

Borstvoeding of flesvoeding.

Borstvoeding o.a. de voor- en nadelen hiervan en wat je zoal kunt verwachten.

De voordelen van borstvoeding zijn

- De gezondste voeding voor je baby is borstvoeding;
- Je hoeft geen flesje klaar te maken en het is dus tijdbesparend;
- Het is gratis;
- Je hebt het altijd bij de hand;
- Het heeft altijd de goede smaak;
- Met borstvoeding ben je over het algemeen eerder terug op je oude gewicht;
- Borstvoeding draagt bij aan een bijzondere band tussen moeder en baby;
- Bijna elke huilende baby vindt troost aan de borst.

De "nadelen" van borstvoeding kunnen zijn

- Borstvoeding geven gaat niet altijd vanzelf, je zult er dus wel moeite voor moeten doen;
- Misschien moet je wat meer rust nemen om de borstvoeding te laten slagen;
- Het aanleggen van je baby moet je leren;
- De eerste vier tot zes weken kun je het beste zelf je baby voeden in plaats van afgekolfde melk in een flesje te geven, dus je moet het echt allemaal zelf doen.

Waarom borstvoeding zo goed is voor moeder en kind

De baby krijgt met moedermelk alles wat nodig is voor een gezonde groei en nog veel meer:

- De moedermelk bevat stoffen die de baby beschermen voor infecties en allergieën;
- Borstvoeding bevordert de emotionele binding tussen moeder en kind;
- Het zuigen stimuleert de zenuw- en spierfuncties van de baby en dit heeft een gunstig effect op de ontwikkeling van het kind.

Voor de moeder heeft het geven van borstvoeding talrijke voordelen:

- Het beschermt tegen infecties en vermindert het bloeding gevaar na de geboorte;
- De hormonen die vrij komen zorgen ervoor dat de baarmoeder sneller herstelt;
- Door het geven van borstvoeding worden extra calorieën verbruikt en dat is gunstig voor het gewicht en figuur.

Kun je voor de bevalling al leren om borstvoeding te geven?

Hoe beter je je hebt voorbereid op het geven van borstvoeding, des te groter de kans van slagen is...Er worden in veel plaatsen borstvoedingscursussen gegeven. Tijdens deze cursussen wordt er ingegaan op vragen als: "hoe wordt de melk in de borst aangemaakt? En, "hoe moet je beginnen met borstvoeding als je baby geboren is?" Tijdens de cursussen wordt uitgebreide borstvoeding informatie gegeven. Voor je gaat bevallen kun je je al oriënteren of er een lactatiekundige bij jou in de buurt woont die je in geval van nood kunt benaderen om je te ondersteunen. Een aantal verzekeringsmaatschappijen vergoedt de hulp van een lactatiekundige, zoek daarom van tevoren even uit hoe dat bij jouw verzekering is geregeld.

Borstvoeding direct na de bevalling

Als je borstvoeding wilt geven is het heel belangrijk dat je je kindje na de bevalling direct op je buik gelegd krijgt. Het huid-op-huid contact is enorm belangrijk. Je kunt je baby eigenlijk direct aan je borst leggen en meestal is je baby in staat om zelf aan de borst te drinken. Direct na de bevalling komt er colostrum uit je borsten, dit is de eerste moedermelk. Dit colostrum zit vol met antistoffen en is licht verteerbaar. Je baby heeft de eerste dagen nog

niet veel voeding nodig en het colostrum bevat alles wat je baby de eerste dagen na de bevalling nodig heeft.

Een bijkomend voordeel van het direct geven van borstvoeding is dat het hormoon oxytocine vrijkomt en dat stimuleert het samentrekken van de baarmoeder. Hierdoor komt de placenta sneller los en wordt het bloedverlies beperkt.

Goed aanleggen van je baby bij borstvoeding Het slagen van borstvoeding zit hem vooral in het goed aanleggen van je baby. Direct na de geboorte hebben baby's een goede zoekreflex en gaan de meeste baby's op zoek naar de tepel. Je kindje maakt dan smak geluiden en sabbelt op zijn/haar vingertjes. Het aanleggen van je baby is een kunstje die jij en je baby samen moeten leren. Er zijn baby's die snel leren, maar ook die er wat langer over doen. Hoe snel het aanleggen gaat lukken is daarom niet van tevoren te zeggen.

Bij het aanleggen moet je op een aantal punten letten:

- Je baby ligt in een rechte lijn, zonder dat het nekje geknikt ligt;
- Het neusje van de baby is ter hoogte van je tepel;
- Je wacht tot de baby zijn/haar mond heel breed opendoet;
- Dan breng je je kindje naar je borst toe, zodat hij/zij de tepel aan hapt (het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je de tepel niet naar je kindje toe gaat bewegen. Je kindje zal dan aan je borst gaan hangen wat kan zorgen voor vervelende tepelkloven!)

Controleren van het aan happen bij borstvoeding Als je kindje eenmaal aan de borst ligt is het belangrijk om te kijken of het aan happen ook goed is gegaan. Dit kun je controleren door naar de volgende punten te kijken:

- Heeft je baby de hele tepelhof (of een groot deel daarvan) in de mond;
- Zijn de lipjes om de borst naar buiten gekruld;
- Maakt je kindje zuigbewegingen en eventueel slikgeluiden;
- Is het neusje vrij.

Als je op bovenstaande vragen ja kunt antwoorden ligt je kindje waarschijnlijk goed aan je borst aangelegd. De borstvoeding mag gevoelig zijn bij aanleggen maar mag nooit veel pijn doen! Als het wel pijnlijk is verbreek dan het vacuüm door je pink tussen het mondje van je baby en je tepel te doen waardoor je baby de tepel los zal laten. Trek je baby nooit van je borst af! Dit zal gegarandeerd voor kapotte tepels gaan zorgen! 8-10 keer aanleggen per dag zou mooi zijn, zo kan de voeding goed opgang komen.

Borstvoeding de eerste dagen na de bevalling

De eerste dagen na de bevalling kun je je baby zo vaak aanleggen als je denkt dat nodig is. Is je baby wakker en alert dan kun je je baby gerust voeden. Slaapt je baby weer dan heb jij ook even de tijd om uit te rusten.

Als je je baby de borst hebt gegeven en hij laat los als de borst leeg is, kun je gerust je andere borst ook nog aanbieden om te kijken of je baby meer wil.

Hoe weet je of je baby voldoende borstvoeding drinkt? Als je baby voldoende groeit dan drinkt je baby voldoende borstvoeding. De eerste maand groeit je baby ongeveer tussen de 100 en 200 gram per week.

Natuurlijk zijn er ook nog andere dingen waar je naar kijkt:

- Maakt je baby een levendige indruk?
- Kijkt ze helder uit haar oogjes?
- Geef je minstens zeven tot acht voedingen per etmaal en ook 's nachts?

- Voelen je borsten na de voeding minder gespannen dan ervoor?
- Hoor je de voeding naar binnen slikken bij je baby?
- Hoeveel natte luiers heb je op een dag? Vier tot zes volle wegwerpluiers of zes tot acht katoenen luiers;
- Over de ontlasting: tot zes weken is elke dag twee tot vijf poepluiers normaal.

Na ongeveer veertien dagen is je baby weer terug op zijn geboortegewicht, je baby mag maximaal tien procent van het geboortegewicht afvallen.

Bewaren van moedermelk (voor gezonde, à terme zuigelingen)

Vers afgekolfde melk

Kamertemperatuur 6-8 uur bij kamertemperatuur tot 25°

C Koelkast 3-5 dagen bij 4° C

Vriesvak in koelkast 2 weken bij -15° C

Vriesvak met eigen deur 3-6 maanden bij -18° C

Diepvriezer 6-12 maanden bij -20° C

In de koelkast ontdooide moedermelk

Kamertemperatuur 4 uur tot 25° C

Koelkast 24 uur bij 4° C

Buiten de koelkast ontdooide moedermelk

Kamertemperatuur Meteen voor voeding gebruiken, niet

bewaren Koelkast 4 uur bij 4° C

Moedermelk ontdooien

- Ingevroren moedermelk bij voorkeur in de koelkast of onder de stromende kraan laten ontdooien;
- Ontdooi ingevroren moedermelk niet in een magnetron of een pan met kokend water (gevaar voor verbranding);
- Flesje of zakje zachtjes schudden voor gebruik om eventueel gescheiden vet door de melk te mengen en de hitte gelijk te verdelen;
- Melk die na de voeding over is moet weggegooid worden;
- Ontdooide melk nooit opnieuw invriezen.

Als borstvoeding geven echt niet lukt

Door je goed te laten voorlichten kan bijna iedereen met succes borstvoeding geven en bedenk dat je zelfs al geef je maar een paar weken borstvoeding je daarmee toch je kindje het beste van jezelf hebt gegeven.

Als het tenslotte, ook met de juiste voorlichting en hulp, toch niet lukt om borstvoeding te geven voel je dan niet schuldig, je hebt je best gedaan en meer kan niemand van je verlangen. Blijf er niet mee zitten, daar help je jezelf en je baby niet mee.

Flesvoeding klaarmaken en verwarmen

Controleer altijd de houdbaarheidsdatum van de flesvoeding en lees de gebruiksaanwijzing op het pak. De geschikte hoeveelheid flesvoeding kan per merk verschillen.

Zorg voor een goede hygiëne; was je handen voor je begint en zorg voor een schone omgeving.

Het water verwarmen

Vul de fles met stromend water uit de kraan tot het niveau dat volgens de verpakking past bij de leeftijd van je baby. Vroeger moest je het water eerst koken. Tegenwoordig is de waterkwaliteit in Nederland zo goed, dat dat niet meer hoeft.

Verwarm het water met een flessenwarmer, au bain-marie (in een pan) of in de magnetron tot 37 graden. Het is niet precies aan te geven hoe lang je de fles in de magnetron moet verwarmen. Dit hangt af van het vermogen van de magnetron en de hoeveelheid flesvoeding. Lees daarom de gebruiksaanwijzing van de fabrikant goed door.

Kijk altijd op ooghoogte als je de fles vult, dan weet je zeker dat je niet te veel of te weinig water hebt.

Verwarm je het water in de magnetron, schud dan daarna het water goed zodat de warmte gelijkmatig is verdeeld.

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RVIM) raad het af om de fles au bain-marie op te warmen. Dit vanwege de kans op besmetting van de voeding door het water. Ook is de juiste temperatuur moeilijk te controleren. Verwarm je in een flessen warmer, maak deze dan na gebruik goed droog.

Het mengen van flesvoeding en de temperatuur

Voeg met het maatschepje de gewenste hoeveelheid flessenvoeding aan het water toe. Met een mes kun je het maatschepje goed afstrijken. Je mengt het water met de flesvoeding door met het flesje zonder dop zachtjes rondjes te draaien. Je kunt ook de speen alvast op de fles doen en schudden. Let er dan wel op dat je niet te hard schudt zodat er schuim ontstaat. Dit kan voor darmkrampjes bij je baby zorgen.

Voor je de voeding aan je baby geeft, controleer je altijd de temperatuur van de melk. Dit kun je het beste doen door een druppel op de binnenkant van je pols te druppelen. Dit is een gevoelige plek.

Schoonmaken van flessen

Voor het schoonmaken van de fles zijn speciale flessenborstels verkrijgbaar. Zo weet je zeker dat de fles en de speen goed schoon worden. Steriliseer de fles en speen bij het in gebruik nemen de eerste keer uit door deze 3 minuten uit te koken. **Let op!** Sommige materialen kunnen niet tegen uitkoken. **Volg de instructies van de fabrikant.** Hierna volstaat het om babyvoedingsflessen en spenen na gebruik goed te reinigen en te drogen. Dit kan het beste worden uitgevoerd in een goed werkende vaatwasmachine. Desinfectie door middel van uitkoken is na het gebruik van een vaatwasmachine niet nodig. Mocht je niet in het bezit zijn van een vaatwasmachine dan kunnen de flessen volgens de onderstaande adviezen van de Werkgroep Infectie Preventie

(met afwasmiddel en een speciale borstel) worden gereinigd en vervolgens goed gedroogd. Het uitkoken van de flessen en spenen kan ook hier achterwege worden gelaten.'

Benodigdheden:

- (Schoon) Water
- Afwasteil of vaatwasser
- Flessenborstel of afwasborstel
- Afwasmiddel
- Schone theedoek

Werkwijze:

- Spoel flessen, spenen en kolf materialen direct na gebruik **eerst om met koud water** om melkresten te verwijderen en bacteriegroei te stoppen.
- Haal de spenen van een fles los van de ring en stop deze met de flessen en eventuele kolfmaterialen (geen slangen en/of membranen) in de vaatwasser op normaal programma. Ook fopspenen mogen in de vaatwasser. Kleine onderdelen kunnen het best in de bestekmand geplaatst worden.
- Of maak de flessen en spenen schoon met afwasmiddel, heet water en een speciale flessenborstel of afwasborstel, als er geen vaatwasser is.
- Was de kolfmaterialen die niet in de vaatwasser kunnen met de hand af en spoel de slangetjes goed door zodat er geen afwasmiddel achterblijft
- Spoel altijd goed om na het wassen en laat spenen, flessen en kolfmaterialen omgekeerd drogen.
- Bewaar schone flessen, spenen en kolfmaterialen op een schone en droge plaats.

Uitzondering:

Als er sprake is van **een infectie** bijvoorbeeld bij een Candida besmetting (Spruw) dan alle onderdelen die in aanraking met moedermelk of kunstvoeding zijn geweest **dagelijks** steriliseren door middel van 3 minuten uitkoken. In geval van Spruw een klein scheutje natuurazijn aan het water toevoegen.