



*Sint-Vincentius*  
GZA . Ziekenhuizen



# **Borstvoeding**

een mooi begin



*Beste ouders,*

*Hartelijke gelukwensen bij de geboorte van jullie baby!*

*Liefde is het allerbelangrijkste wat ouders aan hun baby kunnen geven. Hij heeft nood aan jullie warme armen en aandacht. Dat geeft hem een gevoel van geborgenheid, van waaruit hij verder kan gaan.*

*Verwennen kunnen jullie hem zeker nog niet. Jullie kunnen hem alleen de zekerheid geven dat jullie om hem geven.*

*Borstvoeding geven is niet moeilijk, maar vraagt wat oefening. Het welslagen van de borstvoeding berust op kennis en zelfvertrouwen. Daarbij is het fijn om op een steunende omgeving te kunnen terugvallen. Wij willen als team van de kraamafdeling er mee voor zorgen dat je die steun krijgt.*

*Op 6 oktober 2006 behaalde Sint-Vincentius het label "Babyvriendelijk ziekenhuis" en tot op vandaag werken we volgens de*

*10 vuistregels tot het welslagen van de borstvoeding, samengesteld door de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO).*

*Samen willen we een mooi begin maken.*

Wij zijn een “babyvriendelijk ziekenhuis” en streven de 10 vuistregels van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) na.

Dit wil zeggen:

1. dat wij een beleid ten aanzien van borstvoeding op papier hebben, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers;
2. dat alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid;
3. dat alle zwangere vrouwen voorgelicht worden over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven;
4. dat moeders onmiddellijk na de geboorte en minstens gedurende een uur ononderbroken huidcontact hebben en dat men de moeder aanmoedigt om de hongersignalen van haar baby te herkennen en dat men zo nodig hulp biedt bij het eerste aanleggen;
5. dat alle vrouwen uitgelegd wordt hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij hun melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden wordt;
6. dat pasgeborenen geen andere voeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie;
7. dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven ('rooming in');
8. dat borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd;
9. dat aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen gegeven wordt;
10. dat er borstvoedingsbegeleidingsgroepen (moedergroepen) gevormd kunnen worden endat vrouwen bij het beëindigen van de zorg naar deze groepen worden verwezen.

WHO-code:

Het GZA Ziekenhuis Sint-Vincentius verbindt zich ertoe de 'Internationale gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk'\* te respecteren, alsook de 'wettelijke bepalingen rond promotiemateriaal voor deze en aanverwante producten'\*\* na te leven.

Dit is een maatregel die kadert in het initiatief BFHI (Baby-vriendelijk ziekenhuis). Deze maatregel is bedoeld om het geven van bortsvoeding te ondersteunen en zwangere en bevallen moeders te beschermen tegen ongewenste reclame.

Dit wil zeggen dat er geen stalen worden uitgedeeld aan zwangere of bevallen moeders, evenmin als promotiemateriaal voor kunstvoeding, flessen, spenen, vervangingsmiddelen voor moedermelk en andere.

Dit wil ook zeggen dat er door het ziekenhuis en haar medewerkers geen geschenken of toelagen worden aanvaard in ruil voor het promoten of verdelen van deze producten.



\* Internationale code Genève 1981

\*\* KB 27 september 1993”

## Borstvoeding: een lichaamseigen krachtige voedingsbron

Voor een **baby** is moedermelk zo interessant omdat:

- de **samenstelling** naadloos aansluit bij de behoefte van baby;
  - meer vocht bij warm weer, vetter bij extreme koude
  - tijdens het voeden verandert de samenstelling
  - anders van samenstelling voor een premature baby dan voor een voldragen kindje
  - steeds evoluerend met de leeftijd en de toestand van de baby
- ze tal van stoffen bevat die alleen in moedermelk aanwezig zijn;
  - actieve infectiewerende stoffen
  - beschermende elementen in het colostrum (eerste melk)
  - antistoffen
  - menselijke hormonen en enzymen
- de **wijze van geven / krijgen** ook ideaal is voor een baby;
  - uitgebreid huidcontact, oogcontact, emotioneel contact
  - op eigen tempo
  - baby bepaalt zelf hoeveelheid

Voor **mama** is borstvoeding geven interessant omdat:

- eenmaal de leerfase voorbij, het heel gemakkelijk is en de melk steeds beschikbaar is;
- het een heel natuurlijke manier is om je baby goed te leren kennen;
- het vreugde en voldoening geeft;
- het de kans op borstkanker, eierstokkanker, osteoporose verkleint;
- het een belangrijke rol speelt in het herstel van de moeder.

Voor je **partner** is het:

- fijn om mee te maken: je baby krijgt op een mooie manier alles wat zijn hartje begeert.

Voor **ons allen** biedt het nog meer voordelen:

- het kindje wordt fysisch en psychisch fantastisch opgevangen en kan zich harmonisch ontwikkelen, waar wij allemaal plezier aan kunnen beleven;
- borstvoeding is ecologisch (niets weggooiën, geen extra energieverbruik, geen afval);
- borstvoeding is niet na te bootsen en is bovendien helemaal gratis;
- de kleine investeringen die de maatschappij doet (extra verlof, werkonderbreking voor de voeding, borstvoedingsvriendelijke maatregelen) betalen zich vanzelf en zeer snel terug.

## Rol van de partner

Jullie verwachtten samen de baby, jullie beleefden de geboorte samen. Nu hebben mama en baby de steun en het vertrouwen van de papa heel erg nodig. Naast de voeding zijn er echt nog heel wat taken die jij op je kan nemen, zodat ook jij je baby door en door leert kennen: troosten en knuffelen, luier verversen, badje geven, wiegen, spelen en zingen. Jij bent degene die mama steun kan bieden op onzekere momenten.

## Hoe begin je eraan?

Vlak na de geboorte is de baby heel alert. Hij zal dan ook spontaan naar de borst op zoek gaan. Jullie blijven bij elkaar, huid op huid, tenzij je baby om medische redenen onderzocht moet worden. Het eerste contact, de eerste binding is zo warm en intens dat we dit zo lang mogelijk laten duren. De baby mag onmiddellijk drinken. Dit kan al in de verloskamer, maar je mag ook wachten op de beslotenheid van de kamer, om in alle rust te proberen. Laat je voorkeur blijken, want dit is **jullie** moment.

## Een paar grondbeginselen zijn belangrijk

- zorg dat je zelf comfortabel zit of ligt, ondersteund door kussens;
- houd je baby dicht tegen je aan, met zijn buik tegen je lichaam;



- het neusje ongeveer ter hoogte van de tepel;
- geef je baby een beetje **ruimte om te kunnen toehappen**;
- neem de borst eventueel in de hand – vingers onderaan en duim boven niet te dicht bij de tepelhof;
- streel nu met de tepel de lipjes van de baby totdat het mondje wijd opengaat;
- breng je baby dan nog wat dichtër naar je lichaam;
- **je baby heeft nu zoveel mogelijk tepel en tepelhof in zijn mondje, lippen naar buiten gekruld zonder ruimte tussen je borst en de kin van de baby, en ook het topje van de neus raakt de borst;**



- je baby zal nu beginnen met kleine zuigbewegingen (zo bewerkt hij het 'loskomen van de melk');
- je baby zal snel overgaan naar grotere drinkbewegingen (met bolle kaakjes grote bewegingen die zichtbaar zijn tot bij het oor);
- na enkele grote 'slokken' stopt je baby voor een kleine rust en begint dan de cyclus opnieuw: kleine zuigjes, grote slokken, rust;
- de rustpauzes worden steeds groter, totdat je baby vanzelf stopt en de borst loslaat;
- dan kan je de tweede borst aanbieden, na eventueel luier verversen of een boertje doen;
- begin de volgende voeding aan de kant die je laatst hebt aangeboden.



## Productie van moedermelk

Productie van moedermelk is een natuurlijk proces dat door vraag en aanbod geregeld wordt: hoe meer de baby gaat drinken, hoe meer melk er wordt aangemaakt. Voor een vlotte opbouw van de productie is een eerste goed voedingsmoment zeer belangrijk: jij bent er nu zeker van dat de baby weet hoe te drinken.

Dikwijls valt de baby daarna in slaap, verliest de eerste 12 tot 24 uur een beetje zijn interesse en teert op zijn reserve. Andere baby's vragen dan weer zeer dikwijls voeding. Vaak zijn dat de wat kleinere baby's, die ook niet zoveel 'voorraad' hebben. Ga op de vraag in. Zo is het aanbod snel aan je baby aangepast. Door vaak te voeden, komt de melk sneller en heb je minder stuwing. 8 tot 12 keer op 24 uur is normaal, waarvan minstens 1 à 2 maal 's nachts.

De eerste voeding is colostrum: romig, dik, soms doorschijnend, soms geel, met veel beschermende stoffen (immuunstoffen) en licht verteerbaar, beschikbaar direct na de geboorte van de baby. Tussen dag 2 en dag 4 komt de eigenlijke productie goed op gang en wordt de melk stilaan dunner en waterig. Ze bevat alle voedingsstoffen in de juiste verhouding, nodig voor jouw baby op dat moment.

## Alleen borstvoeding

De eerste 6 levensmaanden heeft de baby echt niets anders dan moedermelk nodig. Bijvoeding geven met water of melk is niet nodig. Zo zou de baby minder aan de borst drinken en de borst te weinig stimuleren om voldoende melk te maken. Het vergroot ook de kans op geelzucht omdat de baby minder colostrum binnen krijgt. Omdat colostrum laxerend werkt op het meconium (eerste ontlasting), vermindert het de kans op geelzucht. Geef bijvoeding alleen op strikt medische indicatie.

## Hoe vaak en hoe lang?

Telkens wanneer je baby erom vraagt – de eerste dagen kan dat **8 tot 12 keer** per dag zijn (het mogen ook korte voedingsmomenten zijn).

Hoe vaker, hoe meer melk wordt aangemaakt. Dit is belangrijk want de ontwikkeling van de borsten gaat verder na de zwangerschap in de eerste dagen en weken. Hoe vaker je aanlegt, hoe groter de invloed op de toekomstige melkproductie.

Meestal wil een baby in de eerste weken **om de 2 à 3 uur** gevoed worden, rekenend vanaf het begin van de ene voeding tot aan het begin van de volgende. Dat wil zeggen dat er veel tijd naar de voedingen zal gaan in die eerste weken en dat je de tussenliggende tijd het best goed gebruikt om te eten, te drinken, te rusten of te slapen.

Je baby zal met de tijd steeds efficiënter gaan drinken en ook stilaan grotere hoeveelheden kunnen verwerken, zodat er wat meer tijd tussen de voedingen kan komen. Je baby zal een eigen ritme ontwikkelen, afhankelijk van zijn behoeften en temperament. Zie de eerste weken als oefenweken voor jou en je baby, en gun jezelf de nodige rust.

De eerste 6 levensmaanden heeft een baby geen andere voeding of drank nodig. Borstvoeding bevat alles dat nodig is voor een optimale groei en ontwikkeling. Ook daarna, als hij mee vaste voeding gaat eten, blijft moedermelk een ongeëvenaarde bron van voedingsstoffen en antistoffen.

## Gevoelige tepels

Als je baby bij de borstvoeding goed toehapt (tongetje naar voren en naar beneden) en een groot deel van het borstweefsel in de mond neemt, kan hij eigenlijk zo vaak en zo lang drinken als nodig, zonder dat dit pijnlijke tepels tot gevolg heeft. Voedingstijd beperken is echt niet nodig en voorkomt het goed op gang komen van de melkproductie.

**Goed** aanleggen is het geheim om pijnlijke tepels te voorkomen. Daartoe is nodig:

- een rustige omgeving;
- een comfortabele houding van mama en van baby, beiden ondersteund door kussens, de baby goed op borsthoogte;
- genoeg geduld om te wachten tot het mondje echt **wijd** open gaat;
- een snelle beweging met de arm van mama om baby nog dichter naar de borst toe te halen op dat moment;
- genoeg mentale ondersteuning en ruimte om rustig te proberen.

Is er toch extra gevoeligheid opgetreden, dan is de eerste behandeling: goed droog houden, d.w.z.

- gebruik geen zeep;
- droog goed af na het wassen;
- laat na de voeding wat uitgedrukte melk op de tepel opdrogen;
- verwissel tijdig eventuele borstkompressen;
- slaap eventueel 's nachts bloot, zodat de lucht vrij kan circuleren;

Probeer een andere houding, begin aan je 'goede' kant.

De kleine kliertjes in de tepelhof zorgen voor een ontsmettende (anti-septische) smering van de tepel. Er hoeft dus geen zalf op. Alleen als er echt een **open** wonde met korstvorming zou ontstaan, is een helende zalf aangewezen. Die kan je op simpele vraag op de afdeling verkrijgen. Laat je zeker bij de start helpen, want misschien moet je baby nog wat verder toehappen.

## Stuwing

Na enkele dagen begint de productie van de moedermelk goed op gang te komen. Niet alleen de melkklieren werken op volle toeren, maar ook de bloed- en lymfevaten zijn nu sterk gevuld. Soms kan de baby dan niet zo goed de borst pakken.

Zo los je dit op:

- Leg zeer dikwijls aan. Zo geraken je borsten niet overvol. Dat komt goed uit, je baby krijgt rond deze tijd ook regelmatig een hongergevoel en wil dikwijls drinken.
- Leg **vóór** het voeden een warmwaterzak of kersenpitje op de borsten. Daardoor zal de melk gemakkelijker gaan stromen.
- Na de voeding kan je eventueel ijs op de borst leggen als je dat aangenaam vindt.

Dit kan een intensieve dag zijn, want je kan je wat rillerig voelen en ook de baby kan onrustig zijn. Meer aanbod doet de darmpjes voor het eerst op volle toeren werken. Leg je baby na de voeding met zijn buikje op je buik en ontspan samen. Meestal is de stuwing na 24 uur minder. De baby kan nu gemakkelijk grotere hoeveelheden drinken, en de bloedvaten zijn nu ook minder vol.

Als je baby van in het begin zeer dikwijls gedronken heeft, heb je misschien helemaal geen last van stuwing.

## Met de hand kolven

Het is gemakkelijk als je weet hoe je melk uit je borst kunt krijgen zonder apparaat:

- de eerste dagen als je baby nog niet meteen goed zou drinken aan de borst;
- bij stuwing om het toehappen gemakkelijker te maken;
- later als je voor langere tijd gescheiden zou zijn van je baby.

Zo doe je dat:

- warmte, rustige omgeving;
- handen wassen;
- masseer de borst met stevige draaiende bewegingen;
- duim, wijs- en middelvinger 2,5 à 4 cm achter de tepel plaatsen: duim boven, vingers onder;
- duim en vingers richting borstkas duwen;
- daarna vingers naar voren rollen (zoals vingerafdrukken);
- vingers verplaatsen;

Dus: vingers plaatsen, indrukken, rollen, verplaatsen, drukken, rollen en dit alles met ritmische bewegingen, zoals de baby drinkt.

Het vraagt even wat oefening maar is echt niet moeilijk.



## Krijgt je baby genoeg?

Behoudens de eerste dagen kan je je oriënteren op het aantal plasluiers (5 à 6, bijna kleurloos) per dag. In het begin 2 à 5 maal ontlasting per dag, later minder maar steeds zacht. Verder kan je kijken hoe de baby eruit ziet. Alert, gezond en tevreden?

De meeste baby's vallen wat af na de geboorte en halen dan later weer terug hun geboortegewicht, zo rond 10 à 14 dagen. Een gezonde baby heeft genoeg aan een maandelijkse controle bij de kinderarts, de huisarts of het consultatiebureau. Normaal komt hij ongeveer 100 tot 200 gr. bij per week.

Het gestuwde, volle gevoel in je borsten gaat na een tijdje spontaan over. Als vraag en aanbod op elkaar afgestemd geraken, voelen de borsten weer zacht aan. Door regelmatig te drinken houdt de baby de productie op gang.

## Ontlasting en urine

Baby's eerste **ontlasting**, meconium, is zwart en kleverig en gaat via (donker)groen over naar oranjegoudachtige dunne stoelgang, waterig of soms schuimend. In het begin heeft de baby twee- tot vijfmaal per dag ontlasting. Na 6 weken kan dat minder worden: eenmaal per dag tot eenmaal per week, maar altijd zacht van structuur.

De eerste dagen **plast** je baby weinig. Daarna zie je 5 à 6 goed natte luiers per dag.

## Groeispurt

Bij sommige momenten in zijn ontwikkeling (rond dag 10, rond 6 weken en ook later nog wel eens) groeit een baby extra snel. Dat noemen we een groeispurt. Hij wil dan ook extra voeding. Soms merk je er niets van, soms heb je het gevoel niet genoeg melk voor je baby te hebben. Door opnieuw vaker aan te leggen, los je dit op. Na een dag of twee zijn jullie weer helemaal op elkaar ingesteld.

Misschien is dit ook de gelegenheid om wat extra rust te nemen? Neem even terug volop tijd voor je baby, installeer je gezellig met een kop thee of iets lekkers, en geniet van de rustmomenten.

## Nachtvoedingen

De meeste baby's hebben gedurende de eerste paar maanden één of meer nachtvoedingen nodig, of ze nu borstvoeding krijgen of niet. Nachtvoedingen zijn het gemakkelijkst als de baby dicht bij mama slaapt. Zij kan dan blijven liggen en na de voeding vallen mama en baby weer snel in slaap.

## Boertjes

Sommige borstgevoede baby's hoeven nooit te boeren, anderen doen dat alleen de eerste maanden, tegen je schouder of ondersteund rechtop op schoot. Als je baby aan de borst in slaap valt, hoeft je hem niet wakker te maken om hem te laten boeren. Als hij onrustig is, zal oppakken en knuffelen hem op zijn gemak stellen.

## Huilen

Een baby huilt niet enkel omdat hij honger heeft. Hij kan ook huilen omdat hij zich niet prettig voelt: een vuile luier, warmte, kou, een boertje dat dwarszit, krampjes, verveling of eenzaamheid. De baby heeft het meest aan ouders die proberen hem te begrijpen. Hun aanwezigheid zal hem troosten en het basisvertrouwen doen groeien. Baby's willen graag veel bij hun moeder of vader zijn. Dat kan gemakkelijk in een draagzak of -doek. Dicht bij je lichaam en in beweging valt de baby gemakkelijk in slaap. Nog even aanleggen aan de laatst gegeven borst is ook een prima troost.

## Fopspeen?

Baby's leren aan de fles/fopspeen een ander zuigpatroon dan aan de borst, en kunnen daardoor in de war raken. Dat leidt ertoe dat de baby niet meer genoeg melk uit de borst kan krijgen (de zogenaamde zuigverwarring). Belangrijker nog: het geven van fopspeentjes, in de eerste weken, zorgt ervoor dat baby's onvoldoende vaak en onvoldoende lang aan de borst drinken en kleine beetjes en tussendoortjes binnenkrijgen. Daardoor maken ze minder stoelgang, zien ze vlugger geel en gaat de melkproductie achteruit. Al deze zuigbeurtjes zijn nodig om ook op langere termijn een goede melkproductie te behouden.

Geef je baby dus geen fopspeen de eerste tijd, als het leerproces nog gaande is. Ook later is een fopspeen geen 'must'. Blijf alert voor de signalen van je baby, zodat je een groeispurt bijvoorbeeld niet 'oplost' met een fopspeen...

## Gezond eten

Hoewel mama niet voor twee moet eten, is haar voeding wel degelijk belangrijk. Gezond en lekker eten maakt je weerbaarder tegen 'ups en downs' die er na een bevalling nu eenmaal bijhoren. Gevarieerde en verse producten verdienen de voorkeur. Deze groepen heb je dagelijks nodig:

- brood, graanproducten, aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten;
- groenten en fruit;
- melk, melkproducten, kaas, vlees, vis, kip, ei, plantaardige eiwitproducten;
- margarine, boter, olie.

Je zal merken dat je ook meer moet drinken. Luister naar je lichaam en zorg goed voor jezelf.

## Tips

Haal wat gezonde tussendoortjes in huis, want in het begin kan het erg druk zijn: crackers, muesli, vers fruit, yoghurt.

Neem wat lekkers mee als je gaat voeren: een glas drinken en iets te eten (zie boven).

Stoofschotels voor twee dagen met elke dag verse groenten zijn snel klaar.

Een ovenschotel klaargemaakt op een rustig moment kan worden opgewarmd tegen etenstijd, enz.

Blik- en diepvriesgroenten zijn goede alternatieven.

## En wat zou je niet mogen eten?

Over het algemeen kan je alles eten. Allerlei voedingsmiddelen die men je zou kunnen afraden, hebben meestal geen invloed op de borstvoeding. Ze kunnen wel een smaak (en soms een kleur) aan de melk geven. Dat is normaal en eerder een voor- dan een nadeel. Zo leert baby al vroeg verschillende smaken kennen en waarderen.

Doe het kalm aan in het begin, eet alles met mate. Vermijd veel cafeïne en alcohol. Nicotine beïnvloedt de melkproductie negatief en drugs zijn compleet te mijden.

Een specifiek probleem vormen families met bekende voedselovergevoeligheid. Sommige producten die de moeder gebruikt, kunnen dan bij de baby problemen veroorzaken.

Het kan gaan om koemelk, zuivelproducten, ei, noten, vis, citrusvruchten. Buiten koliek zie je dan soms ook: huiduitslag, oorontsteking, onrustige baby, trage groei, loopneus. Die reacties zie je meestal pas na enkele weken optreden. Ga naar de arts om samen het probleem te bekijken.

## Medicatie

Als je medicatie moet nemen, vraag dan aan je dokter een geneesmiddel dat het best verenigbaar is met borstvoeding. Neem je medicatie het best onmiddellijk na een voeding en eventueel (later) vóór een langere slaapperiode van de baby.

## Houdingen

Op de kraamafdeling heb je waarschijnlijk al enkele verschillende houdingen geleerd om je baby aan te leggen. Het is nuttig thuis ook verschillende houdingen te proberen: liggend 's nachts in bed, zittend in de klassieke madonnahouding of onder je arm door, zodat de borst op verschillende manieren wordt gelegegd.

Dat kan heel belangrijk zijn bij:

### **Een verstopt melkkanaaltje:**

Het kan gebeuren, wanneer de melk niet goed stroomt in een gedeelte van de borst, dat er een stopje van vette melk ontstaat, dat een melkkanaaltje gaat afsluiten. Je voelt dan een pijnlijke, harde plek in de borst, die ook een beetje rood kan zijn.

### **Verschillende houdingen zijn ook belangrijk bij een borstontsteking:**

Een borstontsteking ontstaat door een niet behandeld verstopt melkkanaaltje. De ontstoken plek voelt warm aan, mama heeft koorts, voelt zich moe, kan hoofdpijn hebben en zich misselijk voelen. Borstontsteking moet onmiddellijk verzorgd worden, anders kan er zich een abces ontwikkelen (warm, pijnlijk, gevuld met vocht).

### **Oorzaken:**

- onvoldoende legen van de borst; dus goed aanleggen zodat de baby de melk goed uit de borst kan halen
- andere redenen: de tijd tussen 2 voedingen is te lang door:
  - voeden op schema;
  - flesvoeding tussendoor;
  - gebruik van fopspeen of duimzuigen;
  - 's nachts doorslapen van de baby;
  - te snel afbouwen van de borstvoeding;
  - knellende kleding, vermoeidheid e.a...

### **Behandeling van verstopt melkkanaaltje:**

De oplossing bestaat erin de melk goed te laten vloeien. Ga zeker door met voeden.

- pas warmte toe (1/4u voor de voeding, in een doek op de borsten)
  - warmwaterzak
  - warme kompressen
  - warme douche

Warmte geeft een verwijding van de melkkanalen: de verstopping lost op.

Voed de baby direct na de warmtebehandeling.

- voed op vraag, vaak en lang genoeg; stel geen voeding uit.
  - leg zorgvuldig aan: de baby moet 2 à 3 cm van de tepelhof in zijn mondje nemen;
  - probeer verschillende houdingen, met baby's kinnetje naar de pijnlijke plek gericht;
  - begin aan de borst waar zich de pijnlijke plek bevindt.

- na de voeding mag er koude op de borst als mama dat comfortabel vindt (zakje diepvrieserwtjes of dergelijke in een doek)
- doe kalm aan en rust wat meer; laat je helpen bij de huishoudelijke taken
- voorkom afknellen van melkkanalen

### **Behandeling van borstontsteking:**

- Behandel zoals verstopte melkkanaaltjes. Neem zeker bedrust.

#### **De melk is niet schadelijk voor de baby.**

- Wil de baby niet meer aan de ontstoken borst drinken (dat kan een enkele keer: melk uit een ontstoken borst is namelijk zouter), kolf dan regelmatig af tot je baby weer aan die borst wil drinken.
- Als rust, warmte en vaak voeden geen duidelijke verbetering geven na 24 uur, ga dan naar de dokter, zeker ook als de tepel gekwetst is. Misschien zal de dokter je antibiotica voorschrijven. Soms wordt geadviseerd om met borstvoeding te stoppen bij borstontsteking. Dat is een ingrijpende maatregel (lichamelijk en emotioneel). De stuwing die volgt op plots stoppen, maakt de borstontsteking pijnlijker en ernstiger. **Een borstontsteking geneest sneller als wordt doorgedaan met borstvoeding geven.**

## Alles gaat goed

- Je baby wordt regelmatig wakker om te drinken en blijft wakker tot hij gevoed is.
- Je baby maakt een wakkere indruk, reageert op je aanwezigheid, ziet er vinnig uit.
- Je baby heeft heldere oogjes, een soepele huid.
- Je baby heeft 5 à 6 goed natte luiers (lichte urine) en meermaals stoelgang per dag (eerste weken).
- Je baby drinkt goed aan de borst, je hoort hem slikken en hij is voldaan na een voeding.
- De voedingen verlopen aangenaam voor mama en baby.

## Vraag raad in de volgende gevallen

- Je baby wordt weinig wakker en moet wakker gehouden worden tijdens de voeding.
- Je baby is in zichzelf gekeerd en maakt weinig oogcontact.
- Je baby heeft een droge huid (niet enkele velletjes), weinig spankracht in de huid.
- Je baby heeft weinig plasluiers, weinig of geen stoelgang
- Je baby drinkt niet door aan de borst, slikt niet hoorbaar, geeft geen tevreden indruk na de voeding.
- De voeding is ook voor mama niet aangenaam.

## Borstvoeding en werk

Als je terug aan het werk gaat, hoeft dat geen reden te zijn om te stoppen met borstvoeding. Je baby zal nu waarschijnlijk meer in contact komen met andere baby's en volwassenen. De kans op infecties is dan groter. Je kan hem extra steunen door hem te blijven voeden. Zo ga je gerichte antistoffen aanmaken voor bacteriën waarmee hij wordt geconfronteerd. Je kan 's morgens en 's avonds gewoon voeden en gedurende de dag kolven op de momenten dat je baby normaal zou drinken. Vraag inlichtingen over de wettelijke bepalingen daarover bij de borstvoedingsorganisaties. Die kunnen je ook helpen bij het vinden van praktische oplossingen. Je kan ook onze aparte brochure "Afkolven en bewaren van moedermelk" vragen op de afdeling.

## Lactatiekundige

Elke vroedvrouw van de kraamafdeling kan jullie op professionele wijze en volgens onze visie begeleiden bij de borstvoeding. Hebben jullie bijkomende hulp nodig omwille van specifieke problemen of is het erg druk, dan kan de lactatiekundige ingeschakeld worden. Zij coördineert de zorg voor borstvoeding op de kraamafdeling. Bij vragen, opmerkingen of borstvoedingsproblemen kan je vragen naar Violaine Dragonetti, 03 285 22 31.

## Thuisbegeleiding

Enkele vroedvrouwen van de afdeling vormen samen met een aantal zelfstandige vroedvrouwen een team. Bedoeling is verdere opvolging na een kort ziekenhuisverblijf te verzekeren.

- Heb je nog heel veel vragen bij je borstvoeding?
- Ben je nog onzeker bij de verzorging van je baby?
- Heb je zelf nog wat klachten?
- Heb je verzorging nodig of wil je emotionele steun?

Bel iemand van ons team. Wij zorgen ervoor dat er steeds iemand beschikbaar is die je met raad en daad kan bijstaan. Vraag de lijst op de afdeling. Op het remgeld en de vervoerskosten na, worden de kosten door het ziekenfonds vergoed.

### Vroedvrouwen voor thuisbegeleiding

Monika BAUMANN vroedvrouw	03 248 97 65 0473 77 56 31	Antwerpen-Centrum
Dorien Daems vroedvrouw-lactatiekundige	0496 12 79 59	Groot-Antwerpen/ Wilrijk
Elke De Keulenaer vroedvrouw	0498 08 94 30	Antwerpen-Noord Kalmthout
Annie KLEIN vroedvrouw-lactatiekundige IBCLC	03 651 91 82 0474 37 77 40	Brasschaat
Ria NAGELS vroedvrouw	03 322 56 11 0479 27 18 93	Deurne-Zuid
Goedele SEL vroedvrouw	0485 48 06 03	Hove/Mortsel
Magda TERSAGO vroedvrouw	03 457 74 78 0479 97 10 72	Berchem/Antwerpen/ Kontich

Kitty VAN DE BOGAERT vroedvrouw	015 41 00 14 0495 52 71 92	Kontich/Mechelen/ Brussel
Marijke VAN HOECK vroedvrouw-lactatiekundige IBCLC	03 288 41 27 0495 26 72 02	Edegem
Ponde YPERMAN vroedvrouw-lactatiekundige IBCLC	03 321 80 39 0486 32 31 06	Antwerpen-Noord Ekeren

### Vroedvrouwenpraktijken

VITA NOVA Delphine BARILARI, vroedvrouw Hilde DE GRAVE, vroedvrouw –lactatiekundige IBCLC Anke BRINGMANS, vroedvrouw	0496 16 76 11 03 744 25 26 0497 36 58 66	Antwerpen-West Waasland/St-Niklaas
BLAUWE MAAN Inge VAN GORP, vroedvrouw Rebecca VAN MUYLDER, vroedvrouw	0487 60 15 27 0485 54 24 61	Borsbeek t/m Antwerpen-Centrum
LA MADRUGADA Tamara DE COSTER, vroedvrouw Andrea NUNEZ DE FLURQUIN, vroedvrouw Anja RENS, vroedvrouw Tom VAN DEN BROECK, vroedvrouw-lactatiekundige Kris MEUKENS, vroedvrouw	0478 95 18 89 0486 18 16 66 0477 36 98 98 0473 33 13 33 0485 35 49 92	

## Borstvoedingsorganisaties

- Vzw Borstvoeding:
  - telefoon hulpdienst: 03 252 94 54
  - contactmoeders: 03 645 34 10 of 015 32 13 98
  - webstek: <http://www.vzwborstvoeding.be>
- La Leche League (LLL) België:
  - moedergroepen: 015 55 79 43
  - webstek: <http://users.pandora.be/la.leche.league>  
<http://www.LLLB.org>

Deze verenigingen organiseren “moedergroepen”. Dit zijn bijeenkomsten waar je andere borstvoedende moeders kan ontmoeten en dit onder leiding van ervaringsdeskundigen.

- Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding (VBBB):
  - beantwoorden van individuele vragen: 03 281 73 13
  - webstek: <http://www.vbbb.be>
- Niet-professioneel: [www.mammacafé.be](http://www.mammacafé.be)
- Kraamhulp-informatiecentrum Kraamvogel

### Lectuur

Alle informatie in deze folder en nog veel meer kan je terug vinden op onze webstek [www.bevaleninantwerpen.be](http://www.bevaleninantwerpen.be)

**La Leche League**, Handboek Borstvoeding, uitg. Tirion.

**De Reede-Dunselman A.**, Borstvoeding geven, uitg. De Kern.

**Kind en Gezin**, Borstvoeding, de ideale start.



Borstvoedingsbrochure  
Kraamafdeling  
Sint-Vincentius  
Antwerpen

Annie Klein, Borstvoeding: een mooi begin, 01.11.2006  
tweede herdruk, februari 2009

Annie Klein is vroedvrouw / lactatiekundige IBCLC



Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. 03 285 20 00  
fax 03 239 23 23

[www.st-vincentius.be](http://www.st-vincentius.be)  
GasthuisZusters Antwerpen