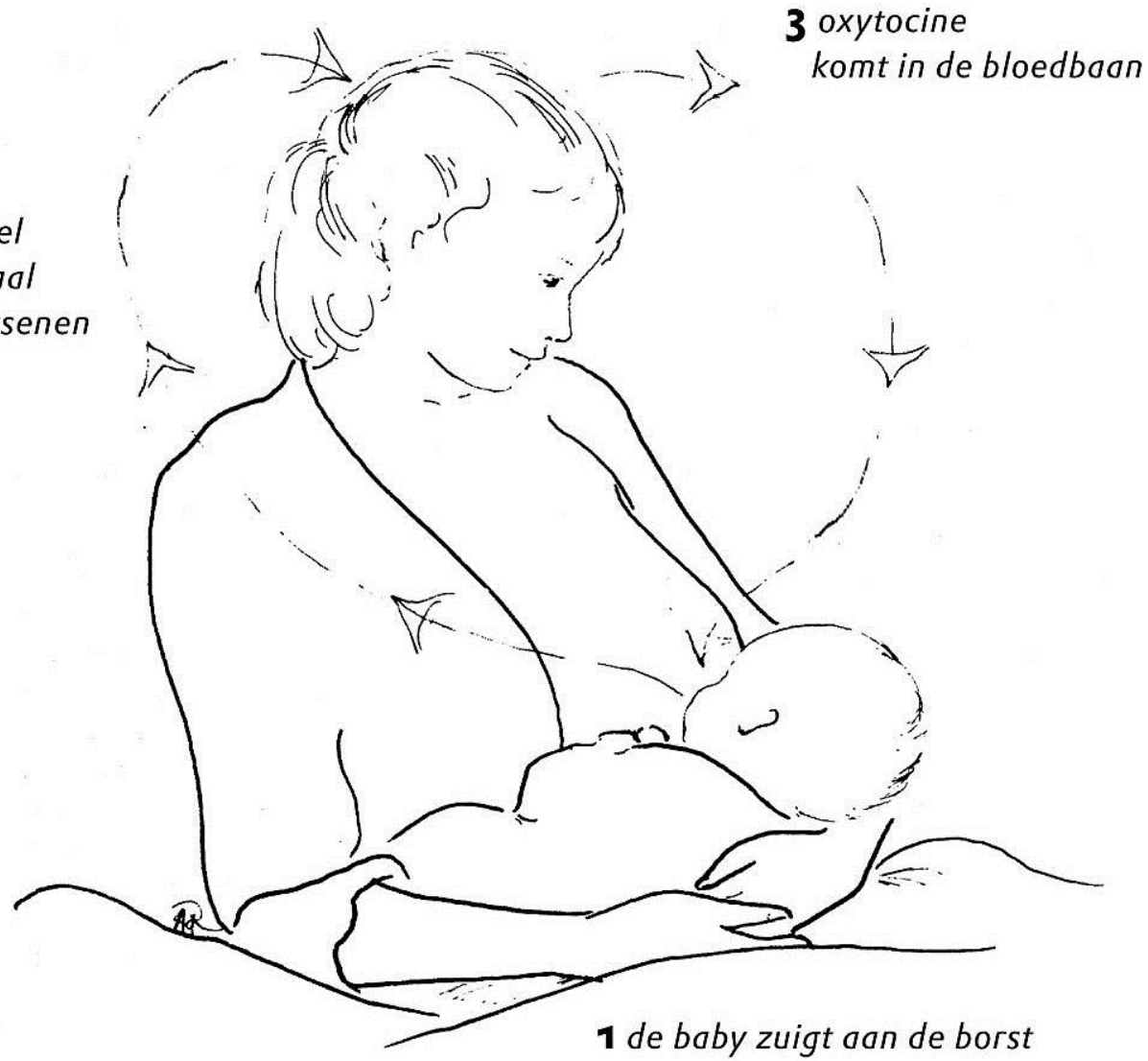
Oxytocine

- Nodig voor toeschietreflex
- Samentrekken van Baarmoeder
- Ontspanning moeder

Hoog bij prikkeling tepel

Beïnvloedbaar door emoties positief/negatief

LaurentiusZiekenhuisRoermond



LaurentiusZiekenhuisRoermond

Borstvoeding geven; hoe werkt het?

Klik op de afbeelding hieronder voor het filmpje.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

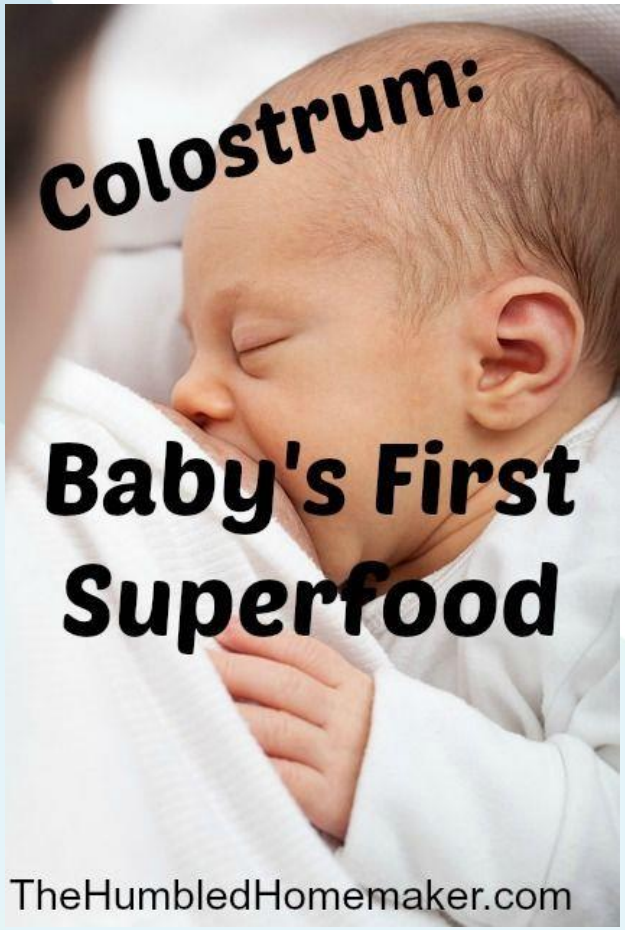
Moedermelk

Tijdens de borstvoeding verandert de melk:

- Van colostrum (dikke gele melk) naar overgangsmelk → rijpe moedermelk.
- De kleur verandert mee met het stadia van de borstvoedingsperiode.
- De volgende twee dia's verduidelijken dit.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Colostrum

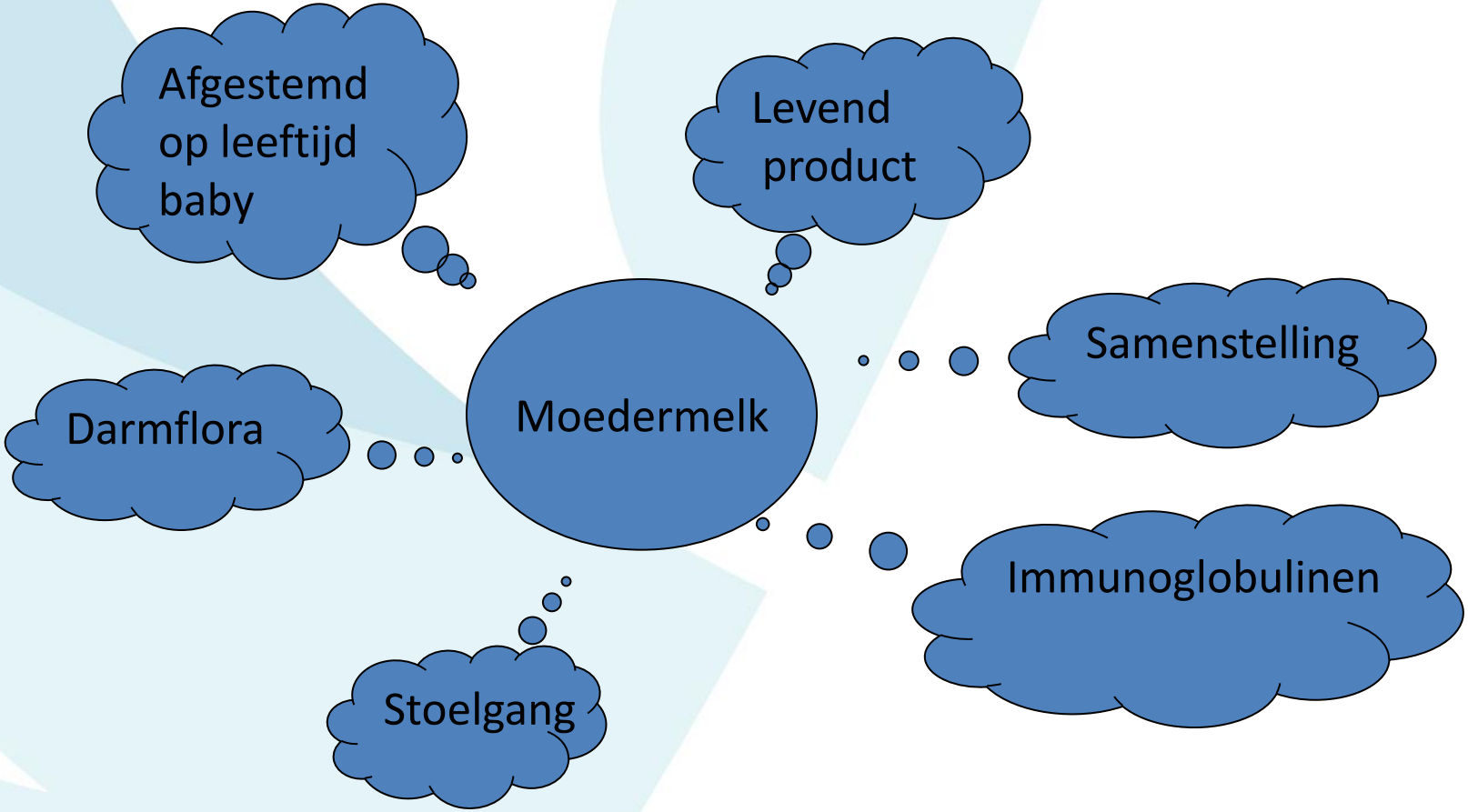


Colostrum	Overgangsmelk	Rijpe moedermelk
Eerste melk na de geboorte	Melkvoeding tussen het stroperige gele colostrum en de 'echte' rijpe moedermelk in	Na 2-3 weken is de voeding helemaal veranderd in rijpe moedermelk
Stroperig en geel van kleur		Wateriger, doorschijnender en witter van kleur
Veel antistoffen en eiwitten	Antistoffen en eiwitten nemen geleidelijk aan af	Gedurende de hele borstvoedingsperiode blijft de samenstelling van de melk zich aanpassen aan de behoeftes van de baby
Kleine beetjes geproduceerd	Hoeveelheid suiker en vet neemt toe	
Licht verteerbaar		
Laxerende werking		

LaurentiusZiekenhuisRoermond

laurentius

Moedermelk



LaurentiusZiekenhuisRoermond

Voordelen van moedermelk

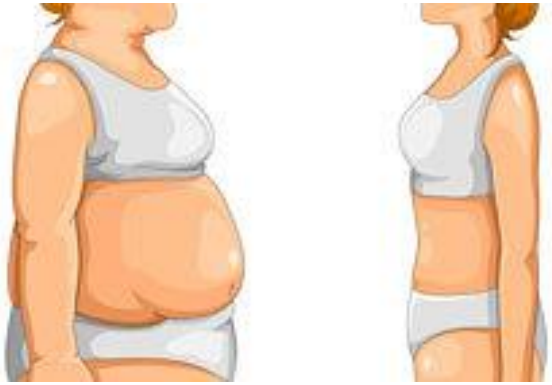
- Minder kans op allergieën
- Minder kans op overgewicht
- Goede kaakontwikkeling
- Goede vetten voor hersenontwikkeling

Hoe langer een kind borstvoeding krijgt hoe meer gezondheidsvoordelen.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Gezondheidsvoordelen moeder

- Minder bloedverlies door het hormoon oxytocine
- Sneller terug op gewicht
- Minder kans op botontkalking
- Minder kans op borstkanker



Hoe langer men borstvoeding geeft, hoe meer gezondheidsvoordeel.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

laurentius

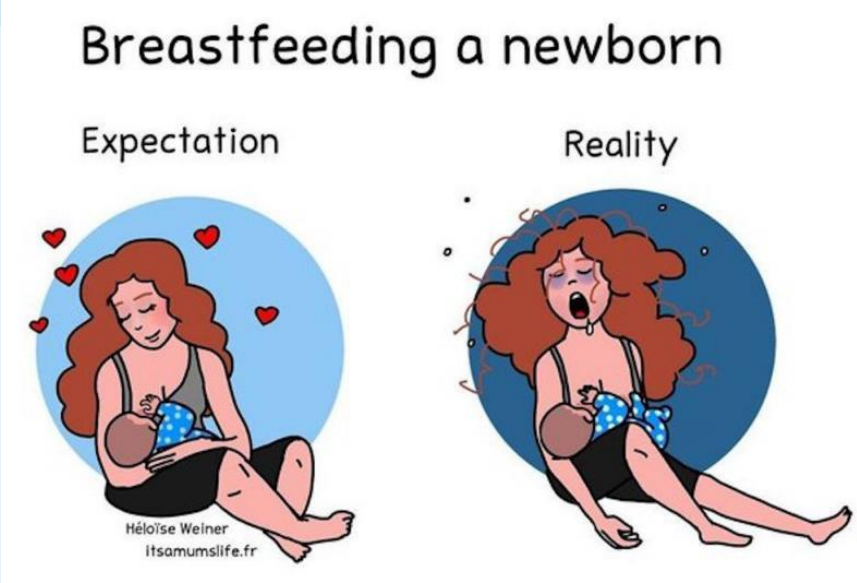
Good for You, Your Baby
and the Planet
www.GreenChildMagazine.com

Hoe lang borstvoeding geven?

- Zolang moeder en kind het als prettig ervaren.
- Tot 6 maanden heeft de baby geen andere voeding nodig (WHO) dan alleen moedermelk.
- Tot 1 jaar blijft melk de hoofdvoeding van een baby.

Nadelen?

- Borstvoeding opgang brengen kost energie en investering voor de moeder.
- Het kind ervaart geen nadelen aan borstvoeding krijgen!



LaurentiusZiekenhuisRoermond

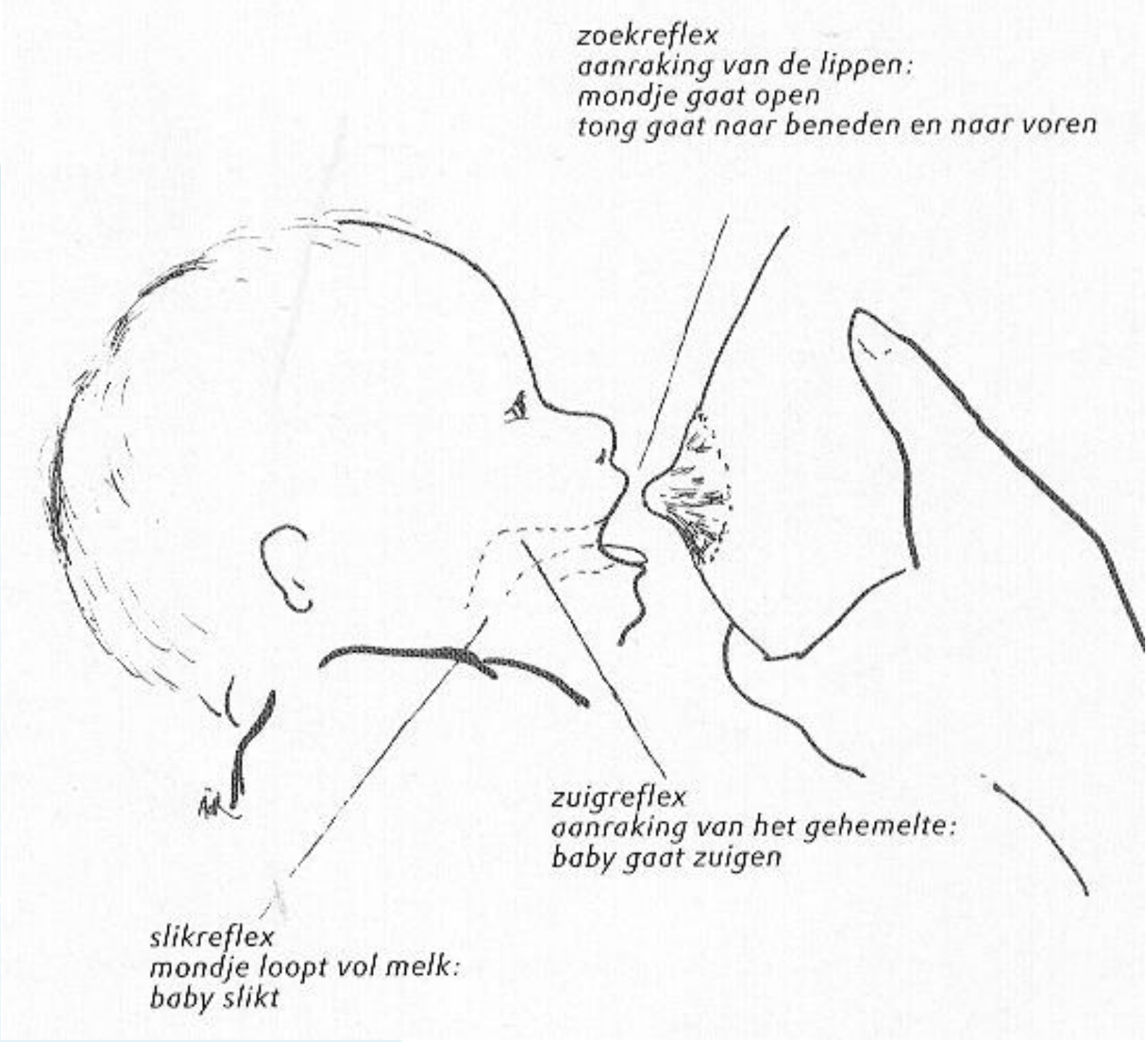
Reflexen van de baby

Voor het drinken aan de borst heeft de baby een aantal reflexen nodig:

- De zoekreflex
- De zuigreflex
- De slikreflex

Deze reflexen zijn aanwezig vanaf de geboorte, echter het drinken aan de borst is aangeleerd gedrag.

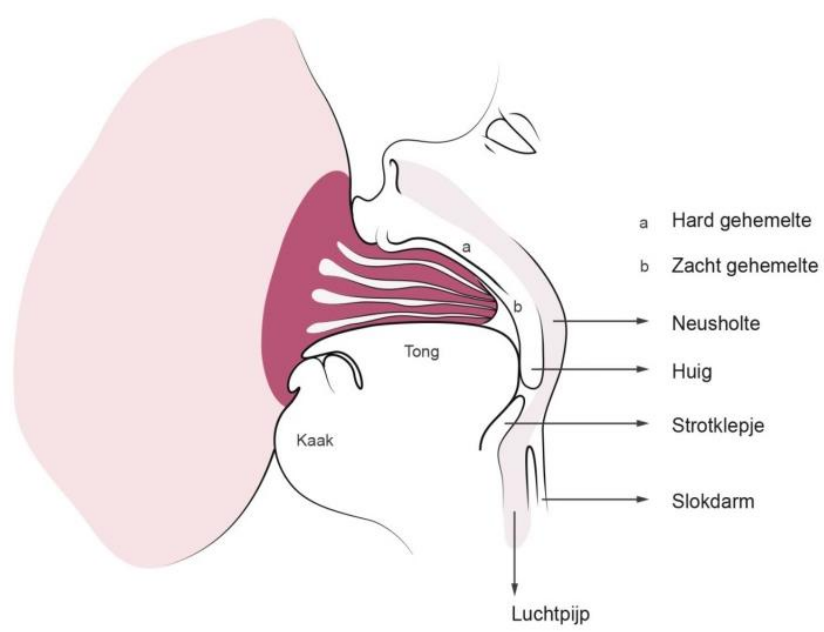
LaurentiusZiekenhuisRoermond



LaurentiusZiekenhuisRoermond

Animatiefilm drinkende baby aan de borst (Engelstalig)

Klik op de foto voor het filmpje.



LaurentiusZiekenhuisRoermond

Goede techniek

Een goede techniek is nodig ter voorkoming van schade en pijn aan de tepel.

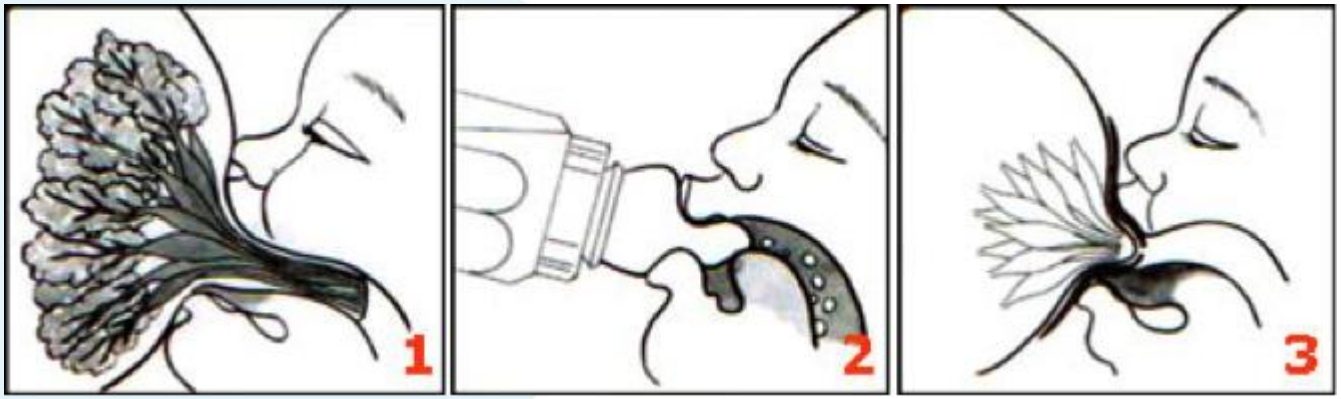
Hoe geef je borstvoeding?

- Hoofd schouder en heupjes van de baby op een lijn.
- Grote hap uitlokken door bovenlip aan te raken met tepel.
- Tepel en tepelhof laten pakken.
- Onderlip goed naar buiten gekruld.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Op onderstaande plaatjes is te zien dat een baby de tepel veel verder in het mondje pakt dan een speen.

De tepel wordt ongeveer twee keer zolang gemaakt, omdat deze ver achter in het mondje moet komen (tussen het harde en het zachte gehemelte).



Juiste hap

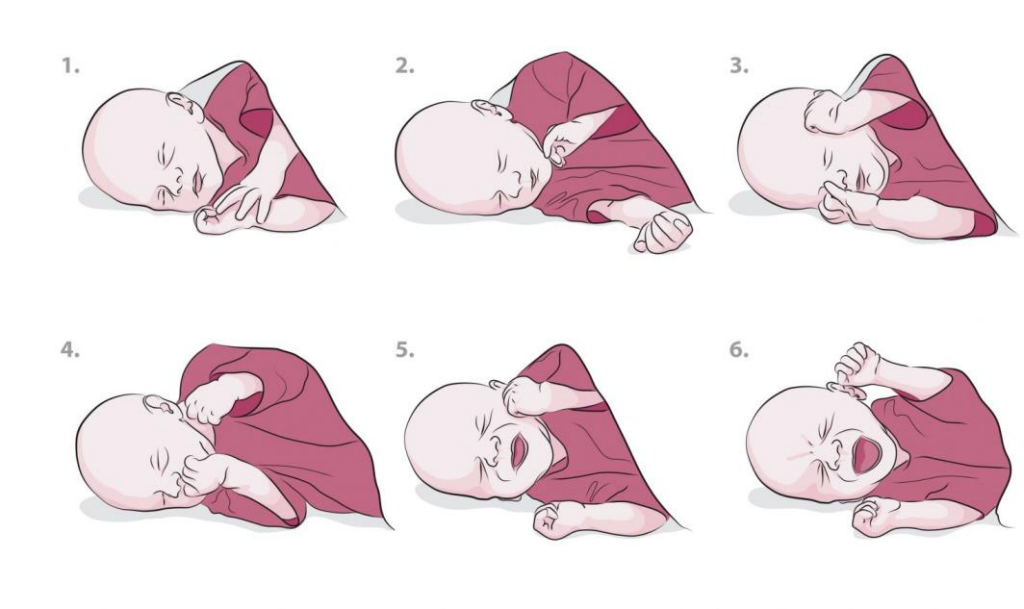
LaurentiusZiekenhuisRoermond

Van de borst afhalen

Dit doe je door vacuüm te verbreken met één pink in het mondhoekje van de baby.

Hoe zie je dat een baby honger heeft?

- Een baby geeft hongersignalen af.



- Huilen is een laat signaal.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Eerste dagen

- 8 tot 12 keer aanleggen is normaal.
- Alle twee de borsten per keer aanbieden.
- Begin met de laatste borst van de vorige voeding.
- Colostrum is op voorraad (wordt al in zwangerschap gemaakt).
- Maaginhoud van de baby groeit mee met melkhoeveelheid.
- Houd je baby in je nabijheid om te kunnen reageren op hongersignalen.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Hoe vaak geef je borstvoeding?

- Dag en nacht.
- Voeden op verzoek.
- Als baby goed zuigt (effectief) mag hij zolang zuigen als hij wil.
- Hoe vaker u aanlegt, hoe meer melk er gemaakt wordt.
- Fopspeen niet aanbieden tot de voeding goed op gang is.
- Vanaf ongeveer 4 weken geregeld blijven oefenen met het drinken uit een fles.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Houdingen

Houdingen

- Hoofd, schouder en heupjes op één lijn.
- Goed buik tegen buik.
- Bovenlip ter hoogte van de tepel.
- Kussen als ondersteuning voor de moeder.

- Probeer in de kraamweek verschillende houdingen uit.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Krijgt mijn baby genoeg?

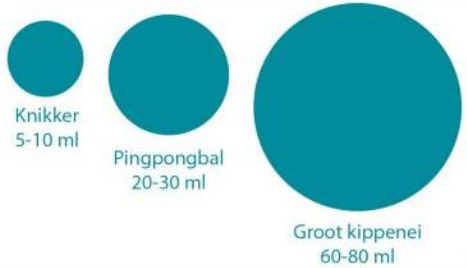
- Baby valt altijd af (mag tot 10%).
- Tussen 10-14 dagen terug op geboorte gewicht.
- Let op de hoeveelheid poep/plasluiers (zie plaatje volgende dia).
- Gewicht wordt in de kraamweek gevolgd door verloskundige.
- Na de kraamweek bestaat de mogelijkheid te wegen op het consultatiebureau.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Overzicht luiers, maaginhoud en groei in de eerste twee weken

leeftijd baby	aantal plasluiers per dag	aantal keren ontlasting per dag	maaginhoud bij frequent voeden*	lichaamsgewicht
0-24 h	1-2	1 zwart	5-10 ml	geboortegewicht
24-48 h	1-2	1-2 zwart/bruin		gewicht na 24 uur bij vals hoog geboortegewicht
48-72 h	2-3	2-3 bruin/groen	20-30 ml	laagste gewicht: *gewichtsverlies max. 5-7% van (gecorrigeerd) geboortegewicht*
dag 4	3-4	2-5 groen/geel		groei
dag 5	4-6	2-5 geel		
dag 6				
dag 7			geleidelijk toenemend	
begin tweede week				in of eind tweede week terug op (gecorrigeerd) geboortegewicht

* *Indien de baby permanent toegang heeft tot de borst zal hij zeer frequent kleine porties drinken. Het maagje kan hierdoor groeien zonder overmatig opgerekt te worden.*



Maaginhoud bij frequent voeden
Knikker = dag 1
Pingpongbal = dag 3
Groot kippenei = dag 10
Softbal = maaginhoud volwassene

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Voeding van de moeder

- Eet gezond gevarieerd.
- Drink voldoende. Dit hoeft geen melk te zijn.
- Borstvoeding geven, kost extra calorieën (500 kcal).

- Voor tips kijk op de site van voedingscentrum.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Ben voorzichtig met…

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Voorzichtig zijn met….

- Roken heeft invloed op de hoeveelheid melk en de toeschietreflex.
- Meer dan 5 kopjes koffie per dag zorgt vaker voor onrust bij de baby.
- Energiedrankjes zijn niet goed voor de borstvoeding (vanwege de cafeïne). Drink niet meer dan één blikje per dag.
- Alcohol komt in de moedermelk, 1 consumptie is na 3 uur uit de melk.

Melkproductie verhogend

Om de melkproductie extra te stimuleren kunt u onderstaande gebruiken:

- Borstvoeding thee
- Fenegriek

Maar de hoofdzaak blijft natuurlijk voldoende vaak aanleggen/kolven!

Extra vitamines innemen?

Moeders die borstvoeding geven:

- Multivitamine (maak op wat je in de zwangerschap hebt gebruikt)
- Vitamine B12 bij vegetariërs/veganisten

Alle kinderen:

- Vitamine D, dagelijks 10 microgram, voor sterke botten, start na een week tot leeftijd van 4 jaar

Borst gevoede kinderen:

- Vitamine K, dagelijks 150 microgram, voor een goede bloedstolling, start na een week t/m de eerste 12 weken

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Pijnstilling tijdens de baring

Als de moeder een ruggenprik (epiduraal) krijgt, kan dit invloed hebben op de baby:

- Minder instinctief gedrag
- Reflexen afgevlakt (zoek/zuig/slik)
- Baby gaat later zelfstandig aan de borst
- Koorts komt vaker voor tijdens gebruik

Nb. Na pijnstilling en/of algehele narcose mag je gewoon borstvoeding geven.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Hobbels bij borstvoeding

Stuwing:

- Dag 3-4, normale fysiologie.
- Houdt borsten warm, neem een warme douche, gewoon door voeden.
- Eventueel witte kool op de borsten, géén ijs.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Hobbels bij borstvoeding

Pijn bij borstvoeding:

- Borstvoeding geven mag geen pijn doen.
- Indien pijnlijk: vacuüm verbreken met pink en opnieuw aan laten happen.
- Zo nodig even kolven.
- Zo nodig lactatiekundige hulp inschakelen.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Kolven

Wanneer kolven:

- Bij niet aanleggen (in plaats van een voeding).
- Bij scheiding tussen moeder en kind.
- Bij pijn om even de tepel te ontlasten.
- Om een voorraadje op te bouwen.
- Bij zieke of te vroeg geboren baby's.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Bereid je borsten goed voor

Welke methode?

Afkolven met de hand:

- De eerste 24 uur
- In de zwangerschap (antenataal kolven)

Klik op het plaatje voor meer informatie

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Welke methode?

Met een handkolf, voor als je borstvoeding geeft en incidenteel moet kolven.

Welke methode?

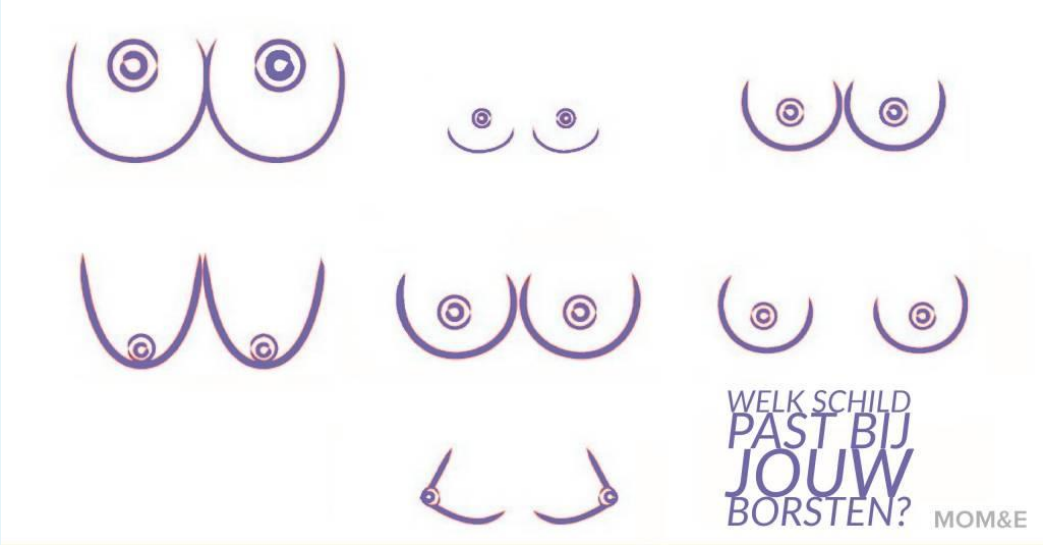
- Elektrisch enkelzijdig kolven.
- Elektrisch dubbelzijdig kolven → Tijdbesparend en meer productie.

Nodig bij bijvoorbeeld fulltime kolven.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

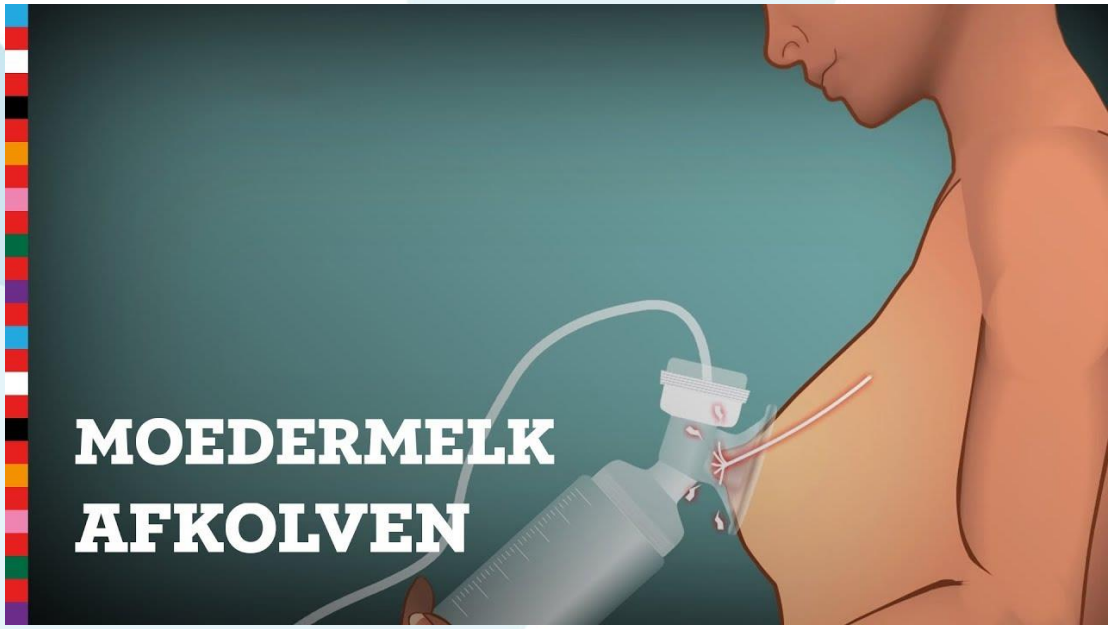
Kolven

- Belangrijk is goed te kijken naar de maat van de borstschilden.
- Klik op onderstaand plaatje voor meer informatie.



LaurentiusZiekenhuisRoermond

Het voedingscentrum heeft een mooi filmpje over het afkolven van moedermelk



Klik op het plaatje om het filmpje te bekijken

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Informatie kolven

- Eerlijke info over borstkolven & reviews
- Welke kolf is geschikt?
- Pas op met een 2e hands kolf, i.v.m. open en gesloten systeem
- Wacht met het kopen van een kolf, want het is afhankelijk waarvoor u hem nodig heeft (voeding opgang brengen of een enkele keer kolven).
- Kijk ook uw eigen zorgverzekering na i.v.m. vergoedingen voor het huren van een kolf.

Bewaren moedermelk

september 2018

Drinken uit een fles

Hoeveel melk
Baby's hebben per kilogram lichaamsgewicht 100 tot 150 ml melk per dag nodig. De hoeveelheid melk per kilogram lichaamsgewicht daalt geleidelijk naarmate de baby ouder wordt.

De volgende rekensom is een richtlijn voor hoeveel melk een baby ongeveer per dag nodig heeft, gedeeld door het aantal voedingen dat de baby gemiddeld drinkt.

Mnd 1: 150 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
Mnd 2: 140 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
Mnd 3: 130 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
Mnd 4: 120 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
Mnd 5: 110 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
Mnd 6 en later:
100 ml x gewicht in kg / aantal voedingsmomente
(borstvoeding en vast voedsel)

Voorbeeld: Een baby van zes weken oud weegt v
kilogram; 140 ml maal vijf geeft 700 ml. Als de bab
gemiddeld tien voedingen krijgt, komt dit neer o
70 ml per voeding.
De meeste baby's drinken de ene voeding meer melk dan de andere voeding. Door de melk in kleine porties in te vriezen kan hiermee rekening gehouden worden. Restjes reeds opgewarmde melk kunnen tot maximaal een uur na opwarmi aan de baby gegeven worden.

Voeden met een fles
De afgekolfde melk kan op verschillende manieren aan de baby gegeven worden, zoals met een tuitbeker, cupje, fles, lepeltje, of een voedingsspuitje. Vaak wordt gekozen voor eer Drinken uit een fles vereist een andere technie dan drinken aan de borst. Het is daarom belar dat een baby al meerdere weken goed aan d drinkt voordat een fles wordt geïntroduceerd

Borstvoedingorganisatie La Leche League
www.bors

september 2018

Bewaren van moedermelk

Colostrum kamertemperatuur: tot 12 uur
Colostrum koelkast: tot 8 dagen
Colostrum koelkast ziekenhuis: informeer naar richtlijnen ziekenhuis

Verse moedermelk kamertemperatuur: tot 8 uur
Verse moedermelk koelkast: tot 8 dagen
Verse moedermelk koelkast ziekenhuis: informeer naar richtlijnen ziekenhuis

Moedermelk vriesvak koelkast: tot 2 weken
Moedermelk vriezer die (vaak) open en dicht gaat: tot 4 maanden
Moedermelk diepvries constant max. -18° C: tot 12 maanden

Ontdooide moedermelk koelkast: tot 24 uur
Ontdooide moedermelk kamertemperatuur: zo snel mogelijk gebruiken

Kamertemperatuur: ***19 tot 22° C***
Koelkasttemperatuur: ***0 tot 4° C***

Bewaren in de koelkast
Melk van gelijke temperatuur kan samengevoegd worden. Hierna geldt de houdbaarheid van de oudste melk voor de hele portie. Meestal wordt de melk direct na het afkolven in de koelkast geplaatst. Dit kan ook later nog, maar als de melk al meerdere uren op kamertemperatuur is bewaard, kan het zijn dat de melk in de koelkast minder lang houdbaar is. Bij plaatsing in de koelkast, liever niet in de deur in verband met temperatuurschommelingen door het open- en dichtdoen.

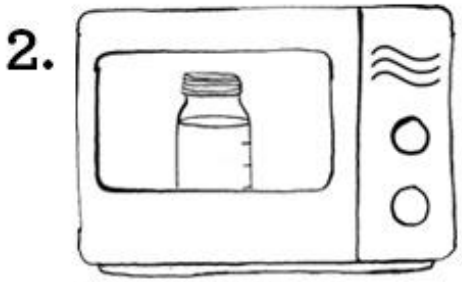
Bewaren in de vriezer
Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen. Porties moedermelk kunnen - na afkoeling tot gelijke temperatuur - bij elkaar worden gedaan en samen worden ingevroren. Afgekoelde melk kan ook aan de bevroren melk toegevoegd worden tot de gewenste portie, mits de hoeveelheid ingevroren melk groter is dan de melk die eraan toegevoegd wordt, zodat de bevroren melk liever niet (gedeeltelijk) gaat ontdooien. Afgekoelde moedermelk bij voorkeur binnen 24 uur invriezen. Indien de melk later wordt ingevroren, kan het zijn dat deze minder lang houdbaar is.

Borstvoedingorganisatie La Leche League
www.lalecheleague.nl | info@lalecheleague.nl
www.borstvoedingtelefoon.nl | lalecheleague.nl | @lllnl

Klik op bovenstaande plaatje voor meer informatie

Moedermelk opwarmen

IN DE FLESSENWARMER



IN DE MAGNETRON

IN EEN STEELPAN

Klik op het plaatje voor meer informatie

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Borstvoeding en werk

Als je borstvoeding geeft en weer gaat werken na de geboorte van je baby, kun je op verschillende manieren borstvoeding blijven geven. Bijvoorbeeld door langer (ouderschaps-)verlof op te nemen, of gebruik te maken van je voedingsrecht.

25% van je arbeidstijd

09 mnd

heb je tijd om:

- je baby te gaan voeden; thuis of bij de opvang
- je baby te laten langsbrengen om te voeden
- je werktijd in te korten, zodat je later kunt beginnen of eerder stoppen
- je melk af te kolven

Dit voedingsrecht geldt tot je baby negen maanden oud is. Je blijft recht hebben op je gewone pauzes. **Overleg tijdens je zwangerschap** met je werkgever en kijk wat voor jou het beste uitkomt. Kijk ook wat er in jouw **CAO** staat over voedingsrecht.

Een werkgever is **verplicht** zorg te dragen voor een geschikte kolfruimte als je aangeeft hier gebruik van te willen maken na het verlof.

Een geschikte kolfruimte...

- is afsluitbaar en biedt voldoende privacy
- is geen toilet!
- heeft een fijne temperatuur
- heeft een stoel waar je ontspannen in kunt zitten
- heeft een stopcontact
- heeft (dichtbij) de mogelijkheid de spullen te wassen
- heeft (dichtbij) een koelkast om de melk te bewaren

Kijk op onze website **www.lalecheleague.nl** voor (gratis) informatie en bezoek onze webwinkel voor de uitgebreide brochures *Borstvoeding en werk* of *Afkolven en bewaren*. Veel meer artikelen vind je op **www.borstvoedingabc.nl**.

laurentius

Borstvoeding en werk;

Voedingsrecht

Meer informatie……

- Vrijwillige borstvoeding organisatie
  La Leche League

- Borst/mama café

- Nederlandse vereniging voor lactatiekundigen

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Meer informatie…

Op de website van Laurentius vindt u informatiefolders over borstvoeding.

Lees hier het boekje ‘Borstvoeding onze zorg’.

Borstvoeding en het coronavirus

Klik op de afbeelding voor meer informatie.

LaurentiusZiekenhuisRoermond

Als laatste:

- Kies wat bij u past
- U kunt ook kolven en het per flesje geven
- Of combineren met kunstvoeding
- Vraag hulp als het niet goed gaat en wacht niet tot het uiterste!!

Lactatiekundigen LZR
Tel: 06 50559826
Mail: miriam.heijkers@lzr.nl
gioia.vandeven@lzr.nl

LaurentiusZiekenhuisRoermond